

Kirjeopisto Vian

RAJAJOOGA

nykyajan henkisenä
kehitysmetodina

Kirjeopisto Vian rajajooga perustuu ajatusten harjoittamiseen loogisiksi ja positiivisiksi. Tavoitteena on kehittää itselleen voimakkaat, eettisesti korkeatasoiset ajatukset joiden kautta voi vaikuttaa oman luonteensa muotoutumiseen, elämänsä laatuun sekä myös ympäristöönsä ja muihin ihmisiin.

TERTTU SEPPÄNEN

Kurssiesitteessä on lyhyesti joogamuodon ydin ilmaistauna: Kirjeopisto Vian jo vuodesta 1955 lähtien opettamalla suomalaisella rajajoogan kurssilla opitaan LOOGISTA POSITIIVISTA AJATTELUTAIDOA.

- Ikivanhat viisaudet ihmisen kehittymisestä täydennettyinä nykyajan psykologialla ja henkisellä tiedolla.
- Yksilöllinen oppilaan lähtökohdat huomioonottava opetus.
- Saavutettavissa mm. sisäinen rauha, keskittymiskyky, harmoniset ihmissuhteet, luonteen jalostuminen, ajattelun hallinta, tajunnan avartuminen ja tietoinen yhteys Jumalaan.
- Opiskelu tapahtuu ajatteleamalla ilman fyysisiä harjoituksia.

Kirjeopisto Vian rajajooga, ajatusjooga, on sovellettu länsimaiselle ihmiselle, sillä länsimaalaiset arvostavat ajattelua. Tässä rajajoogassa on itämaisen filosofian ohella otettu huomioon **Jeesus Kristuksen** jokapäiväistä elämää varten soveltama eettinen filosofia. Näin on löytynyt keskitie idän ja lännen opetusten välillä. Rajajoogan kurssin tarkoituksena on, että *oppilas tämän rajajoogamenetelmän avulla oppii paremmin tuntemaan todellista itseään – omaa rakennettaan ja itsessään piileviä jumalallisia voimia – sekä pääsemään tietoiseen yhteyteen jumalallisen, positiivisen puolensa kanssa ja siten löytämään oman sisäisen Mestarinsa = Korkeamman Minänsä.*

Kirjeopisto Vian perusti 7.6.1955 Savonlinnassa **Työne Eliina Matilainen** (1911–1989) yhdessä työtoverinsa **Mirja Salosen** (1925–

2002) kanssa. Nämä perustajaopettajat ovat kertoneet saaneensa alkuideat rajajoogan kurssiin tajunnallisessa kokemuksessa, jota he nimittivät Buddha-valaistukseksi. Buddha-valaistuksessa saatujen ideoiden fyysiseen muotoon kirjoittaminen oli vaativa luova prosessi. Virikkeitä antoivat myös heidän senaikaisten oppilaidensa kysymykset ja kehitystarpeet.

Rajajoogamenetelmä on saatettu sellaiseksi, että jokainen kiinnostunut pystyy sitä harjoittamaan. Rajajoogan opetuskirjeet antavat avaimet luonteen jalostamiseen oppilaan omasta elämänsä katsomuksesta lähtien ja myös sovelletuna kunkin oppilaan kehitysvaiheeseen. Peruskurssin oppimateriaali käsittää kymmenen opetuskirjettä, jotka ovat nyky muodossa A5-kokoisia vihkosia sivumäärältään yhteensä noin 200. Opetuskirjeet syntyivät vuosina 1955–57

sitä mukaa kuin ensimmäiset oppilaat etenivät harjoituksessaan. Opetuskirjeistä on tekeillä – ja osittain jo valmiinakin – kielellisesti uudistettu ja ajanmukaistettu laitos.

I opetuskirje – loogisen positiivisen ajattelun periaatteet

Henkisten traditioiden viisaudet ajattelusta kiteytyvät lauseisiin: ”Ihminen on sitä, mitä hän ajattelee”, ”Jokainen ajatus palaa takaisin lähettäjäänsä” ja ”Mitä me ajattelemme muista, sitä he ajattelevat meistä”. Nämä ovat myös pohjana Kirjeopisto Vian suomalaiselle rajajoogalle, jota menetelmänä parhaiten kuvaavat sanat ”looginen positiivinen ajattelu” ja joka kohdistuu ihmisen luonteen jalostamiseen, toisin sanoen tunne- ja ajattelutottumusten puhdistamiseen negatiivisuuksista.

