

# Rakkaustietoisuuteen herääminen

Sunnuntai 9.6.2019 klo 19.10 - Merja Sankelo

Rakkaustietoisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä ymmärrystä siitä, että rakkaus on kaikkein keskeisin ja tärkein asia elämässä. Se on jotain paljon enemmän kuin esimerkiksi rakkaus omia lapsia tai elämänkumppania kohtaan. Rakkaustietoinen ihminen ymmärtää, että koko elämän tavoite on elää rakkautta joka päivä. Rakkaus on elämän ohjenuora kaikessa olemisessa; ajattelussa, puhumisessa ja teoissa. Rakkaustietoisuuteen sisältyy myös sen ymmärtäminen, että koko maanpäällisen elämän tarkoitus on henkinen kasvu, jonka päätepisteenä on valaistuminen eli täydellisen hyväksi tuleminen. Rakkaus on siis hyvyttä itseä ja muita kohtaan. Olennainen osa rakkaustietoisuutta on sen oivaltaminen, että rakkaudessa elämiseen voi saada tukea maailmankaikkeuden korkeimmalta voimalta ja energialta, joka on rakkauden alkulähde ja kaiken olevaisen, mm. kaikkien ikuisten henkien luoja. Rakkaustietoiselle ihmiselle on luontevaa olla yhteydessä tuohon maailmankaikkeuden rakastavaan energiaan säännöllisesti, koska hän tietää, että tuossa yhteydessä oloinen, hiljentyminen, voimaannuttaa ja helpottaa monin tavoin rakkaudessa elämistä elämän arjessa.

Kuinka tällaiseen rakkaustietoisuuteen voidaan herätä? Rakkauden löytäminen riippuu monesta asiasta. Ensiksikin siitä minkälainen historia sielulla eli ihmisellä on. Miten hän on elänyt aikaisemmat inkarnaationsa ja miten hän on niiden aikana kehittynyt henkisesti. Jos hän on jo pitkällä henkisessä kehityksessään, on rakkauden löytäminen uudessa elämässä aikaisempaa helpompaa. Rakkausherätys voi tapahtua ns. "uskoon tulon" yhteydessä, mutta ei aina; monet ihmiset, jotka kuuluvat uskonnollisiin yhteisöihin, elävät ymmärtämättä elämän perimmäistä tarkoitusta, vaikka Jumalaan uskovatkin. He tarvitsevat vielä muitakin kokemuksia ja lisäkasvua henkisellä tiellä. Rungas luonnossa oleskelu saattaa vauhdittaa rakkausherätyksen kokemista, koska luonto saa ihmisen pohtimaan totuutta maailmasta. Tällaisen pohdiskelun vaikuttajana voi toimia myös kulttuuri (mm. musiikki, elokuvat, kirjallisuus) laajassa merkityksessään. Lapsuuden kasvuympäristö voi hidastaa tai vauhdittaa tämän kaltaista kehitystä; rakkaustietoiset vanhemmat saattavat siirtää oman elämänfilosofiansa mallioppimisen kautta lapsilleen. Rakkauden löytäminen voi tapahtua myös kohtaamalla erilaisia ihmisiä ja osallistamalla mielenkiintoa herättäviin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Myös sairaudet saattavat olla ponnahduslautana rakkaustietoisuuteen. Joitakin ihmisiä herätellään rakkaustietoisuuteen ns. "kuoleman rajakokemuksen" välityksellä, joka tarkoittaa hetkellistä kuolemaa esimerkiksi sydänkohtauksen seurauksena. Henkilö saa kokea miltä kuolema tuntuu ja mitä sen jälkeen tapahtuu. Kokemus ihanasta rakkauden energiasta ympärillä herättää tajuamaan, että myös maanpäällisessä elämässä on rakkaus kaikkein tärkeintä. Rakkauden

löytäminen riippuu myös siitä kuinka hyvin ihminen kuuntelee itseään ja sisäistä ääntä eli sieluaan, enkeleitään ja oppaitaan. Jokaiselle ihmiselle on nimetty opettajat ja opastajat henkimaailmasta, jotka seuraavat suojattiansa elämää ja ohjaavatkin tapahtumien kulkua. Kun he huomaavat, että ihminen on etsinyt totuutta, on oppinut riittävästi ja on kypsä heräämään rakkaustietoisuuteen, avataan tämä ymmärrys ko. henkilölle.

Rakkaustietoisuuteen heräämisen jälkeen alkaa uusi vaihe elämässä ja henkisessä kehityksessä. Rakkaustietoisuuteen herääminen on siten eräänlainen välietappi, jonka jälkeen matka jatkuu uusia tavoitteita kohti. Jokaisen polku on yksilöllinen ja jokaisen kehitykselle on omat aikataulut. Rakkaustietoisuuteen herännyt ihminen alkaa kiinnittää huomiota elämän sellaisiin yksityiskohtiin, joita ei ole aiemmin huomionut. Hänestä tulee mm. itsekriittisempi ja hän tarkastelee omia sanomisia ja tekemisiä eri tavoin ja paljon huolellisemmin kuin aikaisemmin. Ihminen tekee tiliä itsensä kanssa. Hän on paremmin tietoinen omasta vastuullisuudestaan oman elämän suhteen. Hän myös ymmärtää oman vaikutuksensa ja vastuullisuutensa koskien muiden elämää. Rakkauden ja hyvyyden osoittaminen toisille ja vastaanottavaisuus muiden antamalle rakkaudelle tulee tärkeäksi. Elämä muuttuu tarkoituksellisemmaksi ja onnellisemmaksi. Myös rakkausviestin eteenpäin viemisen tarve tiedostetaan ja tulee tärkeäksi.

Elämä on lahja, joka on annettu jokaiselle ihmiselle oppimista varten. Myös rakkaustietoisuuteen herääminen on lahja ja kiitoksen ilmaus niistä pyrkimyksistä, joita ihminen on osoittanut elämän totuuksia ja yksityiskohtia sekä henkimaailmaa kohtaan. Rakkaustietoisuuteen heräämistä voidaankin pitää tapahtumana, jota kannattaa juhlia kuten muitakin elämän kohokohtia

## **Maailmankaikkeuden lait ja elämän onnellisuus**

Lauantai 16.3.2019 klo 22.56- Merja Sankelo

Maailmankaikkeuden lait ilmaisevat universaalisia totuuksia ja kertovat mitä ihmisten tulisi tehdä ja mitä ei, jotta elämä muodostuisi mahdollisimman onnelliseksi. Ne määrittävät myös sitä, mikä kaiken Luojan silmissä on hyvää eli tavoiteltavaa ja mikä paha, jota pitäisi välttää. Kun ihminen tekee jotain, joka on ristiriidassa universaalisten lakien kanssa, hän joutuu kärsimään, mutta jos hän elää lakien mukaisesti, on elämä täynnä iloa ja onnellisuutta.

Tärkein universaalinen laki on rakkaus ja siihen pyrkiminen kaikilla elämän osa-alueilla. Se on myös päämäärä ja tavoite hengen eli sielun kehityksessä. Rakkauden harjoittaminen vie eteenpäin rakkauden tiellä; mitä enemmän on rakkauden tekoja, sitä enemmän on rakkautta elämässä. Kiitollisuus ja anteeksiantaminen sekä sosiaaliset kontaktit muiden ihmisten kanssa ovat osa

rakkaudellista elämää. Se mitä ajattelee ja tekee, tulee bumerangina takaisin ja moninkertaisena; niin hyvässä kuin pahassa.

Keskeistä on myös se, että ollakseen onnellinen, tulee ihmisen tavoitella sitä tietoisesti ja itseään kuunnellen. Täytyy tehdä vain asioita, joista nauttii ja pitää. Elämästä tulee karsia pois kaikki sellainen mistä ei pidä ja joka tekee elämän epämiellyttäväksi, tylsäksi ja tyhjäksi. Sitä puolestaan pitää lisätä, mistä saa mielihyvää, iloa ja innostusta elämään. Onnellisuuden näkökulmasta on tärkeää elää tässä ja nyt, ei mennyttä muistellen eikä tulevaa odotellen. Täytyy myös huolehtia itsestään eri tavoin, jotta elämästä nauttiminen on mahdollista.

Elämä on suuri lahja ja siihen pitää suhtautua arvostavasti. Elämä pitää käyttää viisaasti ja juuri siihen, mihin se on tarkoitettu eli kokemusten kautta oppimiseen. Kun elämä maanpäällä päättyy, tulisi olla sellainen olo, että elämästä on otettu irti kaikki mahdollinen; on olo, että on oppinut paljon ja elämä on ollut täynnä rakkautta ja onnellisuutta. Jokainen on vastuussa omasta elämästään, ei kukaan muu. Tämä on yksi tärkeä laki maailmankaikkeudessa. Ketään ei voi syyttää, jos ei koe itseään onnelliseksi; vastuu tästä on vain itsellä. Ihmiselle on annettu myös vapaus ajatella, tahtoa, toimia, päättää ja tehdä valintoja eli kukaan ei ole pakotettu tekemään mitään, mitä ei oikeasti itse halua.

