

KÄYTÄNNÖN HENKISYYDEN TAITO

*Miten saada lisää intoa,
luovuutta ja tasapainoa
jokaiseen päivään*

ELIZABETH CLARE PROPHET
ja PATRICIA R. SPADARO



LUMINA

KÄYTÄNNÖN HENKISYYDEN TAITO

Elizabeth Clare Prophet

Finnish Edition Copyright © 2016 SUMMIT PUBLICATIONS, INC.
The Art of Practical Spirituality, from the Pocket Guides to Practical Spirituality series, by Elizabeth Clare Prophet with Patricia R. Spadaro.
English Edition Copyright © 2000 SUMMIT PUBLICATIONS, INC.
All rights reserved.

Englanninkielinen alkuperäisteos on julkaistu ja painettu Yhdysvalloissa. Suomenkielinen laitos on julkaistu LUMINA OSUUSKUNNAN ja SUMMIT UNIVERSITY PRESSin välisen sopimuksen mukaisesti.

Summit University Press
63 Summit Way, Gardiner, MT 59030, USA
Tel: 1-406-848-9500 - Fax: 1-406-848-9555
Email: info@SummitUniversityPress.com
Web sites: <http://www.SummitUniversityPress.com>
<http://www.SummitUniversity.org>
<http://www.TheSummitLighthouse.org>

Yhteydenotot Suomessa:
Helsingin Summit Lighthouse ry., PL 146, 00511 Helsinki.
Kotisivu: <http://www.summitfin.fi>

Tämän kirjan ja sen osien käyttäminen, jäljentäminen ja siirtäminen missä muodossa tahansa ilman SUMMIT UNIVERSITY PRESSin kirjallista lupaa kielletään. Arvostelija voi lainata lyhyitä katkelmia arvostelussaan.

Summit University Press, The Summit Lighthouse ja Summit University ovat tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvaltain patenti- ja rekisterihallituksessa (the U.S. Patent and Trademark Office) ja muissa tavaramerkkivirastoissa. Kaikki oikeudet niiden käyttöön pidätetään.

Ensimmäinen suomenkielinen laitos 2016
1. painos
ISBN 978-952-99488-9-5

Kustantaja: Lumina Osk.
Painopaikka: Grano Oy, Vantaa
www.lumina.fi

Sisällysluettelo

Jokapäiväinen henkisyys	3
1. Löydä sielusi syvin intohimo ja muotoile siitä elämäntehtäväsi	10
2. Yksinkertaista ja keskitä elämäsi asettamalla sekä aineelliset että henkiset päämääräsi tärkeysjärjestykseen	16
3. Kuuntele sisäistä viisauden ääntä	20
4. Valmistele pyhä tila ja luo henkinen yhteys joka aamu	28
<i>Äänen luova voima</i>	37
5. Kutsu enkelit elämään	42
6. Anna henkisen minäsi tehdä työ	51
<i>Henkinen anatomiasi</i>	55
7. Elä nykyhetkessä	59
8. Muuta menneisyytesi henkisellä energialla	67
9. Käytä jokainen kohtaaminen ja olosuhde kasvun mahdollisuutena	77

10. Ole armelias kaikkia kohtaan – myös itseäsi	82
11. Ota aikaa fyysiseen ja henkiseen uudistumiseen	88
12. Työskentele henkisen valmentajan kanssa	95
 Viitteet	 102

Jokapäiväinen henkisyys

*"Mikä on polku?" zen-mestari
Nan-senilta kysyttiin.
"Jokapäiväinen elämä
on polku", hän vastasi.*

Meillä kaikilla on joskus ollut jokin henkinen huippukokemus, olemme nimittäneet sitä sellaiseksi tai emme. Se oli kenties syvälinen sisäisen rauhan tunne tai syvä yhteys luontoon. Koit sen ehkä pitkällä vaelluksella vuorilla tai rakastuessasi ensimmäisen kerran. Millainen tuo tunne sitten olikaan, se ei kestänyt kyllin pitkään. Jäit ihmettelemään miten kokisit tuon hetken uudelleen.