Ihminen luo ajatuksillaan oman luonteensa ja voimavaransa elämässä selviytymiseen. Asiat ovat oikealla tolalla, jos ajattelutottumukset ja ajatukset ovat rakentavia ja elämää hyvällä tavalla ylläpitäviä. Jos näin ei ole, ajattelulla voi kuitenkin muuttaa elämäänsä. Myös kognitiivinen psykologia tietää, että oma todellisuus on oman ajattelun luomusta, mielessä virtaavat ja mylläävät tunteet ja ajatukset ovat omia valintoja. Näihin valintoihin voi vaikuttaa tietoisesti.

Ajattelun harjoittamisen kautta heräävä voima on *ajatusvoima*, jonka hyödyntämisessä ollaan vasta alussa. Kirjeopisto Vian ajatusjooga harjoitetaan toistelemalla muodoltaan ja sisällöltään positiivisia lauseita, mantroja tai kaavoja, kuten niitä nimitetään. Kaavat ovat suomenkielisiä. Toistelu tapahtuu normaalisessa valppaassa vireystilassa ja jossain normaali- asennossa, istuen, seisten tai kävellen. Kaavaa toistetaan äänettömästi kurkunpäällä intensiivisesti keskittyen kaavan sisältöön ja pitäen silmät auki, jotta ärsykkeiden sietokyky kasvaa. Tarkoituksena on muuttaa vähitellen it-

se kunkin omia ajatus- tai tunnetottumuksia, ns. ajatuskoostumia positiivisemmiksi. Esimerkiksi kun ajatusjoogan harjoittaja tahtoo kehittää keskittymiskykyään, hän voi toistella lausetta ”Sinä pystyt keskittymään erinomaisesti”. Kun tästä on luotu aikaa myöten vahva ajatuskoostuma, se alkaa vaikuttaa ja näkyä keskittymiskyvyssä.

Ajatuskoostuma ja ajatusskeema: Ajatukset ovat työväline. Sanotaan, että ihminen on sitä, mitä hän ajattelee. Mietiskelyohjelmilla ja mantroilla eli kaavoilla vaikutetaan mielen muodostelmiin, ajatuskoostumiin, niin että niistä tulee positiivisia ja jaloja. Esoteerisen tradition mukaan ”*jokainen ajatus muodostaa ajatusasolla ikään kuin olion, joka on säteilyvirtojen, hienojen ja herkkien sähköenergioiden väreilystä tiivistynyt olio, kosmisen ajatussäteilyn koostuma.*” (I opetuskirje, s. 5).

Tästä ajatusaineesta ”kosmisesta ajatussäteilystä” kukin yksilö muovaa ajatuksia ja lähettää niitä takaisin kosmiseen tajuntaan, samoin hän vastaanottaa kosmisesta tajunnasta värähtelytaajuudeltaan sellaisia ajatuskoostumia kuin mihin hänen tajuntansa on viritetty eli minkä laatuaisia ajatuksia ja tunteita hän on tottunut sallimaan tajunnassaan. *Ajatusjooga opettaa muovaamaan ajatuksia oikealla tavalla ja tulemaan siten ajatusten, sanojen ja tekojen herraksi. Oikeaa ajattelua on sellainen ajattelu, puhe ja toiminta joka on oikeaa paitsi yksilön itsensä myös koko yhteiskunnan ja koko kosmoksen kannalta.*

Ajatusjoogaan on rakennettu erittäin korkeatasoinen etiikka, kyseessä on itse asiassa eettinen itsekasvatusmenetelmä.

Ajatuskoostuma-sanaa lähelle tulee kognitiivisen psykologian käyttämä ilmaisu *ajatusskeema*. Yksilön psyyke alkaa rakentua sen mukaan, mitä ajatuksia, lausuntoja, arvioita lapsi kuulee ympärillään viljeltävän ja itseensä kohdistettavan. Näistä muodostuu vähitellen per-

Kurssin kulku ja opiskelu käytännössä

Ilmoittautuminen oppilaaksi tapahtuu lomakkeella, jonka saa esitteen mukana tai netistä. Opintomateriaalipaketit lähetetään postitse yksilöllisessä aikataulussa etenemisen mukaan. Perusopetus-tavat ovat yksilöllinen etäopetus ja kirjeenvaihto kirjeitse ja/tai sähköpostitse ja ryhmätapaamiset joillakin paikkakunnilla. Oppilasyhdistys Via ry:n ja Via-Akatemian järjestämä toiminta tukee yksilöllistä rajajoogan harrastusta. Päivittäin harjoitteluajaksi riittää 20–30 minuuttia ja välipäiviä voi luonnollisesti olla. Tarkoitus on, että ajatusjoogaharjoitukset, ”ajatukset”, kulkevat mielessä mukana pieninä annoksina, ja ovat käytettävissä tarvittaessa.