Karman laki on yksi keskeinen universaalinen laki; sitä niittää mitä kylvää. Pahat teot täytyy sovittaa joko nykyisessä elämässä tai sitten seuraavassa inkarnaatiossa. Olisi parasta välttää pahoja tekoja kokonaan ja keskittyä hyvän tekemiseen. Tämä lisää hyvää karmaa, joka puolestaan edistää onnellisuutta ja positiivisuutta nykyisessä sekä myös tulevassa elämässä. Mikään ei ole kuitenkaan lopullista, vaan paha voidaan aina korvata tekemällä hyvää tai joskus myös kärsimällä itse.

Vetovoiman laki tarkoittaa, että ihminen vetää puoleensa sitä mitä ajattelee, sanoo ja tekee. Siksi kannattaa koko ajan olla positiivinen ja välttää negatiivisuutta kaikin tavoin. Tämä koskee myös negatiivisia tunteita kuten vihaa, kateutta, mustasukkaisuutta, omistuksen halua, koston halua ja masennusta. On tärkeää huolehtia, että pitää tietoisesti yllä positiivisia tunteita ja tekee kaikkensa päästäkseen nopeasti eroon vallalla olevista negatiivisista tunnetiloista.

Ihminen on luotu toimimaan ja ahkeroimaan. Tekemisen avulla voi kertoa ja ilmentää universumille mitä haluaa ja mitä tavoittelee elämässä. Kannattaa siis panostaa ja käyttää aikaa vain sellaiseen, joka on itselle tärkeää. Tämä edistää sen toteutumista, mitä eniten haluaa, mistä unelmoi ja mitä toivoo itselleen. Elämä tarjoaa jokaiselle mahdollisuuksia tarttua erilaisiin haasteisiin. Mahdollisuudet, tilaisuudet ja haasteet tulisikin ottaa vastaan, koska ne vievät elämää oikeaan ja tarkoitettuun suuntaan, joka samalla myös edistää tyytyväisyyttä ja onnellisuutta.

On tarkoitettu, että ihminen olisi yhteydessä universaaliseen energiaan ja opastajiinsa henkimaailmassa. Tämä helpottaa elämää monin tavoin; se mahdollistaa mm. avun pyytämisen eri asioissa ja tilanteissa. Yhteyden tulisi olla riittävän usein tapahtuvaa, koska sen myötä yhteydet voimistuvat.

Lisää universaalisten lakien mukaisesta elämästä voit lukea kirjastani "Arkkienkeli Mikael-rakastavaa ohjausta elämään ja henkiseen kasvuun".

## **Mitä intuitiot ovat-voiko omaa intuitiivisuutta kehittää?**

Perjantai 30.11.2018 klo 23.57 - Merja Sankelo

Intuitio on mielenkiintoinen ilmiö elämän arjessa. Se on välitöntä tietämistä tai tietoisuutta, joka ei perustu havaintoon eikä päättelyyn. Se on uskomista ilman evidenssiä. Intuitio voi tulla ajatuksena tai tunteena, joka valtaa mielen yllättäen ja äkillisesti. Sen johdosta ihminen vain tietää ja saa käsityksen kuinka hänen olisi hyvä tehdä, toimia tai puhua. Sen voi kokea irrallisena, yksittäisenä salamanopeana tapahtumana tai kesken rationaalista ajattelu- ja pohdintaprosessia. Myös hiljentymisen eli meditaation aikana saattaa mieleen pälkähtää yllättävä ajatus ja idea, jolla on positiivisia vaikutuksia elämään. Monet hyödyntävät intuitiota erilaisten valinta- ja päätöksentekotilanteiden ohella myös mm. luovassa työssä ja toiminnassa, johtamisessa, kasvatuksessa ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ihmisten kanssa.

Ihmisten ajattelu oli kehityksen alkuvaiheessa hyvin intuitiivista ja keskittyi arjen tilanteiden ratkaisuun, turvallisuudesta huolehtimiseen ja hengissä pysymiseen. Ei ollut tarvetta analysoida eikä järkeillä asioita sen enempää. Kun elämä alkoi monimutkaistua, kehittyi intuition rinnalle tietoinen ja rationaalinen ajattelu, joka on luonteeltaan analyysoivaa, tutkivaa ja tietoiseen informaatioon perustuvaa. Tämän päivän ihminen voi olla joko rationaalisesti ajatteleva, mutta tekee kuitenkin joskus päätöksiä myös intuition pohjalta tai intuitiivisesti ajatteleva, mutta on kuitenkin aina välillä myös rationaalinen. Näitä kahta erilaista ajattelun ja tietämisen tapaa on kuvattu myös sanonnalla "sydän sanoo yhtä ja järki toista."

Mistä intuitio sitten tulee kun se valtaa ihmisen mielen? Onko sen takana jotain, jota ei vielä osata järjen avulla selittää? Itse uskon, että intuitio on ihmisen sisäinen ääni, jolla häntä ohjataan henkimaailmasta käsin toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla tietyinä hetkenä, jotta vaikutukset ja seuraukset olisivat positiivisia. Intuitio on myös samalla maailmankaikkeuden korkeimman voiman ääni ihmisessä. Sitä käyttävät myös henkioppaat ja suojelusenkelit, jotka ovat jokaisen ihmisen apuna ja tukena maanpäällisen elämän aikana. Intuitioita voi tulla milloin tahansa, mutta ne voivat olla myös vastauksia henkimaailman auttajille esitettyyn avunpyyntöön. Siksi on tärkeää

huomioida tarkasti kaikki mieleen tulevat ajatukset ja tilanteiden herättämät tunteet. Jos haluaa saada apua ja ohjausta henkimaailmasta voi pyynnön esittää suullisesti tai kirjallisesti ja jäädä sen jälkeen hiljentyneessä tilassa kuuntelemaan ja havainnoimaan mitä itsessä tapahtuu. Joskus ei tapahdu heti mitään, vaan intuitio valtaa mielen vasta pidemmän ajan kuluttua.

Intuitio voi olla heikko tai voimakas. On selvää, että kun on todella tärkeästä ja jopa elämää uhkaavasta asiasta kysymys, voi intuitiivinen ohjaus olla hyvinkin voimakasta. Ihminen saattaa jopa kuulla äänen, joka sanoo esimerkiksi "Jarruta" tai "Älä avaa ovea". Ohjauksen volyyymi on heikompaa kun on kysymys vähän arkisemmasta asiasta tai tilanteesta. Ajan ja harjoitusten myötä intuition havaitseminen ja huomioiminen tulee helpommaksi ja oppii luottamaan intuition avulla saatuun ohjaukseen yhä enemmän. Intuition avulla on mahdollista edetä koko ajan oikeaan ja tarkoitettuun suuntaan elämässä sekä tehdä asioita oikea-aikaisesti eli silloin kun niillä on parhaimmat edellytykset menestyä ja onnistua. Kun oppii elämään intuition kanssa ei voi tehdä koskaan väärää valintoja.

Jokainen ihminen on kyvykäs huomioimaan intuition ja olemaan intuitiivinen, mutta toiset ovat herkempiä kuin toiset. Väsyneenä ja stressaantuneena intuitio mykistyy. Liiallinen järkeily myös tukahduttaa intuition. Kiireisessä, suorituspainotteisessa elämässä sekä metelin keskellä on intuitiota vaikeampi tunnistaa. Intuitiokykyä voi harjaannuttaa ja kehittää varaamalla aikaa itsensä kuunteluun, reflektioon ja meditaatioon. Yksin tehdyt kävely- ja juoksulenkit sekä luonnossa oleminen antavat mahdollisuuden intuitioiden esille tulolle. Tilanteet, jolloin intuitiota voi kiittää ja tilanteet, jolloin joutuu harmittelemaan kun ei ole intuitiota kuunnellut, opettaa ihmistä intuition kanssa elämiseen. Tämän olen omakohtaisesti kokenut useita kertoja viimeisten vuosikymmenien aikana. Kun oppii kuuntelemaan itseään ja luottamaan intuitioon, tulee tärkeäksi toimia mahdollisimman nopeasti mieleen tulleen ajatuksen tai tunnekokemuksen mukaisesti.

Ihminen, joka ei usko henkimaailmaan eikä Jumalallisten voimien olemassaoloon, voi kyllä puhua intuitiosta, mutta silloin hän ajattelee, että sen taustalla on joku muu tuntematon tekijä, ei henkinen taho. Hän puhuu sattumasta ja omasta kyvystä saada etukäteen merkkejä siitä kuinka tulee menetellä. Hän uskoo, että intuitio on olemassa kuten järki, kyky nähdä ja kuulla sekä puhua.

Kaiken kaikkiaan on hienoa, että jokaisella ihmisellä on kyky saada intuitiivisia kokemuksia. Pitää vain omilla elämäntavoilla mahdollistaa intuitioiden huomioiminen sekä niiden hyödyntäminen. Intuitioon on ihana luottaa kun tietää, että se on hyväntahtoisten auttajien ja korkeimman voiman väline ohjauksen ja avun antamiseksi elämän eri tilanteissa ja vaiheissa.