Miten pidämme yllä tuota sisäistä rauhaa? Miten varustamme henkisellä kipinällä ihmissuhteemme, perhe-elämämme ja työmme? Miten käytämme hyväksemme sisäisiä voimavarojamme käsitellä stressiä ja voittaa luovuutemme tiellä olevat esteet? Miten teemme henkisyyskäsityksemme käytännölliseksi?

Olen pyrkinyt käytännön henkisyyden taitoon koko elämäni ajan. En edes muista aikaa, jolloin en olisi kulkenut ja puhunut Jumalan kanssa. Lapsena henkinen etsintäni vei minut kaikkiin kotikaupunkini kirkkoihin ja synagoggiin. Myöhemmin ryhdyin opiskelemaan maailman uskontoja.

Lopulta etsintäni vei minut suurten valaistuneiden jalkojen juureen. Heidät tunnetaan ylösnousseina mestareina – idän ja lännen henkisistä perinteistä tulleina pyhimyksinä ja adepteina. Nämä valaistuneet ovat täyttäneet olemassaolonsa syyn ja ”ylösnousseet” eli tulleet yhdeksi Jumalan kanssa. Jokainen heistä opettaa jotakin ainutlaatuisen merkittävää käytännön henkisyydestä.

En usko, että yksikään henkilö tai mikään henkinen perinne voisi omia jonkin osan henkisyydestä, vaan uskon että me voimme oppia jokaiselta jotain. Aivan kuten vuorelle voi kiivetä montaa eri reittiä, niin myös olemuksen huipulle voi kiivetä monin eri tavoin. Jokainen polku auttaa näkemään tuon huipun eri tavalla ja antaa uuden tavan ymmärtää, kuka Jumala on ja kuka sinä olet.

Kiipeämme tuota vuorta joka päivä, emmekä vain silloin kun otamme aikaa meditoida vuorilla tai katsella kaunista auringonlaskua. Henkisyys kuuluu jokaiseen päivään.

Toimiva suhde Henkeen

Mitä tarkoittaa elää henkistä elämää? Mitä henkisyys on? Sana henki (suom. huom. englanniksi spirit) tulee latinan sanasta spiritus, joka tarkoittaa ”hengitys”, ”Jumalan henkäys” tai ”inspiraatio”. Henkisyys on sielulle samaa kuin mitä ensimmäinen henkäys on vastasyntyneelle lapselle. Henkisyys valaa sinuun elämää. Se antaa rauhan ja taroituksen elämällesi. Se antaa sinulle voimaa rakastaa ja ravita itseäsi ja muita.

Henkisyys on kyky pitää yllä toimivaa suhdetta Henkeen. Ei ole väliä, kutsutko tuota henkistä lähdettä Kristukseksi vai Buddhaksi, Taoksi vai Brahmaniksi. Voimme kaikki saa-

da yhteyden – ja pysyä yhteydessä – Hengen universaaliin voimaan. Teemme tämän työstämällä tuota suhdetta ja luomalla tuon yhteyden joka päivä.

Kun puhumme käytännön henkisyydestä, puhumme itse asiassa henkisestä voimaannuttamisesta, voimasta muuttaa itseämme ja maailmaa ympärillämme. Henkinen voimaantuminen alkaa, kun ymmärrämme: *Kuka minä olen ja miksi olen täällä? Minne olen menossa ja miten pääsen sinne?*

Kuka minä olen?

Olet henkinen olento, ihmisen muotoon ja persoonaan pukeutunut Jumalan lapsi. Olet luonnoltasi jumalallinen ja osa Jumalaa piilee syvällä sisimmässäsi. Se on sinun henkilökohtainen voimanlähteisi.