Peruskurssi koostuu seitsemästä opetusjaksosta. Seuraavan opetuspaketin saaminen edellyttää edellisen vaiheen kysymyksiin vastaamista ja riittävää asioiden sisäistämistä. Aika, joka yleensä tarvitaan kuhunkin vaiheeseen, on suluisa.

1. I opetuskirje (n. 1 kk), ajatusten lainalaisuudet
2. Ylimääräinen ohje (n. 1 kk), auran voimistaminen
3. II-III opetuskirjeet (n. 2–3 kk), tunteiden ja ajatusten muuntaminen positiivisiksi
4. IV-V opetuskirjeet (n. 4 kk), lkuisen Itsen voimistaminen
5. VI-IX opetuskirjeet (n. 6 kk), tietoinen ajatustyö
6. X opetuskirje (n. 6–12 kk), luonnon- ja tajunnan tasot ja niiden tunnistaminen
7. Opastus syventävään jatko-opiskeluun

soonallisuutta koossapitäviä skeemoja. Jos kasvuvaiheissa identiteettiä rakentuneet ajatusskeemat ja ajatuskoostumat ovat negatiivisia tai jääneet vajaiksi, kasvatus- ja muuntamistyön voi aloittaa aikuisena. Mielenkiintoinen, josain mielessä saman sukuinen käsite, on myös viime vuosina keskustelussa esillä ollut *kulttuurigeni eli meemi*.

Ajatus – tunne – tahto. Ihmisen olemuksessa vaikuttaa kolme voimaa ajatus, tunne ja tahto. Kaikki tekeminen rakentuu vaihtelevasti näiden osatekijöiden vaikutuksesta. *”Ihmisen jumalallinen Itse – korkeampi Minä – on hänen kaiken toimintansa ohjaaja ja liikkeellepaneva voima. Se ohjaa ihmistä hänen ajatustensa avulla. Ajatukset ovat toiminnan edelläkävijöitä, tekojen siemeniä. Ne antavat suunnan tahdolle ja tunteille sekä niiden kautta koko inhimilliselle toiminnalle. Tahto toimii ihmisessä jumalallisen energian välittäjänä. Tahdon kautta virtaa tuon pyhän energian elähdyttävä voima tunteisiin ja tunteiden välityksellä jälleen ajatuksiin yhä voimistuttaen niitä.”* (I opetuskirje, s. 4)

Kun mietiskelyohjelmat rakentuvat loogisen positiivisen lauselogiikan mukaan, ovat kieli ja sanojen merkitykset varsin tärkeitä. Lisäksi mielikuvien tulee olla mietiskelyohjelmien tai kaavojen sisällön suuntaiset, jotta ne tukevat sitä.

Sisällöltään ja muodoltaan positiivinen lauselogiikka. Loogisen positiivisen ajattelun perusyksikkö on sisällöltään ja muodoltaan positiivinen lause. Periaatteet on helpointa esittää seuraavassa kaaviossa esimerkkilauseen avulla.

1) **Talo on kaunis.** Lause on muodoltaan (on) ja sisällöltään positiivinen (kaunis).

2) **Talo on ruma.** Lause muodoltaan positiivinen (on), sisällöltään negatiivinen (ruma).

3) **Talo ei ole ruma.** Lause on muodoltaan negatiivinen (ei ole), sisällöltään positiivinen (ei ruma).

4) **Talo ei ole kaunis.** Lause on muodoltaan (ei ole) ja sisällöltään negatiivinen (ei kaunis).

(Opetuskirje I, s. 8)

Kirjeopisto Via, I opetuskirje, II mietiskelyohjelma

Sinä tahdot, että olemuksesi täyttyy kunnioittavalla hartaudella. Sinä uskot omaan henkiseen kasvuusi sekä kykyysi edistää myös lähimmäistesi henkistä kehitystä.

Tahdot vointisi ja kykyjesi mukaan tehdä työtä Hyvyyden voimien elähdyttäjänä lähimmäistesi keskuudessa. Sinä tahdot kunnioittaa ja epäitsekkäästi rakastaa ihmisiä. Tahdot olla ystävällinen lähimmäisillesi aina kun se on mahdollista.

Sinä tahdot rakastaa myös sitä, joka sinua loukkaa tai yrittää vihata. Tahdot pyytää anteeksi häneltä ajatuksillasi. Tahdot olla suvaitsevainen.