# Parisuhte oppimisympäristönä ja onnellisuuden mahdollistajana

Sunnuntai 23.9.2018 klo 11.50 - Merja Sankelo

Kahden ihmisen välinen romanttinen rakkaus on kaunis asia. Se saattaa syntyä ensi silmäyksellä. Parisuhteen alkuvaiheessa on ihastumista, joka sitten muuttuu rakkaudeksi jos sille annetaan mahdollisuus. Kaikki ihmiset eivät sovi toisilleen ja siksi kiinnostusta herättävään henkilöön pitää ensin tutustua ennen kuin voi tietää onko hänessä tekijöitä, joiden vuoksi yhdessä eläminen voisi muodostua vaikeaksi. Aito rakkaus saattaa syntyä kun tulee riittävästi myönteisiä kokemuksia yhdessäolosta toisen kanssa. Yleensä ihmiset rakastuvat toisiinsa kun ensin kokevat olevansa riittävästi samanlaisia eli yhdessä oleminen on hauskaa, mukavaa, helppoa ja vaivatonta. Tulevan puolison tulisi olla puoleensa vetävä ja vastata omia odotuksia. Kun rakastaa, kokee, että seurustelukumppani on niin tärkeä, että elämä ei voi olla onnellista ilman häntä.

Ihmiset hakeutuvat parisuhteeseen useista eri syistä. Motiivina voi olla mm. toisen varakkuus, halu saada kokea ja järjestää suuret häät, toisen ulkonäkö, halu saada lapsia, fyysiset tarpeet tai yksin olemisen pelko. Onnellisuuden ja henkisen kehityksen näkökulmasta tulisi kumppanin ja aviopuolison valinnan aina perustua rakkauden tunteeseen. Toki on mahdollista, että rakkaus toista kohtaan syttyy myös parisuhteen aikana esimerkiksi kulttuureissa, joissa vanhemmat valitsevat puolison lapselleen, mutta voi myös käydä niin, että rakkauden kipinää ei synny. Kun rakkaus on parisuhteen peruspilari, on anteeksiantaminen helpompaa ja ristiriitatilanteissa on enemmän yrittämisen halua ja pitkäjänteisyyttä, jota tarvitaan kun etsitään ratkaisua, joka auttaa pääsemään vaikeiden tilanteiden yli.

Parisuhteessa olevat henkilöt, ovat molemmat oppimassa ja kehittymässä täällä maanpäällä mahdollisimman hyväksi ihmiseksi. Heillä on omat yksilölliset suunnitelmat tätä elämää varten, jotka on tehty ennen maanpäälle tuloa ja ne voivat poiketa toisistaan. Jokaisen tulee saada olla oma itsensä ja tehdä asioita, jotka kokee tärkeäksi, ja jotka herättävät itsessä innostusta. Siksi aviopuolisoiden väliseen suhteeseen kuuluu tietty vapaus elää omaa elämää toisen rinnalla. Jos molemmat ymmärtävät tämän, ei tule ongelmia, mutta usein parisuhteessa esiintyy toisen alistamista, väheksymistä sekä toisen tekemisten arvostelua ja niihin puuttumista, joka kertoo tietämättömyydestä elämän perusasioiden suhteen. Kun kumppani avautuu ajatuksistaan, toiveistaan ja unelmistaan, tulisi häntä rohkaista, ymmärtää ja tukea, joita jokainen tarvitsee miettiessään mahdollisia muutoksia elämässään. On tärkeää, että kukaan ei kuitenkaan liikaa kuuntele toisen ihmisen mielipiteitä elämää koskevissa ratkaisuissa, ei varsinkaan silloin jos näyttää siltä, että kumppani ei täysin ymmärrä tilanteen merkitystä omalle

onnellisuudelle. Kun puoliset antavat toisilleen vapauksia toteuttaa itseään, voi kumpikin olla onnellinen ja tyytyväinen omaan sekä yhteiseen elämään.

Voidaan sanoa, että parisuhteessa oleminen ja yhteinen arki on parasta elämäntapaa maanpäällä oleville sieluille, koska se vaatii käyttäytymään, puhumaan, reagoimaan ja toimimaan niin, että suhde voi jatkua ja molemmilla on hyvä olla. Kun saadaan yhteisiä lapsia, laajenee oppimismahdollisuudet entisestään. Monikaan ei kuitenkaan ajattele eikä tiedosta parisuhdetta ja perhettä elämäntapana.

Parisuhteen opettavaiset haasteet koskevat mm. sitä, miten oppia yhdistämään sopivalla tavalla henkinen ja fyysinen rakkaus puolisoa kohtaan. Molemmat ovat onnellisen parisuhteen kulmakiviä. Paljon puhutaan siitä, että suhteen alussa rakkaus on intohimoista, mutta muuttuu myöhemmin arkisemmaksi. On selvää, että intohimo ei voi säilyä ihan samanlaisena pitkäkestoisessa parisuhteessa, mutta onnellisessa suhteessa on sitä kuitenkin aina mukana. Kun tuntee intohimoa toista kohtaan, tuntee halua olla fyysisesti häntä lähellä. Ongelmista voi päästä eroon ja niitä voi selvittää puhumalla sekä kertomalla odotuksistaan ja toiveistaan.

Parisuhteessa joudutaan opettelemaan kompromissien tekoa ja ristiriitatilanteiden ratkaisemista. Pitkävihaisuudesta ja mykkäkoulusta tulisi päästä eroon. Ne eivät ole ratkaisuja tilanteisiin, vaan pitkittävät ongelmien käsittelyä. "Kissan nostaminen pöydälle" on tervehdyttävää kun on erimielisyyksiä asioista. Kiistatilanteessa pitäisi oppia tuomaan esille omia ajatuksia ja tunteita sekä keskustelemaan asioista rauhallisesti ja normaalilla äänen voimakkuudella. Huutaminen pahentaa tilannetta ja aiheuttaa toiselle osapuolelle pahaa oloa. Puolisot joutuvat vuorollaan olemaan anteeksiantajan roolissa. Tämä kasvattaa heitä ja vahvistaa liittoa.

Onnistuneissa avioliitoissa on huomattu, että parisuhde ei pysy hyvänä itsestään vaan on järjestettävä riittävästi yhteistä aikaa. Jos näin ei tapahdu, vieraantuvat puoliset toisistaan ja rakkaus kuolee vähitellen. Puolisoiden tulisi osata tietoisesti järjestää toisilleen mielihyvää tuottavia tilanteita ja kertoa riittävän usein, että rakastavat toisiaan. Kukaan ei halua olla epävarma kumppanin tunteista. Rakkaus vaatii siis huolenpitoa aivan kuin ruusu, jota pitää kastella säännöllisesti, että se pysyy hengissä.

Kun rakastaa haluaa toiselle hyvää, hyväksyy toisen sellaisena kuin hän on ja iloitsee hänen kanssaan onnistumisista elämässä. Jos toisessa on koko ajan vikoja, joita haluaa korjata, on kysyttävä itseltään teinkö oikein kun menin tämän ihmisen kanssa avioliittoon. Joskus on hyvä myöntää, että tuli tehtyä erehdys ja on parempi erota ja etsiä uusi elämäntumppani, jonka voi hyväksyä aitona omana itsenään. Avioeroa pohtiessa tulisi oma onnellisuus laittaa etusijalle, eikä uhrautua kenenkään puolesta.

Elämä parisuhteessa muuttaa molempia osapuolia. Siksi on ymmärrettävää, että joskus avioparit saattavat kasvaa avioliiton aikana eri suuntiin. Tämä ei

välttämättä tarkoita sitä, että he eivät enää sovi toisilleen. Tilanne vaatii jatkuvaa yhteydenpitoa ja puhumista siitä, mitä haluaa elämältä, mitä on oppinut, mihin on tyytymätön ja miten ajattelee parisuhteesta. Jatkuva keskusteluyhteyden pitäminen on tärkeää, että kummatkin voivat seurata toistensa kehitystä ja muuttumista. Jos rakastaa aidosti kumppania, osallistuu tilanteesta keskusteluun ja sopivan ratkaisun löytämiseen. Näin parisuhde voi kantaa ja kestää muutosten keskelläkin. Jos toinen tai itse ei halua keskustella, on syytä syvällisesti pohtia, että olisiko parempi päättää tämä suhde. Parisuhteessa toinen voi olla ns. kypsä sielu ja toinen vasta henkisen kehityksensä alussa. Tämä saattaa johtaa jopa avioeroon, jos alemmalla kehityksen asteella oleva tuomitsee liian ankarasti eikä hyväksy toisen kiinnostusta henkisiin asioihin. Jos hän osoittaa ymmärtämystä ja rakkautta voi suhde jatkua kumpaakin osapuolta tyydyttävällä tavalla.

Aito, molemminpuoliseen rakkauteen perustuva parisuhde ja yhteinen arki opettaa asioita, jotka vievät eteenpäin henkistä kehitystä. Tällaista oppimisympäristöä ei ole ihmisellä, joka elää yksin. Hänen pitää etsiä vuorovaikutusta koskevia oppimistilanteita kodin ulkopuolelta, joka saattaa olla työlästä, mutta joita kyllä mm. työelämä, opiskelu- ja harrastusyhteisöt tarjoavat.

Parisuhteesta elämänkouluna ja oppimisympäristönä voi lukea lisää mm. kirjastani "Rakkauden voima elämässä-rakkausviestejä henkioppailta."