Hindulaisessa perimätiedossa sisimmässä asustavaa henkeä kuvataan arvoituksellisesti näin: ”sisimmäinen Minä, ei peukaloa suurempi”, joka ”asuu sydämessä.” Buddhalaiset kutsuvat sitä Buddhaluonnoksi. Juutalaiset mystikot viittaavat siihen neshamahana. Kristitty teologi ja mystikko mestari Eckart, joka eli 1300-luvulla, väitti että ”sisällämme on Jumalan siemen”. Hän kirjoitti, että osa meistä ”pysyy ikuisesti Hengessä ja on jumalallinen... Siinä Jumala hehkuu ja liekehtii lakkaamatta.”

Kaikki nämä mystiset polut kuvaavat sydämesi sisimmisissä sopukoissa sykkivää henkistä liekkiä, jumalallista kipinää, vaikka ne lähestyvätkin sitä eri tahoilta. Kun olen opettanut tätä asiaa vuosien varrella, joidenkin ihmisten on ollut vaikea hyväksyä, että osa Jumalaa on heidän sisällään. Tähän on syynä se, että monia meistä opetettiin lapsena etsimään ratkaisuja elämän ongelmiin itsemme ulkopuolel-

ta sen sijaan, että haasteita kohdatessamme ammentaisimme sisällämme olevasta henkisestä voimasta.

Pidän siitä, kuinka asia selitettiin ennen muinoin. Sekä buddhalaiset että gnostikkoina¹ tunnetut varhaiskristityt käyttivät mielikuvaa ”kullasta mudassa” saadakseen ihmiset ymmärtämään henkistä olemustaan. He sanoivat, että maailman muta saattaa peittää henkemme kullan, mutta se ei voi koskaan tuhota tuota luontaista henkeä.

Ei siis ole merkitystä sillä, mitä olet kokenut tai kuinka paljon mutaa on roiskahtanut henkesi päälle ja muovannut ulkoista persoonallisuuttasi tarpoessasi elämän juoksuhautojen läpi. Silläkään ei ole merkitystä, mitä toiset sanovat sinusta. Sinulla on silti Jumalan kaunis, ikuinen kipinä sisimmässäsi.

Todellisuuteesi kuuluu jumalallisen kipinäsi lisäksi Korkeampi Minäsi. Korkeampi Minäsi on viisas sisäinen minäsi, pääsuojelusenkelisi, rakkain ystäväsi. Jeesus tunnisti Korkeamman Minän ”Kristukseksi” ja Gautama ”Buddhaksi”. Siksi tätä Korkeampaa Minää kutsutaan myös sisäiseksi Kristukseksi (tai Kristusminäksi) ja sisäiseksi Buddhaksi. Kristityt mystikot viittaavat siihen joskus sydämen sisäisenä ihmisenä tai Sisäisenä Valona.

Korkeampi Minäsi on sisäinen opettajasi, joka puhuu sinulle omantunnon äänenä – varoittaen vaaroista, opettajan ja kutsuen sinut takaisin jumalalliseen todellisuuteesi. Korkeampi Minäsi ohjaa sinua aina erehtymättömästi, jos käytät aikaa virittäytyäksesi kuulemaan sen äänen. Kuten Mahatma Gandhi sanoi kerran: ”Hyväksyn ainoastaan yhden tyrannin tässä maailmassa ja se on ’omantunnon ääni’ sisälläni.”

Miksi olen täällä ja minne olen menossa?

Jokaisen ihmisen päämäärä täällä maan päällä on kuvastaa Korkeampaa Minää – ilmentää täysin henkisen minänsä luontaisia mahdollisuuksia. Gautama Buddha teki niin ja siksi häntä kutsutaan ”Buddhaksi” (”heränneeksi”). Myös Jeesus teki niin ja siksi häntä kutsutaan ”Kristukseksi” (”voidelluksi”), Korkeamman Minän valon voitelemaksi. Koska Jeesus ruumiillisti Korkeamman Minänsä täysin, apostoli Paavali sanoi: ”Hänessä on jumaluus ruumiillistunut koko täyteydessään...”