Sinä tahdot, että ajatuksesi ovat sisällöltään positiivisia. Tahdot, että ajattelusi on järkevää ja johdonmukaista. Ajatustesi jalostumisen ja positiivisiksi muuntumisen kautta on korkeampi Minäsi tullut hallitsijaksesi ja ohjaa nyt tekojasi niin, että toimit oikealla ja epäitsekkäällä tavalla.

Sinä tahdot puhua totta, ja silloin korkeampi Minäsi valvoo puhetasi niin, että se samalla on lempeää. Opit vaikenemaan ja puhumaan oikealla hetkellä.

Tahdot antaa anteeksi sellaisille henkilöille, jotka eivät vielä tiedä korkeamman Minän johtamasta Tiestä ja sen takia hairahtuvat väeryyteen aineellisen tavoittelussa. Tahdot ajatella, että Pyhä Henki täyttää heidän sydämensä ja itsekkyyks poistuu heistä.

Sinä tahdot olla rauhallinen ja tasapainoinen. Se jumalallinen rauha, joka on täyttänyt sinun sydämesi, vuotaa siunauksena ihmisten sydämiin, niin että kansat rakastavat toisiaan.

Sinä tahdot, että koko olemuksesi korkeamman Minäsi johtamana puhdistuu jumalallisen viisauden kanavaksi. Sitä kanavaa myöten virtaa pyhää viisautta ympärilläsi oleviin lähimmäisiin puhdistuen myös heidän tajuntaansa ottamaan vastaan henkistä viisautta.

Tahdot olla oikealla tavalla nöyrä ja tulet vielä nöyremmäksi, kun jumalallinen viisaus tulvii tietoina olemukseesi, sillä se on Henkisen Hierarkian, Valkean Veljeskunnan viisautta, jota sinulle annetaan jakaaksesi sitä edelleen kanssaihmisillesi.

Positiivisen lauselogiikan lisäksi myös negatiivisella lauselogiikalla on käyttöä. Kielteinen asia on paras ilmaista negatiivisesti. Positiivisen ominaisuuden vahvistaminen onnistuu huonosti tai ei ollenkaan kielteisellä lau-

seella, esim. *Älä ole surullinen*. Negatiivisesti muotoiltu lause kuitenkin usein mielletään vastoin sisältöään: *Ole surullinen*. Toimivampi muoto on positiivisesti ilmaistuna, esim. *Ole iloinen*.

I opetuskirjeen I mietiskelyohjelmassa luodaan asenne, että syntyy tahto ryhtyä harjoittamaan ajatuksia *“Sinulla on runsaasti jumalallista tarmoa ja tahdonvoimaa. Suurella jumalallisella tahdonvoimallasi sinä pystyt erittäin hyvin keskittämään ajatuksesi. Jne.”* (I opetuskirje, s. 10)

II mietiskelyohjelma sisältää opetuskirjeiden rauhantahtoisen filosofian lähimmäisenrakkaudesta, hyvyyden voimista ja henkisen kehityksen mahdollisuudesta. Tavoiteltavina hyveinä ovat mm. nöyryys, hartaus, kunnioitus, anteeksiantaminen jne. Järkevyys ja loogisuus, maan pinnalla arjessa eläminen *“tässä ja nyt”* on oleellista ajatusjoogan harjoittamiselle ja päämäärille.

Peruskurssivaiheessa mietiskelyohjelmien ja kaavojen (mantrojen) puhuttelu sinä-muodossa perustuu ajatukseen, että ihmisen Korkeampi Minä / Sisäinen mestari puhuttelee alempaa / luonnollista minää ja toimii alemman minän kasvattajana. Harjaantumisen ja kokemuksen lisääntyessä ajatusjoogan harjoittajat siirtyvät käyttämään minä-muotoa ajatusharjoituksissaan.

Auran tila eli tietoisuus- ja läsnäolotaidot. Ihmistä ympäröivää ilmapiiriä tai tunnekenttää kutsutaan auraksi. Harmoninen ja tiivis aura suojaa tajuntaan pyrkiviltä epäharmonioilta, siksi auran voimistaminen on tärkeää. Auran harmonisoiminen toimii myös tietoisien läsnäolon tilan palauttajana ja auttaa pysymään yhteydessä todelliseen sisäiseen Itseen, ydinminuuteen.