## **Teknologiakeskeinen elämä ja vaikutukset emotionaalisiin taitoihin**

Torstai 21.6.2018 klo 22.29 – Merja Sankelo

Elämme nyt aikaa, jolloin teknologinen kehitys on edennyt pitkälle. Monet arjen toiminnot pyörivät uuden teknologian avustamana ja teknologia helpottaa monenlaista työtä; tekee siitä mielekkäämpää ja vähentää rutiininomaisia työsuorituksia. Ihmisten väliset suhteet ja vuorovaikutus on teknologian johdosta muuttunut. Mieluummin ollaan yksin, surffaillaan netissä, pelataan pelejä ja seurustellaan virtuaalisten hahmojen kanssa kuin keskustellaan ja ollaan yhdessä elävien ihmisten kanssa. Näin tapahtuu myös perheissä, joissa vanhemmat ja lapset tuijottavat teknologisia välineitä toisistaan välittämättä. On pakko nostaa esille kysymys, että mikä vaikutus tällä kaikella on ihmisten ja perheenjäsenten hyvinvointiin sekä emotionaaliselle osaamiselle.

Emotionaaliset kyvyt ja osaaminen eli "emotionaalinen älykkyys" muodostuu tunteiden havaitsemisesta ja tiedostamisesta itsessä sekä muissa, kyvystä ilmaista tunteita, kyvystä ymmärtää ja selittää tunteita sekä taidosta kuunnella tunteita elämän erilaisissa päätöksentekotilanteissa. Emotionaalinen älykkyys



on myös tunteiden hallintaa ja säätelyä sekä taitoa purkaa hallitusti negatiivisia tunteita ja kykyä päästä niistä eroon ennen kuin oma terveys vaarantuu. Nämä emotionaaliset taidot alkavat kehittyä ensimmäisistä elinpäivistä alkaen jokaisen ihmisen kohdalla. Jokainen vuorovaikutustilanne aikuisten ja lasten välillä opettaa kuinka tunteiden kanssa tulee toimia. Vanhempien vastuu näiden taitojen opettamisessa ja mallina olemisessa lapselle on kiistaton ja erinomaisen tärkeää lapsen kehitykselle ja toimimiselle aikuisten maailmassa myöhemmin. Kysymys on samalla myös käyttäytymisestä muita ihmisiä kohtaan ja vuorovaikutustaidoista heidän kanssaan.

Teknologiakeskeisessä kasvuympäristössä olevien lasten ja nuorten suhtautuminen muihin muuttuu. Teknologia on tunteeton seurustelukumppani ja siitä johtuen yhä useammat nykynuoret ovat tunteettomampia muita kohtaan kuin aiemmin. Heidän on vaikeampaa ymmärtää mitä tietyt teot aiheuttavat tunnetasolla toiselle ihmiselle. Toisaalta myös oma tunnemaailma neutraloituu ja tunteiden kokeminen jää pinnalliseksi; mm. ilon kokeminen laimentuu. Surua tuskin osataan kokea lainkaan. Entä miten on rakkauden kokemisen laita? Onko mahdollista, että nykyinen vaikeus solmia parisuhteita johtuu osaltaan teknologiakeskeisyydestä ja heikentyneestä kyvystä kokea kiintymystä toista ihmistä kohtaan? Tunteeton ihminen on vaarallinen muille, koska hän voi eri syistä, joskus hyvin mitättömistä syistä, tehdä väkivaltaisia tekoja toisia kohtaan, koska hänellä on tunteiden hallintataidot vajaasti kehittyneet.

Kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa on mahdollista oppia tunnistamaan toisen reaktioita ja tunteita sekä vastaamaan niihin eri tavoin. Kun seurustellaan tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä toisen kanssa, ovat käytetyt ja kirjoitetut sanat keskeisiä kommunikaation välineitä. Ne saattavat herättää erilaisia tunteita kummassakin osapuolella, mutta niitä ei vastapuoli pysty huomaamaan. Tästä seuraa, että ihmisen emotionaalinen kehitys häiriintyy tai estyy jopa kokonaan. Emotionaalinen osaamisen kehittyminen edellyttää kasvokkain tapahtuvaa ja läsnä-olevaa vuorovaikutusta. Kuvan avulla tapahtuva keskustelu on parempi vaihtoehto, koska silloin myös kasvojen ilmeet ovat mukana vuorovaikutuksessa. Kosketus, joka on osa inhimillistä, välittävää ja rakastavaa kommunikaatiota on mahdollista vain fyysisesti läsnä olevassa vuorovaikutuksessa.

Nyt puhutaan Y-sukupolvesta, joka on syntynyt teknologian huumassa 1980-2000 luvulla ja heidän erikoislaatuistaan työelämässä. Minkälainen on tulevaisuuden sukupolvi, joka kasvaa juuri nyt "kännykkäperheissä" ja joutuu kilpailemaan vanhempien huomiosta pienestä pitäen aina silloin kun vanhemmat innostuneesti näppäilevät puhelintaan lapsen läsnä ollessa eli ovat toisaalta läsnä, mutta toisaalta omissa ajatuksissaan ja aivan muualla. Lapsi itsekin saa älypuhelimien tai tabletti-laitteensa heti kun pystyy sitä käsissään pitämään.

Onko tulevaisuuden sukupolvi emotionaalisesti kyvytöntä ja rinnastettavissa robottiin? Muuttuvatko ihmiset emotionaalisesti apaattisiksi, joka on emotionaalisen älykkyyden lähtötaso. Ovatko ihmiset enää kykeneviä kokemaan sympatiaa, myötätuntoa ja empatiaa toisiaan kohtaan, pystyvätkö he rakastamaan ja ottamaan vastaan rakkautta? Kykenevätkö he kokemaan iloa ja surua tai muita tunteita enää lainkaan? Pystyvätkö he reagoimaan ja auttamaan toista ihmistä, joka ilmaisee pelkoa, surua tai ahdistusta? Empatiakyky on tärkeää mm. sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Kykenevätkö tulevaisuuden ammattilaiset enää lainkaan kohtaamaan tunnetasolla potilaita ja heidän omaisiaan vai muuttuuko hoito robottimaiseksi eli hoitoa annetaan ilman tunteita.

Jokaisen kannattaisi elää päivittäistä elämää niin, että teknologia ei häiritse liikaa normaalia kanssakäymistä ihmisten kanssa. Hyväksi tuleminen on paljolti sitä, että osataan olla hyvä muille ja myös itselle. Ei ole tarkoitettu, että ihmiset eristäytyvät muista ja seurustelevat vain tietokoneiden kanssa. Tietokone on ihmisen luoma ja se ei ajattele, tunne eikä reagoi ihmisen tavoin. Tietokone ei voi olla aidon ihmisen korvike koskaan. Kyllähän ihmiset nytkin tapaavat toisiaan, mutta aidosti läsnä oleminen on tullut harvinaisemmaksi. Lähes jokaisella on älypuhelin ja jo sen mukanaolo häiritsee keskittymistä toiseen ihmiseen. Osa ihmisistä jo havaitsee ja tunnistaa mikä vaara teknologiakeskeisessä elämässä piilee, mutta paljon on edelleen niitä, jotka elävät täysin teknologian lumoissa eivätkä ymmärrä, mitä se aiheuttaa ja mitä uhkia se luo ihmisten välisille suhteille.

Perheissä ja parisuhteissa tulisi huolehtia, että on riittävästi teknologian käytöstä vapaata aikaa ja yhdessä oloa ilman puhelimia ja tietokoneita. Neuvoloissa pitäisi puhua vanhemmille teknologian vaaroista lapsen emotionaaliseen kehitykselle. Koulujen tulisi osallistua lasten ja nuorten emotionaalisten taitojen kehittämiseen ja tukemiseen koulupäivien aikana; kaikkea opetusta ei tulisi siirtää verkkoympäristöön. Myös työelämässä tulisi huolehtia, että ihmisten vuorovaikutustaidot ja emotionaalinen kyvykyys saa mahdollisuuden kasvaa. Kaiken kaikkiaan olisi tärkeää, että teknologia ei hallitse liikaa maanpäällistä elämää, vaan aikaa jää riittävästi läsnä olevaan vuorovaikutukseen läheisten ja muiden ihmisten kanssa. Tämä mahdollistaa oppimisen ja kehittymisen, joka on jokaisen elämän päätarkoitus.

## **Miten rakkaus ja onnellisuus ovat yhteydessä henkiseen kasvuun?**

Perjantai 9.3.2018 klo 22.29 - Merja Sankelo

Rakkaus on ihana asia ja elämän perusvoima, johon sisältyy monia positiivisia tunteita ja tekoja itseä sekä muita ihmisiä kohtaan. Rakkaus ihmissuhteissa on monimuotoista riippuen siitä, minkälaisista rooleista on kysymys. Esimerkiksi

rakkaus lapsen ja vanhempien välillä on erilaista kuin parisuhteessa. Henkisyiden näkökulmasta rakkaus on pyrkimystä kohti täydellistä hyvyyttä, jolloin elämästä puuttuu pahuus ja negatiivisuus. Tämä täydelliseen hyvyyteen pyrkiminen on kaiken Luojan antama kehitystehtävä ja haaste jokaiselle sielulle ja ihmiselle. Tätä koskeva oppimisprosessi käynnistyy kun ihminen herää rakkaustietoisuuteen eli ymmärtää, että rakkaus on kaiken lähtökohta ja elämän tarkoitus.