Gautama Buddha, Jeesus ja kaikki ylösnousseet mestarit sanovat, että myös me voimme toteuttaa täydet henkiset mahdollisuutemme. Miten se tapahtuu? Siten, että ymmärrämme ja kehitämme henkistä puoltamme ja olemme siihen yhteydessä. Siten, että vapautamme oman sisäisen suuruutemme toteuttaaksemme sielumme korkeimman kutsumuksen, ja autamme toisia tekemään samoin.

Tunnumme kaikki ajoittain yhteyden Korkeampaan Minäämme. Olemme silloin luovia, herkkiä, myötätuntoisia, huolehtivia, rakastavia ja iloisia. Toisina hetkinä emme tunne olevamme sopusoinnussa Korkeamman Minämme kanssa. Silloin olemme vihaisia, masentuneita ja hukassa. Henkinen polku on itse asiassa oppimista säilyttää yhteys ylevämpään osaan itseämme niin, että voimme auttaa ihmiskuntaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Kuinka pääsen perille?

Sielusi on askel askeleelta oppimassa sisäisen voimansa käyttöönottamista voidakseen täyttää oman ainutlaatuisen kohtalonsa. Tämä ei tapahdu yhtäkkiä vaan vähän kerrassaan joka päivä. Henkisyys on sarja tapahtumia – polku. Emme ainoastaan kulje tätä polkua, vaan joskus myös rakennamme sitä kulkiessamme. Tärkeää ei ole vain se, mitä teemme tällä matkallamme, vaan kuinka sen teemme.

Sisältyykö tekoihisi ja kaikkiin ihmissuhteisiisi – niin kotona, töissä kuin leikkiessäkin – se erityinen sydämen ominaisuus, jonka vain sinä voit antaa kulkiessasi omaa polkuaasi ja täyttäessäsi kohtaloasi? Kykenetkö säilyttämään yhteyden tähän itsesi henkiseen osaan? Kykenetkö uppoutumaan syvälle jumalalliseen luontoosi kohottaaksesi niitä, joiden kanssa olet tekemisissä? Tämä kaikki on käytännön henkisyyden jaloa taitoa. ”Taidoista korkein on kyky vaikuttaa päivän laatuun”, sanoi Thoreau.

Ihmiset kysyvät minulta usein hyvin käytännöllisesti: Kuinka voin käsitellä jokapäiväisiä rasittavia asioita ja silti säilyttää henkisen virittäytymisen? Kuinka voin olla henkinen, kun tietokoneeni juuri kaatui – jo viidennen kerran tänään? Tai kun minun on työskenneltävä taas myöhään ja 7-vuotias lapseni odottaa minun tulevan katsomaan hänen jalkapallo-otteluaan? Tai kun sain juuri tietää, että liikkeen johto vähentää henkilökuntaa? Kuinka löydän sisäisen rauhan, kun sekasorto vallitsee kaikkialla ympärilläni?

Se ei ole helppoa. On kuitenkin olemassa käytännöllisiä henkisiä keinoja, joilla vastata tämän päivän haasteisiin. On olemassa karttoja, jotka auttavat meitä suunnistamaan elämän myrskyisillä merillä ja kapeilla kujilla. Siitä kaikesta tämä kirja kertoo.

Seuraavilla sivuilla esitetyt käytännön henkisyyden avaimet on koottu maailman henkisen perimätiedon ikivanhasta viisaudesta ja käytännön kokemuksesta. Ne ovat auttaneet sekä minua että monia muita, kun olemme soveltaneet niitä päivittäisiin haasteisiimme. Esittämäni asiat ovat perustavia, mutta eivät missään nimessä täysin tyhjentäviä. Niin paljon muutakin voitaisiin sanoa – ja jokainen avain voisi itsessäänkin olla kirjan aiheena. Itse asiassa, tämä on vasta alkua. Lopputulos on kuitenkin kiinni meistä itsestämme.