Hyvin keskeinen tavoite rajajoogassa on oppia erottamaan todellinen itse, ydinminä – toisin sanoen varsinainen minä tai korkeampi Minä – konkreettisemmasta mielestä tai alemmasta minästä. Alemman minän pyrkimykset aiheuttavat *“mielenharhan”*, josta tulee vapautua. Ihminen saattaa elää niiden vallassa samais-tuneena epäharmonisiin tunteisiinsa ja villisti laukkaaviin ajatuksiinsa. Tämä tunteisiin ja

ajatuksiin samaistuminen aiheuttaa tarpeeton epäharmonioiden pitkittymistä.

On merkittävä edistysaskel tajuta, että ihmisellä on ajatuksia, tunteita ja keho, mutta hänen ydinolemuksensa ei ole sama kuin hänen ajatuksensa, tunteensa ja kehonsa. Ihmisen ydinolemus on puhdas tietoisuus tai mielen-tyyneys, johon ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät. Ajatusjoogassa opetellaan valitsemaan tietoisesti käyttökelpoisimmat ajatusmallit ja mahdollisimman positiivinen tunnemaailma. Voisi sanoa, että tietoisesti valittu positiivinen ajatustapa tai positiivisen tunnetilan omaksuminen on tietoinen positiivinen teko.

II ja III opetuskirjeet – tunteiden puhdistamien

Ajatustyöskentelyn kohteena olevia mielenmuodostelmia ovat tunteet, ajatukset, asenteet, uskomukset yms. II ja III opetuskirjeen *sammutus-sytytys -vaihe* on ensimmäinen suursiivous tunne- ja ajattelukentässä, pahimmat pölyt ja moskat saadaan sieltä pois. Ei-suotavat ominaisuudet *“sammutetaan”* ja niille *“sytytetään”* positiivisia vastineita. Tarkempi pikkusiivous jatkuu koko elämän sen syvetessä itsetuntemukseksi ja eheytymiseksi olemuksen ytimiä myöten. Yksinkertaisimmillaan sammutus-sytytys-operaatio nousee kognitiivisesta psykologiasta. Positiivisessa psykologiassa puhutaan nykyisin vahvuuksien kehittämisestä ja vahvuuksien psykologiasta. Ajatusjoogan tämä vaihe on juuri sitä parhaimmillaan.

II opetuskirje sisältää sammutuskaavan 34 negatiiviselle tunteelle tai luonteenpiirteelle. III opetuskirje sisältää näille jokaiselle lukemattoman määrän positiivisia vastineita. Käytännössä Kirjeopisto Vian rajajoogassa lähdetään suoraan sytyttämään positiivisuutta. Negatiivisten tunteiden luettelosta poimitaan ne, joiden kanssa on tarpeen työskennellä ja niitä lähestytään vahvistamalla niiden positiivisia vastine-energioita.

Esimerkiksi, jos työskentelyn kohteena on vihastuminen, niin yksi sille sopiva positiivinen **sytytyskaava on:**

1) Sinä tahdot rakastaa lähimmäisiäsi altruistisesti (=pyyteettömästi).

2) Sinä opit rakastamaan lähimmäisiäsi altruistisesti.

3) Sinä tunnet rakastavasi lähimmäisiäsi altruistisesti.

4) Sinä rakastat lähimmäisiäsi altruistisesti.

Sytytyskaava on nelivaiheinen, jossa eri kohdat ovat merkityksellisiä. Kun tarkastellaan eri kohtien verbejä *tahtoa, oppia, tuntea ja olla*, havaitaan yhteys ihmisen *tahto- ajatus- ja tunne*olemuksen.

Yhteyttä voi havaita myös eri joogalajeihin. Onhan rajajoogaa sanottu tahdon joogaksi, ajattelu on jnanajoogan keskeinen ominaisuus ja tunne bhaktijoogan.

Tässä tunteiden positivoimisessa, puhdistamisessa tai jalostamisessa ei ole kysymys negatiivisuuden pelkämästä torjumisesta tai kieltämisestä. Tilannekohtaisesti joskus on viisainta joksikin aikaa torjua selkeästi jokin haitallinen tunne ja odottaa sopivaa tilannetta, jolloin sitä voi käsitellä. Pitemmällä tähtäyksellä tarkoituksena on muuntaa kyseinen energiamäärä jalompaan muotoon eli käydä läpi alkemistinen tunneprosessi.

On virhekäsitys ajatella, että ajatusjoogassa negatiiviset tunteet voidaan selvittää kieltämällä ne. Ei ole hyödyllistä eikä terveellistä olla olevinaan positiivinen ja pitää yllä positiivista ulkokuorta vaikkei sisimmässään sitä olisikaan. Tunteiden positivoimisen päämäärä on kuitenkin todellinen, ihmisen olemuksen ytimiin saakka ulottuva, eheyttävä ja tervehdyttävä muutosprosessi.