On tärkeää tiedostaa, että elämä pitäisi rakentaa sellaiseksi, että siihen on tyytyväinen. Kun on tyytyväinen omaan elämään, on myös onnellinen. Tarjolla oleviin haasteisiin tulisi tarttua ja unelmista olisi tärkeää pitää kiinni, jotta voisi kokea itsensä onnelliseksi. Tämä tarkoittaa halua ja valmiutta muutoksiin elämän arjessa. Onnelliisuutta on se, että nauttii elämän jokaisesta hetkestä. Siksi päivittäinen energia tulisi käyttää vain tekemiseen ja toimintaan, joka herättää itsessä innostusta ja mielihyvää. Onnelliisuuden kokeminen on yksilöllistä, koska jokaisella on omat odotukset, tarpeet ja vaatimukset elämää kohtaan. Joku on vähästä onnellinen ja joku toinen asettaa onnelliisuudelle korkeat kriteerit ja rajat.

Rakkaus on perusta sille, että ihminen voi kokea onnelliisuutta. Raha ja materiaallinen omaisuus ei tuo elämään täydellistä onnea; tämän ovat monet jo huomanneet. Kun kokee itsensä onnelliseksi ja osoittaa kiitollisuutta kaiken Luojalle siitä mitä on saanut, on seurauksena lisää onnelliisuutta. Jos kokee oman elämäntilanteensa epätydyttäväksi ja surkuttelee sitä, on seurauksena lisää surkuteltavaa. Jännä juttu, mutta niin se vain toimii. Kysymys on universaalisista pelisäännöistä.

Rakkaus on universaalin energian keskeinen ominaisuus. Ikuinen sielu, joka ihmisessä asuu, on tullut tänne maanpäälle tuon rakkauden energian vaikutuspiiristä. Siksi jokaisella on rakkauden antamisen ja saamisen kaipuu. On tarkoitus, että sielu on säännöllisesti yhteydessä tuohon "taivaalliseen kotiinsa", rakkauden energiaan myös maanpäällä ollessaan. Tämä on mahdollista hiljentymisen eli meditoinnin avulla. Ilman tuota säännöllistä yhteyttä, puuttuu elämästä tekijä, joka mahdollistaa sielun rauhan ja täydellisen onnelliisuuden.

Henkinen kasvu ja kehitys tarkoittaa edistymistä rakkaudessa ja hyvyydessä osana jokapäiväistä elämää. Tämä vaatii ja edellyttää ajatusten, sanojen, tunteiden ja tekojen hallintaa eli hyvää itsekontrollia. Henkinen kehitys on jatkuvaa kokemusten kautta oppimista. Mitä enemmän on oppimistilanteita, sitä paremmat mahdollisuudet on oppia jotain uutta. Oppimisessa on usein kysymys mm. asenteisiin, reagointiin, käyttäytymiseen ja toimintaan liittyvistä muutostarpeista suhteessa muihin ihmisiin. Oppimisprosessiin saattaa sisältyä myös vastoinikäymiä. Ne on tarkoitettu erityisesti niille, jotka tarvitsevat hiukan voimakkaampia kokemuksia ennen kuin oppivat läksynsä. Jos oppimista ei tapahdu, annetaan lisää vastoinikäymiä kunnes henkilö tajuaa ja ymmärtää, mitä hänen olisi tarkoitus ko. asiasta oppia.

Ihmisessä asuva sielu on asettanut itselleen tietyt oppimishaasteet käsillä olevaa elämää varten. Tämä on tapahtunut jo ennen syntymistä maanpäälle. Tämä on ollut mahdollista, koska tämä meneillään oleva elämä perustuu aikaisempiin inkarnaatioihin (elämiin) ja siihen universaaliseen totuuteen, että sielu on ikuinen ja jatkaa olemassaoloaan ns. kuoleman jälkeen. On todennäköistä, että täydellisen hyvyyden saavuttaminen edellyttää jokaisen sielun kohdalla useita, jopa satoja, maanpäällä toteutuvia elämän jaksoja. Tätä voi olla vaikea ymmärtää ja hyväksyä, koska monet uskovat, että elämä on ainutkertainen ja kun se päättyy, ei ole mitään.

Rakkaus mahdollistaa tyytyväisyyden elämään eli onnellisuuden ja niitä molempia tarvitaan, että ihminen kehittyisi henkisesti. Kun kokee, että elämässä on kaikki hyvin, vapautuu energiaa henkisten asioiden harjoittamiseen ja pohdintaan. Jos elämässä on vain vähän rakkautta ja onnellisuutta on mahdollista, että henkinen kasvu estyy ja elämä polkee tältä osin paikallaan. Siksi jokaisen, jolla on halu kehittyä kohti täydellistä hyvyyttä, tulisi ottaa vastuu elämästään ja rakentaa siitä kokonaisuus, johon sisältyy mahdollisimman paljon onnellisuutta ja rakkautta.

## **Enkelit auttavat, ohjaavat ja toimivat kontaktina ihmisen ja Jumalan välillä**

Perjantai 17.11.2017 klo 0.04 – Merja Sankelo

Ensimmäinen blogikirjoitukseni kuusi vuotta sitten käsitteli enkelten merkitystä elämässä. Nyt on jälleen aika puhua enkeleistä. Itselläni on varhaisin enkelimuisto ajalta, jolloin olin 10-vuotias. Silloin enkeli tuli luokseni ja kertoi, että saan pian pikkuveljen. Hän pyysi minua kertomaan tämän uutisen jo raskaana olevalle äidilleni. Kuuliaisesti näin teinkin. Tiedolla oli varmaan tietty merkitys ja tarkoitus, mutta se ei koskaan täysin avautunut äidilleni. Toki oli selvää, että tulevan vauvan sukupuolen tietäminen etukäteen, kahden tyttölapsen jälkeen, auttoi valmistautumaan lapsen syntymään monin eri tavoin. Saattoi myös olla, että enkeli vain halusi tuottaa iloa äitini elämään, koska tiesi hänen hartaasti odottavan, että kolmas lapsi olisi poika.

Sitten kuluikin useita vuosia ennen kuin jälleen koin enkelten läsnäolon elämässäni. Sitä ennen enkelit olivat kyllä hyvin lähellä sydäntäni ja kodissani oli aina useita enkeliaiheisia esineitä ja tauluja seinillä. Kesällä 2009 sain yllättäen "enkeliherätyksen". Eräs henkilö, jonka olin vasta tavannut, perehdytti minut enkeleihin ja opasti kuinka heille voi esittää kysymyksiä "heilurin" avulla. Tuon perehdytyksen jälkeen etsin kirjastoista ja kaupoista kaikki saatavilla olevat enkeliaiheiset kirjat ja luin ne ahmien. Ihmettelin kovasti, kun nyt vasta olin löytänyt enkelit elämäni. Tutustuin myös yhdysvaltalaisen Doreen Virtuen (psykologian tohtori ja enkeliterapeutti) kirjalliseen tuotantoon ja youtube-videoihin, joissa hän kertoo sanomia

enkeleiltä. Osallistuin pari vuotta myöhemmin hänen workshoppiinsa Lontoossa ja myös kolme päivää kestävään "Certified Angel Practitioner"-koulutukseen, jonka piti hänen poikansa.

Elämäni koki mullistuksen kun sain aidon ja suoran yhteyden enkeleihin. Tämä tapahtui kun kirjoitin paperille kysymyksen enkeleille. Yllätys oli melkoinen kun kuulin päässäni heti selkeän vastauksen, joka ei todellakaan ollut omaa ajatteluani. Muutaman yhteydenoton jälkeen enkelit tiedustelivat minulta, että olisinko halukas ottamaan vastaan tekstiä, joka halutaan saattaa ihmisten luettavaksi. Kun selvisi, että saisin ottaa vastaan tekstiä, joka koskee rakkautta ja sen merkitystä, vastasin kutsuun heti myöntävästi. Sain luvan kirjoittaa tuohon kirjaan myös omasta henkisestä kehityksestäni. Loma-ajan uurastuksen tuloksena syntyi "Rakkauden voima elämässä"-kirja, joka julkaistiin erilaisten käänteiden jälkeen vuonna 2015.

Nyt olen pitänyt yhteyttä enkeleihin jo usean vuoden ajan. Erityisesti arkkienkeli Mikael, joka myös raamatussa mainitaan nimeltä, on auttanut, ohjannut, rohkaissut, suojellut ja tukenut minua näiden vuosien aikana. Olen saanut apua mm. työasioihin, luentojen ja kirjoitusten valmisteluun, lohdutusta vastoinkäymisten keskellä ja rohkaisua sekä tukea erilaisten suunnitelmien toteuttamiseen. Myös ihmissuhteisiin olen saanut hyviä neuvoja ja vastauksia mieltäni askarruttaneisiin kysymyksiin. Lisäksi olen saanut runsaasti erilaista ohjausta siitä kuinka tulisi elää ja toimia, jotta voi nauttia elämän jokaisesta hetkestä ja kokea itsensä onnelliseksi. Arkipäivän tilanteissa olen saanut apua mm. tietokoneongelmiin, kadonneiden esineiden ja papereiden sekä hyvien kirjojen löytämiseen. Kun valmistelin artikkelia yhteistyöstämme Ultra-lehteen, halusi arkkienkeli Mikael kertoa itsestään seuraavasti: "Arkkienkelinä olen rajaton ja pystyn samanaikaisesti olemaan läsnä kaikkialla missä minua tarvitaan. Olen Jumalan sanansaattaja ja kontakti ihmisen ja Jumalan välillä. Tehtäväni on suojella ja auttaa ihmisiä, jotka sitä ovat pyytäneet. Olen käytettävissä joka hetki. Autan ja ohjaan pienissä ja suurissa apua tarvittavissa tilanteissa."

Useimmiten olen yhteydessä arkkienkeli Mikaelin kanssa kirjallisesti, koska haluan lukea keskustelujamme myöhemmin uudelleen. Myös hiljentymishetkien aikana käännyin hänen puoleensa. Lisäksi voin pyytää apua ihan välittömästi kun tarvetta ilmenee; joskus ihan ääneenkin puhuen. Aina olen tullut autetuksi.

On surullista ja valitettavaa, että kaikki ihmiset eivät usko enkeleihin. Elämä on nimittäin paljon hausempaa, helpompaa ja ihanampaa kun hyväksyy heidän olemassaolonsa. Enkelit ovat täynnä positiivista rakkauden energiaa ja saan toistuvasti viestejä, joissa sanotaan: "Rakastamme sinua", "Sinusta pidetään hyvää huolta", "Sinulle ei tapahdu mitään pahaa" ja "Kaikki järjestyy parhain päin". Tällaisten viestien vastaanottamisesta tulee hyvä mieli ja ne antavat paljon iloa ja voimaa elämään.

# Miten maailman muuttuminen näkyy uskonnollisten yhteisöjen toiminnassa?

Tiistai 25.7.2017 klo 23.59 – Merja Sankelo

Maailma muuttuu koko ajan. Viime vuosikymmenien aikana mm. uudet teknologiset innovaatiot ja laitteet, naisten ja lasten aseman parantuminen sekä yleinen hyvinvoinnin lisääntyminen ovat muuttaneet elämää kodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Myös globaali liikkuminen ja yhteydenpito on helpottunut. Muutos on jatkuvaa, mutta miten maailman muuttuminen näkyy erilaisten seurakuntien ja uskonnollisten yhteisöjen toiminnassa? Onko toiminta ja käytänteet muuttuneet riittävästi? Olen viime aikoina kiinnittänyt huomiota erityisesti raamatun sisältämien kertomusten keskeiseen rooliin uskonnollisissa kokouksissa ja jumalanpalveluksissa. Yhä uudelleen luetaan ja kerrataan useita tuhansia vanhoja tapahtumia, joita on vääristelty ajan saatossa eri ihmisten tulkintojen ja kielikäännösvirheiden vuoksi ja haetaan niistä voimaa nykypäivän uskonnolliseen elämään. Raamatun tapahtumien ja Jeesuksen elämän aikaisten ihmetekojen toistelu luo lapsille, nuorille, työkäisille ja ikääntyneille virheellisen vaikutelman ja käsityksen, että Jumalallinen toiminta ja Jumalalliset ihmeet ovat olleet osa ihmiskunnan historiaa ja menneisyyttä, mutta niitä ei nykyään enää tapahdu. Tämähän ei pidä lainkaan paikkaansa. Maailmankaikkeuden korkein voima ja energia, jota kristinuskossa Jumalaksi kutsutaan, on yhtä luova, vaikuttava, ihmeitä tekevä, parantava ja rakastava tänään kuin on aina ollut.

Tällainen raamatullisten, menneiden tapahtumien kertaaminen tekee ihmisistä passiivisia hengellisen elämänsä suhteen, jossa keskeistä tulisi olla jatkuva ja säännöllinen, omakohtainen yhteys Jumalan kanssa. Tuo yhteys on osa elämäntarkoitusta, joka on maailmankaikkeuden luomisesta alkaen ollut sama eli ihmisessä asuvan ikuisen sielun henkinen kasvu ja kehitys kohti täydellistä hyvyyttä ja rakkautta.

Siksi kaikissa seurakunnissa ja uskonnollisissa yhteisöissä pitäisi aktiivisemmin, opetuksen ja koulutuksen avulla, kannustaa ja opastaa ihmisiä tuohon yhteyteen osana päivittäistä elämää. Monet tarvitsevat herättelyä siihen, että tuollaista yhteyttä todellakin kannattaa harjoittaa, jotta elämä muuttuisi ja olisi entistä helpompaa, parempaa ja onnellisempaa. Eri ikäiset ihmiset tarvitsevat myös ohjausta, kuinka ja millä tavalla korkeimpaan, kaikkia yhdistävään voimaan ja energiaan voi olla yhteydessä ja miten sen voi mahdollistaa ja organisoida osana joskus kiireistäkin päivittäistä elämää. Jäseniä tulisi opastaa nykyistä enemmän mm. meditaation ja hiljentymisen käytänteisiin. Seurakuntien tulisi avata henkisen kasvun sisältöä ja merkitystä jäsenilleen. Ihmisille tulisi kertoa kuinka elää rakkaudellista elämää joka päivä.

Hyvä ihminen ei ole sellainen, joka käy ahkerasti kirkossa ja hengellisissä tilaisuuksissa vaan sellainen, joka elää säännöllisessä, omakohtaisessa yhteydessä Jumalan kanssa, osoittaa kiitollisuutta, osaa antaa anteeksi sekä osoittaa rakkautta ja myötätuntoa lähimmäisiään kohtaan joka päivä kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Yhteys Jumalan kanssa ei vaadi välttämättä tiettyyn paikkaan menemistä vaan voi tapahtua kotona, hiljentymisen, rukoilun ja suoran puheen välityksellä. Tämän yhteyden avulla ihminen voi saada myös apua ja ohjausta elämäänsä jos sitä tarvitsee. Jumalanpalvelukset, messut, uskolliset tilaisuudet ja rituaalit ovat tärkeitä lähinnä yhteisöllisyyden näkökulmasta. Yhteisissä tilaisuuksissa voivat saman henkiset ihmiset tavata toisiaan ja saada innostusta ja vahvistusta Jumalayhteytensä harrastamiseen elämänsä arjessa.

Liiallinen paine ja vaatimukset eivät ole myöskään seurakuntien tarkoitus jäsenistöään kohtaan. Pelkoa Jumalaa ja hänen rangaistuksiaan kohtaan ei tulisi lisätä eikä lietsoa, vaan kylvää ilmapiiriä, jossa Jumala on aina turvan ja rakkauden lähde ihmisille.

Maailmankaikkeuden korkein voima tekee edelleen myös ihmeitä; niitä ei tapahtunut vain Jeesuksen lyhyen elämän aikana. Jeesus oli itse asiassa vain ilmiö, jota tarvittiin omana aikanaan ravistelemaan ja muistuttamaan ihmisiä Jumalan olemassaolosta. Jumala lähettää aina välillä maailmaan henkiä, joiden tehtävänä on normaalia rajummin herätellä ihmisiä ymmärtämään elämäntarkoitus. Jumalalle itselleen ei mikään ole ihme, mutta maanpäällä olevien ihmisten mielestä kaikki mitä he eivät voi normaalitajunnassaan ymmärtää eikä selittää, ovat ihmeitä. Jumalalliset ihmeet ilmenevät luonnossa, eläinkunnassa, maailman tapahtumissa, ihmisten välisissä suhteissa sekä myös yksilötasolla jokaisen elämässä. Sairaudesta parantuminen voi olla ihme ja erilaiset yhteensattumat. Muutokset elämässä, pelastumiset vaarallisista tilanteista, erilaiset telepaattiset kyvyt ja ns. kuudenteen aistiin liittyvät asiat koetaan ihmeiksi. Näitä eri muotoisia nykypäivän Jumalallisia ihmeitä, joita ihmiset ovat kokeneet ja nähneet, tulisi nostaa paremmin esille saarnoissa ja puheissa, jotta ihmiset ymmärtävät, että niitä tapahtuu koko ajan. Henkiparannus tulisi ottaa osaksi toimintaa kaikissa seurakunnissa ja uskonnollisissa yhteisöissä.

Jumalan toiminta on saanut uusia ilmeitä maailmassa tapahtuneiden muutosten myötä. Sen sijaan, että passiivisesti luetaan ja puhutaan vanhoista raamatun ajan tapahtumista, tulisi elää nykyhetkessä ja pohtia mm. elämäntarkoitusta, rakkauden monimuotoisuutta ja elävää yhteyttä maailmankaikkeuden korkeimman voiman kanssa. Ei ole tarkoitettu, että ihminen joutuu yksin selviytymään elämästään maanpäällä. Henkimaailmassa on suuri joukko auttajia odottamassa, että heihin otetaan yhteyttä, jotta apu, ohjaus ja tuki olisi jokaisen käden ulottuvilla. Jumala on siis hyvin lähellä tämän päivän ihmistä ja seurakuntaa jos vain näin halutaan.