Toinen virhekäsitys sanojen "negatiivinen" ja "positiivinen" kohdalla liittyy siihen, mitä näillä sanoilla ajatusjoogan yhteydessä tarkoitetaan. Positiivinen mielletään edelleenkin usein pintapuoliseksi mielihyvänsävyiseksi olotilaksi,

mitä se ei suinkaan pelkästään ole tässä yhteydessä. Positiivinen tarkoittaa laajasti kaikkia eheyttäviä ja rakentavia ihmisen voimavaroja, negatiivinen vastaavasti hajottavia ja tuhoavia voimia. Käytännössä eheyttävään lopputulokseen pääseminen tarvitsee usein negatiivisten energioiden hajottamisen, muuntamisen ja positiivisten tietoisien vastaanottamisen niiden tilalle.

Kannattaa pohtia myös positiivisen ja negatiivisen merkitystä toisaalta *kielen* tasolla ja toisaalta ihmisen *kokemuksen* tasolla. Niissä on omat piirteensä. Loogisessa positiivisessa mantrassa, esim. *Sinä olet henkisesti tasapainoinen ja harmoninen* sanat tarkoittavat juuri sitä, mitä ne ovat. Kokemuksen tasolla asia on moniulotteisempi.

IV ja V opetuskirjeet ja Ikuinen Itse

Ikuinen Itse on ihmisen korkein, henkisin ja jumalallinen olemuspuoli. Siksi Ikuisen Itsen voimistamiseen kiinnitetään huomiota hyvin paljon. Kun ihmisen Ikuinen Itse on vahva ja se hallitsee ihmistä, on helpompi pysyä henkisesti tasapainoisena, vaikka maailmassa myrskyä. Tällöin kehittyy sisempi, yksilöllinen aura. Kurssin alussa on jo kehitetty ulompi aura, hyvyyden voimien aura. Kun Ikuinen Itse hallitsee ihmisessä, se mahdollistaa myös helpommin korkean intuitiivisen tiedon vastaanottamisen "ikiaikaisen viisauden lähteistä", korkeilta luonnontasoilta.

Kirjeopisto Vian rajajooga kehittää henkisiä ominaisuuksia ymmärrystä, intuitiota, järkeä ja korkeampaa älyä. Luonnollisesti positiiviset luonteenominaisuudet ovat kuitenkin ensisijainen perustyöskentelyn kohde.

Esimerkki Ikuisen Itsen kaavasta:

a) Minun, sinun Ikuisen Itsesi, on muodostettava Itsessäni olevien jumalallisten kykyjen ja voimien avulla sinun ympärillesi ikuisesti pysyvä rauhan, tasapainon ja autuuden aura.

Luonnon tasot ja niillä toimimista varten tarvittavat käyttövälineet

<p>7. MAHAPARANIRVAANINEN TASO</p> <p>A. Ikuinen Itse, joka ilmenee Adeptin tajunnassa puhtaana olemisena, so. tietoisena olemisena kaikkialla.</p> <p>B. Pyhä Henki = Ikuisen Itsen henki yksilöityneenä ja toimivana Adeptissa, ”ihminen hävinneenä ja Ikuinen Itse syntyneenä”.</p> <p>Mahaparanirvaaninen käyttöväline.</p>
<p>6. PARANIRVAANINEN TASO = puhtaan positiivisuuden taso</p> <p>Paranirvaaninen käyttöväline = täydellisesti positivistisesti käytetty väline.</p>
<p>5. NIRVAANINEN TASO</p> <p>Positiivisuus kasvaa, negatiivisuus sammuu, tuloksena on Nirvaaninen käyttöväline.</p>
<p>4. BUDDHINEN TASO</p> <p>Positiivisuus vallitsevana.</p> <p>Buddhinen käyttöväline = epäitsekäiden tunteiden käyttöväline.</p>
<p>3. MENTAALITASO</p> <p>Positiivisuus ja negatiivisuus yhtyneinä</p> <p>Älyn käyttöväline { Syruumis Ajatusruumis</p>
<p>2. ASTRAALITASO = Itsekäiden tunteiden, affektien, himojen ja aistimusten taso</p> <p>Negatiivisuus vallitsevana.</p> <p>Tunne- eli astraalinen käyttöväline.</p>
<p>1. FYYSINEN = aineellinen TASO</p> <p>A. Eetterinen kaksoispuoli. Välittää kaikkia tasoja fyysiseen käyttövälineeseen.</p> <p>B. Fyysinen käyttöväline.</p>