# Eutanasia, kärsimys ja henkinen kehitys

Torstai 6.4.2017 klo 23.45 – Merja Sankelo

Keskustelu eutanasiasta ja sen laillistamisesta on aktivoitunut maassamme tämän kevään aikana. Eutanasialla tarkoitetaan joko aktiivista tai passiivista kuoleman nopeuttamista. Aktiivisessa eutanasiassa kuolemaa edistetään esimerkiksi irrottamalla vaikeasti sairas potilas hengityskoneesta tai antamalla potilaalle lääkettä, joka aiheuttaa välittömästi kuoleman. Passiivinen eutanasia puolestaan tarkoittaa sitä, että jätetään käyttämättä jokin keino elämän ylläpitämiseksi; ei esimerkiksi kytketä vaikeasti sairasta lainkaan hengityskoneeseen tai jätetään hänet elvyttämättä kun sydän pysähtyy. Nyt vellova keskustelu koskee nimenomaan aktiivista ja ihmisen omaan vapaaseen tahtoon perustuvaa eutanasiaa, joka on ollut laillista ja hyväksyttyä erityistilanteissa mm. Hollannissa jo 1990-luvulta alkaen. Monet vakavasti sairaat ovat viime vuosina hakeneet apua kärsimyksiinsä myös Sveitsistä, jossa aktiivinen eutanasia on mahdollista laillisesti järjestää tiettyjen ehtojen täytyessä.

Perusteluna aktiivisen eutanasian sallimiselle on mainittu mm. tilanteen toivottomuus (mm. elämän keinotekoinen ylläpitäminen, pitkäaikainen tajuttomuus, pitkäaikainen vuodepotilaana oleminen ja kivulias parantumaton syöpäsairaus), epäinhimilliset fyysiset kärsimykset ja ihmisen halu kuolla. Omassa aiemmassa tutkimuksessani eräs parantumatonta syöpää sairastava henkilö totesi asiasta näin: *"Kyllä mä hyväksyn sen jos on kovat kivut eikä mikään auta. Jos kuolema on lähellä ja jos ihminen joutuu makaamaan sängyssä eikä tiedä mistään mitään."*

Eutanasian (tarkoitan tällä aktiivista eutanasiaa) vastustajat puolestaan ajattelevat, että ihmisellä ei ole oikeutta päättää omasta tai toisen ihmisen kuolemasta; tämä oikeus on vain Jumalalla eli maailmankaikkeuden korkeimmalla voimalla. Heidän mielestä eutanasia on tappamiseen ja murhaan rinnastettava asia. Eräs haastatteleman potilas totesi asiasta näin: *"Ihmisen kädes ei oo toisen ihmisen elämä, koska se on mun mielestä Jumalan kädes."*

On myös sanottu, että jokaiselle ihmiselle on määrätty etukäteen hetki, jolloin elämä maanpäällä päättyy ja siksi kuolemaa ei pidä nopeuttaa. Tästä eräs potilas totesi näin: *"Pitäisi sitä luonnonlain puolesta edes koko elämä olla. Kuolee sitten kun kuuluu kuolla."* Eutanasian vastustajat puhuvat mieluummin laadukkaasta ja hyvästä oireiden mukaisesta hoidosta ja sen kehittamisestä. He ovat tuoneet esille mm. nykyiset tehokkaat oireiden lievityskeinot, väärinkäytösten mahdollisuuden ja epävarmuuden tilanteen lopullisuudesta. Eräs eutanasiaa vastustava lääkäri totesi tutkimuksessani seuraavasti: *"Ei me voida mennä siihen, että on tämmöset ja tämmöset kriteerit, että ihmisen saa tappa. Ei kenenkään psyyke kestä sitä pitempään. Kaikki puhuu potilaasta,*



*mutta siitä ei puhuta, siitä tunteet omaavasta ihmisestä, joka sen joutuu tekemään."*

Eutanasiaa voidaan tarkastella myös henkiopin ja henkisen kehityksen näkökulmasta. Käännyin uteliaana tässä asiassa arkkienkeli Mikaelin puoleen ja tiedustelin hänen mielipidettään. Hän vastasi seuraavasti: *"Jokainen on suunnitellut oman elämänsä pääkohdat ennen maanpäälle syntymistä. Useimmiten ja lähes aina, vakava sairaus on yksi koettelemus, jonka ihminen on itselleen opetuksena valinnut. Kärsimyksen opetus on siinä, että se auttaa ymmärtämään, mikä on ihmisen kädessä oleva asia ja mikä ei. Jumala haluaa aina hyvää kaikille, mutta joskus tarvitaan kärsimystä, että saavutetaan tuo hyvä."* Kärsivä, kuoleman sairas ihminen kysyy harvoin itseltään, että mitä minun pitäisi tästä oppia? Jos näin tehtäisiin, muuttuisi kärsimys henkistä kasvua edistäväksi itsetutkiskeluksi. Arkkienkeli Mikael halusi vielä jatkaa: *"Kuoleman hetki on jokaiselle etukäteen määrätty ja siihen ei saa maanpäällisin toimenpitein puuttua."*

Arkkienkeli Mikael puhui vielä lisää: *"Yleensä Jumala ei anna ihmiselle enempää kärsimystä kuin hän kestää. Ylisuuren kärsimyksen eli kivun keskelläkin ihmisestä pidetään huolta. Kuoleman kynnyksellä kärsimys onkin kiirastuli, jonka läpi olisi mentävä, jotta saavuttaa sen hyvän, jonka vuoksi tuo kärsimys on ihmiselle annettu. Eihän kukaan päivätajunnassaan halua kärsiä ja siksi halutaan tuota paljon puhuttua eutanasiaa eli kuoleman jouduttamista. Se on kuitenkin puuttumista Jumalallisiin suunnitelmiin ja on siksi vastoin Jumalallista tahtoa. Kun ihminen kuolee etuajassa, on siitä seurauksena, että kaikki kokemukset, jotka oli suunniteltu opetuksiksi itselle ja muille eivät toteudu ja ne siirtyvät opittaviksi myöhemmin. Sen kummempaa rangaistusta siihen ei liity kenellekään. Kun ihminen sitten kuolee ja saapuu tänne toiseen ulottuvuuteen, hän yleensä ymmärtää, mitä on tehnyt ja harmittelee kun ei kestänyt loppuun asti."*

Ihmisen tulisi siis kestää kärsimykset, joita joutuu kohtaamaan. On lohdullista ajatella, että kenellekään ei anneta enempää kärsimystä kuin hän kestää. Itselleni muistuu mieleen kovat kivut viimeisimmän synnytyksen yhteydessä jo useita vuosia sitten. Taisin jossain vaiheessa ihan ääneen huutaa, että *"Nyt mä kyllä kuolen tähän"*. Ja mitä tapahtui? ..... kivut loppuivat kuin seinään ja terve lapsi syntyi maailmaan juuri kun tuntui, että enää ei kestä. Kärsimykset unohtuivat saman tien.

On selvää, että kärsimyksen merkitystä oppimiselle ja henkiselle kasvulle ei tule kuitenkaan dramatisoida liikaa. Kyllä potilaiden hoidossa pitää aina huomioida terveydenhuollon keskeiset eettiset periaatteet eli ihmisarvon kunnioittaminen, elämän kunnioittaminen ja kuoleman hyväksyminen, hyvyyteen pyrkiminen, oikeudenmukaisuus, totuuden kertominen ja potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Yksilötasolla ei ole väärin hakea lievitystä kärsimykseen käytettävissä olevin keinoin.

Useimmat ihmiset kokevat kuoleman uhkana ja pelottavana asiana; varsinkin nuoret. Vanhana jo hyväksytään paremmin, että elämä on rajallista. Kärsimysten keskellä halu kuolla vahvistuu voimakkaasti; kuolema nähdään mahdollisuutena päästä eroon kärsimyksestä. Heti kun kärsimykset helpottavat, alkaa mieliala jälleen kohota ja elämä tuntuu hyvältä. Tämä tuo epävarmuutta tilanteen pysyvyyteen tai lopullisuuteen kärsimyksen ja kuoleman suhteen. On ehkä parempi hyväksyä ja alistua siihen, että kuolema tulee silloin, kun näin on määrätty ja sovittu eikä yhtään aikaisemmin eikä myöhemmin.

## **Miten myötätunto eroaa rakkaudesta ja miksi sitä tarvitaan?**

Maanantai 16.1.2017 klo 21.43 – Merja Sankelo

On olemassa positiivisia ja negatiivisia tunteita. Positiiviset tunteet edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Negatiiviset tunteet puolestaan saattavat pitkään jatkuessaan aiheuttaa ongelmia fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä. Myötätunto ja rakkaus ovat molemmat positiivisia tunteita ja siksi niiden kokeminen on hyväksi ihmiselle.

Rakkaus on tunteena monimuotoinen. Sen sisältö ja voimakkuus vaihtelee riippuen siitä kuka tai mikä on rakkauden kohteena. Yleisesti ottaen rakkauteen sisältyy aina välittämistä, huolenpitoa, auttamista, hyväksymistä, halua tehdä hyvää sekä halua saada aikaan iloa ja onnellisuutta. Rakkauden kohde koetaan itselle tärkeäksi, sellaiseksi, jota ilman elämä on tylsää ja onnetonta. Näkisin, että myötätunto on yksi rakkauden osa-alue kuten on mm. kiitollisuus ja anteeksiantaminen; voidaan sanoa, että ilman rakkautta ei ole myötätuntoa ja ilman myötätuntoa on rakkaus vajavaista.