Jokainen ihminen on tiedostamattaan kaikilla näillä tasoilla, koska hänellä on jo syntymässään näiden tasojen käyttövälineet fyysisen olemuksensa ympärillä. Kehittyäkseen henkisesti ihmisen tulee saattaa valvetajuntansa toimimaan tietoisesti näissä käyttövälineissä sekä yhdistää ne lopulta seitsemänteen periaatteeseen, so. seitsemännen tason käyttövälineeseen. (Opetuskirje X, s. 4)

b) Minä, sinun Ikuinen Itsesi, muodostan Itsessäni olevien jumalallisten kykyjen ja voimien avulla sinun ympärillesi ikuisesti pysyvän rauhan, tasapainon ja autuuden auran.

c) Minä, sinun Ikuinen Itsesi, olen muodostanut Itsessäni olevien jumalallisten kykyjen ja voimien avulla sinun ympärillesi ikuisesti pysyvän rauhan, tasapainon ja autuuden auran.

d) Minun, sinun Ikuisen Itsesi, rauhan, tasapainon ja autuuden aurani on täyttänyt sinut kokonaan ja ympäröi sinua pysyvästi hyvin tiiviinä ja voimakkaana. (V opetuskirje, s. 26).

VI, VII, VIII ja IX opetuskirjeet ja tietoinen ajatustyö

Kurssin alkupuoli V opetuskirjeeseen saakka on ollut itsen rakentamista. Nyt alkaa ajatustyö itsestä ulospäin – lähimmäisten hyväksi. Koska ajatukset liikkuvat vapaasti, muodostuu ihmisten välille ajatussilloja. Nämä sillat tulee pitää kunnossa eli positiivisina. Ajatussilloille rakennetaan myönteisyyttä anteeksipyyntöjen ajatuksilla.

Ajatussilta ja ajatuksellinen vuorovaikutus perustuu siihen, että ajattelun kohde ottaa häneen kohdistetut ajatukset vastaan omina ajatuksinaan.

Ajatusten lakien mukaan *“Jokainen ajatus palaa lähettäjäänsä”*.

Ajatusten vaikutukset sisältyvät seuraaviin lauseisiin:

1) *Mitä me ajattelemme muista, sitä he ajattelevat meistä.*

2) *Jokainen toisiin ihmisiin kohdistamamme ajatus kasvattaa myös meitä itseämme sisältönsä viitoittamaan suuntaan, ts. me muutamme vähitellen itse sellaiseksi, jollaiseksi muita ajattelemme.* (Opetuskirje VI, s. 5)

Jeesus Kristus sanoi jo aikoinaan: *“Kaikki, mitä tahdotte ihmisten tekevän teille, se tehkää heille.”* Sama ajatus löytyy myös Konfutselta 500 eKr. Tästä seuraa, että viisainta on *“lähettäkää*

toisille sellaisia ajatuksia, joita tahtoo myös itselleen lähetettävän.” (Opetuskirje VI, s. 6-7)

Myönteistä ajatuksellista vuorovaikutusta välittävien siltojen tietoinen kunnostaminen tapahtuu lisäämällä *keskinäistä sopua, ymmärtämystä, kunnioitusta ja rakkautta*. Puhdistavina lauseina on anteeksipyyntöjen peruskäyttö: *Minä pyydän sinulta A. X. anteeksi.* (A. X. on henkilön nimi, esim. Matti Meri, siis kaava kuuluu *“Minä pyydän sinulta Matti Meri anteeksi”*.)

Ajatusjoogan anteeksipyyntömetodin lähtökohtana on, että anteeksi pyytää se, joka huomaa vikaa suhteessa lähimmäiseensä, vaikka itse ei olisikaan epäsovun aiheuttaja.

Ikuisen Itsen näkökulmasta katsottuna syyllisyys samoin kuin syyttömyys on aina molemminpuolista. Tämä ajatus pitää sisällään käsityksen ihmiskunnasta Kristus-ruumiin osina; runko on Kristus ja ihmiset ovat oksat (1. Kor. 12:12–27). Näin ollen on turhaa ja hyödytöntä olla riidoissa oman olemuksensa toisen osan kanssa.

Anteeksipyyttäminen sisältää anteeksiantamisen, mutta miten on anteeksisaaminen. Jos pyytää anteeksi ja antaa anteeksi, saako myös anteeksi. Onko se itsestään selvä seuraus vai onko siinä joitakin puolia, jotka voivat jäädä huomaamatta? Joskus olen havainnut, että anteeksisaamisen oivallus on paikallaan turvata, se ei näytä automaattisesti seuraavan anteeksiantoa ja anteeksipyyttämistä.

Seuraava vaihe on se, että konfliktin ulkopuolisena henkilönä voi ajatuksillaan harmonisoida toisten henkilöiden välejä saadakseen harmonian palaamaan. Tietoinen ajatustyö on mahdollista, sen ovat ajatusjoogan harjoittajat kokeneet.

Aikojen alusta tunnettu ajatustyö on *rukoileminen*. Siinä ihminen puhuu Jumalalle. Ajatusjoogassa ihmisessä oleva Jumalkipinä / Ikuinen Itse puhuu ihmiselle – ja myöhemmin myös Itselleen – ensin voimistuttuaan ja päästyään

alemman minän hallitsijaksi. Rukoileminen ja ajatusjooga eivät sulje pois toisiaan, ne ovat rinnakkaisia ajatustyömuotoja. Ne lähestyvät hieman eri tavoin ihmisen ja Jumalan suhdetta. Monet ajatusjoogan kaavat on rukouksenomaisia ja rukous taas voi olla meditaatiota.

Ajatuksia voidaan ohjata ja lähettää tietoisesti toisille ihmisille. Ajatukset liikkuvat eetterissä ja niiden tutkiminen tieteen keinoin on jo mahdollisuuksien rajoissa. Olemme lähestymässä mahtavan henkisen voimavaran haltuunottoa. Kirjeopisto Vian rajajoogaan on sisäänrakennettu ehdoton korkea eettisyys ajatusten vaikutuksiin liittyvissä asioissa.

X opetuskirje – luonnontasot

Opetuskirje X:ssä kuvataan Tyyne Matilaisen ja Mirja Salosen kehittämä ajatusjoogan periaatteisiin sovellettu tajunnan taso-/kehärakenne. Malli pohjautuu Leadbeaterin esittämään luonnontasomalliin. Tajunnalliset kehät kuvataan parhaiten sisäkkäisinä palloina, jossa ulommaisina kehinä ovat hienoaineisimmat tasot ja keskiössä fyysinen aine: fyysinen, astraalinen, mentaalinen, buddhinen, nirvaaninen, paranirvaaninen ja mahaparanirvaaninen kehä – keskeltä lähtien lueteltuna.

Kirjeopisto Vian ajatusjoogan tavoitteena on, että jooganharjoittaja oppii tunnistamaan, millä luonnontasolla hänen tajuntansa kulloinkin on. Hän pystyy silloin palaamaan positiivisille tasoille tarvittaessa. Tajunnallisen olemisen korkeilla luonnontasoilla (VI ja VII tasot) tunnistaa näiden tasojen perusominaisuudesta, joka on täydellinen positiivisuus. Paranirvaanisella (VI:lla) tasolla positiivisuudelle on ominaista autuus, rauha, rakkaus yms. Mahaparanirvaaniselle (VII:lle) tasolle on ominaista puhdas oleminen. Tämän rajajoogakurssivaiheen tarkoitus on oppia toimimaan yhdessä henkisten olemuspuolien – yksilöityneen Ikuisen Itsen ja Pyhän Hengen – kanssa.

Opetuskirje X sisältää myös henkisen Tien päämäärän, yhtymisen jumaluuteen. Teosofiselta pohjalta sitä kutsutaan adeptiudeksi, idässä puhutaan valaistumisesta, itsensä oivaltamisesta tai Jumalan oivaltamisesta. Apostoli Paavali ilmaisee asian: “*En enää elä minä, vaan Kristus minussa.*” ●

Lähteet

Leadbeater C. W., *Ihminen näkyväisenä ja näkymättömänä*. Suomen Teosofinen Seura. Lahti 1927.
Matilainen T. E. ja Salonen M., *Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi. Opetuskirjeet I–X*. Alkuperäisversiot vuosilta 1955–57. Kirjeopisto Vian sisäistä opetusmateriaalia. Julkaisematon lähde.
Salonen Mirja, *Johdanto Kirjeopisto Vian rajajoogaan*. Uusi Safiiri 1/2001.

Kirjoittaja



Kirjoittaja YTM Terttu Seppänen on ajatusjoogan opettaja ja holistinen psykologi, erityisenä mielenkiinnon kohteena tietoisuuden kehittymisen. Kirjeopisto Via on ollut hänen yrityksensä vuodesta 2002 lähtien.