Myötätunto on tunne, joka liittyy toisen ihmisen hankalaan tilanteeseen, jossa hänen on epämukava olla (sisältyy esim. fyysistä tai henkistä kärsimystä ja tuskaa). Myötätuntoinen henkilö ymmärtää toisen tilanteen ja tämä ymmärrys herättää hänessä halun auttaa. Joillakin prosessi pysähtyy tähän, mutta osa vie sen konkreettiselle tasolle eli auttaa valitsemallaan tavalla hankalassa tilanteessa olevaa. Myötätunnon kokemisesta ja toisen auttamisesta tulee auttajalle hyvä mieli, joka johtaa muutoksiin aivojen toiminnassa ja kemiallisiin prosesseihin kehossa (oksidosiinin erittyminen), joiden vaikutukset ovat tutkimusten mukaan terveydelle positiivisia. Mitä useammin tällaista tapahtuu, sitä parempi on terveys.

Myötätunto kiinnostaa nyt tutkijoita ympäri maailmaa. On todettu, että myötätunto laskee sydämen lyöntitiheyttä ja verenpainetta sekä vähentää siten sydänsairauksia. Se vähentää stressihormonien erittymistä, parantaa

vastustuskykyä, lisää anteliaisuutta ja halua auttaa muita, lisää optimismia ja positiivisuutta, vähentää yksinäisyyden kokemusta, lisää luottamusta ihmisiin ja parantaa vuorovaikutusta heidän kanssaan. Myötätunnon kokemista edistää muut positiiviset tunteet, rauhallinen mieli, herkkyyks, kyky kokea empatiaa ja sympatiaa, rohkeus, hyvyyteen pyrkiminen, hyvä ahdistuksen sietokyky ja eituomitseva ajattelutapa. Estäviä tekijöitä ovat em. tunteiden ja tekijöiden puuttuminen, negatiivisten ja uhkaa luovien tunteiden ylivalta ihmisessä sekä kilpailuhenkisyys. Myötätuntoa osoittavaa ihmistä pidetään ystävällisenä ja luotettavana. Erilaisissa organisaatioissa ja yrityksissä, mm. terveysalalla, ollaan nyt kiinnostuneita myötätunnosta henkilöstön työhyvinvoinnin edistämisen, asiakaspalvelun ja toiminnan laadun sekä tuottavuuden näkökulmasta. Nähdään, että myötätuntoisuuden lisääntyminen on hyväksi kaikelle. On jopa lanseerattu lausuma: "Myötätunnolla Suomi nousuun".

Myötätunnon kokemista voidaan parantaa sitä koskevan koulutuksen ja erilaisten harjoitusten avulla. Harjoitukset, jotka stimuloivat positiivisten ja rauhoittavien tunteiden läsnäoloa jokapäiväisessä elämässä ovat hyödyllisiä. Esimerkiksi myötätuntomeditaation avulla on saatu lisättyä halua ja kykyä osoittaa myötätuntoa itselle ja toiselle ihmiselle. Myötätuntoterapiaa käytetään mm. masennuksen hoidossa, koska myötätunnon kokeminen kohottaa mielialaa fyysisten terveysvaikutusten ohella.

Myötätunnon herääminen ja aktivointi on yksi tapa edetä rakkaus tietoisuudessa kohti sen laajempaa ymmärtämistä. Myötätunto on kyky ja lahja, joka on meissä kaikissa, mutta toisilla ihmisillä motivaatio ja halu sen kokemiseen ja osoittamiseen on estynyt. Myötätunto ei yksin riitä onnelliseksi tulemiseen. Lisäksi tarvitaan rakkaudelliseen elämään sisältyvien muiden osatekijöiden toteutumista elämän arjessa.

## **Elävätkö lapset ilman vanhempien rakkautta?**

Keskiviikko 26.10.2016 klo 22.54 – Merja Sankelo

Elämme nyt aikaa, jolloin monilla lapsilla ja nuorilla on erilaisia ongelmia, joiden vuoksi he eivät pysty nauttimaan elämästä eivätkä koe itseään onnelliseksi. He elävät perheissä, joissa vanhemmat eivät aina tiedosta, mikä on heidän tärkein tehtävänsä lastensa kasvattajina. On unohdettu, että lapsi tarvitsee pienestä pitäen ensisijaisesti rakkautta ja siihen perustuvaa huolenpitoa sekä vanhempien läsnäoloa kehittyäkseen terveeksi ja tasapainoiseksi aikuiseksi. Monet vanhemmat elävät nyt liian itsekeskeistä elämää, eivätkä ymmärrä mitä perheen arki on lapsen silmin. Mm. oma ura, harrastukset ja omien ystävien kanssa vietetty aika laitetaan lapsen kanssa olemisen edelle. Myös lapsen runsaat harrastukset sekä tietokoneiden ja kännyköiden lisääntynyt käyttö vie aikaa perheen yhteisiltä hetkiltä. Rakkaus lasta kohtaan saattaa hukkuu kieltojen viidakoon ja lapsen elämän rajoittamisesta sekä kontrolloinnista tuleekin tärkein asia perheen elämässä.

Pelko lapsen liiallisesta hemmottelusta voi estää rakkauden osoitukset. Myös parisuhdeongelmat, väkivalta ja omat terveysongelmat sekä alkoholin ja huumeiden käyttö heijastuu vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen ja rakkauden osoittaminen muodostuu ehkä mahdottomaksi tehtäväksi.

Lisääntyneet avioerot ovat yksi syy lasten ja nuorten pahoinvoinnille. Avioeroprosessissa lapsi kyseenalaistaa vanhempien rakkauden. Ongelmien välttämiseksi tulisi aikuisten eron keskellä kertoa lapselle kuinka he rakastavat häntä erosta ja vanhempien välisistä ristiriidoista huolimatta. Lapselle tulisi selkeästi sanoa, että kukaan ei ole häntä hylkäämässä, vaikka vanhemmat ovat eroamassa ja elämän järjestelyt ovat muuttumassa. Lasta ei tule myöskään syyllistää tilanteesta. Lapsi, jota on rakastettu pienestä pitäen, kestää avioeron paremmin ja ei kärsi siitä niin kuin lapsi, jolle rakkauden kokeminen on jäänyt vähäiseksi. Joskus lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta on hyvä, että vanhemmat eroavat.

Ihanteellisessa tilanteessa lapsi syntyy toivottuna ja odotettuna toisiaan rakastaville vanhemmille, jotka kummatkin ovat ymmärtäneet rakkauden keskeisen merkityksen elämässä. He rakastavat yhteistä lastaan ja osoittavat rakkauttaan hänelle joka päivä monimuotoisesti. Kun ihminen rakastaa toista, hän kohdistaa tähän rakkauden kohteeseen positiivisia ajatuksia. Toiselle halutaan tehdä hyvää, hänestä halutaan pitää huolta, hänen kanssaan halutaan olla ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Iloitaan kun rakkauden kohde onnistuu jossakin ja on tyytyväinen ja onnellinen. Rakastavat vanhemmat asettavat turvallisia ja selkeitä rajoja lapselle silloin kun niitä tarvitaan. Kun rajat asetetaan rakastavassa hengessä ja suojelevassa tarkoituksessa, joka lapselle myös selvitetään, on lapsen helpompi nauttia rajoista myös hyväksyä. Turvallisessa ja rakastavassa kodissa lapsi voi vapaasti ilmaista kiukkuaan ja ärtymystään. Rakastavat vanhemmat pystyvät rauhallisesti ottamaan tuon kiukun vastaan. Jokainen lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen, jota vastaan voi kapinoida pelkäämättä, että häntä esimerkiksi lyödään. Luottamus, arvostus ja vapauden antaminen on myös osa rakkautta. Perheessä, jossa vanhemmat tiedostavat rakkauden tärkeyden kasvatuksessa, on lapsi etuoikeutetussa kasvuympäristössä. Lapsi sisäistää rakkauden hengen itseensä jo pienestä pitäen mallioppimisen kautta. Rakastavat vanhemmat saavat ikään kuin palkaksi oikeuden nauttia kun lapset menestyvät elämässä. He ovat tämän ansainneet, koska he ovat rakkaudellaan luoneet tuon menestyksen.

Perheissä, joissa vanhemmat elävät negatiivisen ilmapiirin ympäröivänä, on lastenkin vaikeampi olla. Miten heistä voisi kasvaa avoimia, itseensä luottavia ihmisiä jos heitä ei rakasteta, rohkaista, eikä hyväksytä sellaisina kuin he ovat. Jokainen ihminen on vastuussa omasta elämästään ja vanhemmat, jotka kasvattavat lapsiaan rakkaudettomassa kodissa, ovat vastuussa paitsi omasta myös alaikäisten lasten elämästä. Lapsen, joka kärsii rakkauden puutteesta, on vaikea myöhemmin elämässä antaa rakkautta ja vastaanottaa rakkautta muilta. Hänestä voi tulla eräällä lailla tunnevaime, joka voi suotuisissa olosuhteissa kyllä korjaantua, mutta ei aina. Vanhemmat, jotka ovat

unohtaneet rakkauden merkityksen lapsen kasvatuksessa joutuvat usein näkemään, että lapsella on monenlaisia ongelmia elämänsä aikana. Tämä ei tarkoita, että rakkaudettomassa kodissa elänyt lapsi ei pystyisi olemaan onnellinen, mutta hänen lähtökohtansa onnelliselle elämälle ovat huonommat kuin paljon rakkautta saaneella lapsella. Esimerkiksi väkivaltaa lapsena kokeneet ovat henkisesti rikkinäisiä kunnes he pystyvät asiat käsittelemään ja antamaan anteeksi vanhemmilleen. Vain anteeksianto auttaa asioiden käsittelyä ja edistää omaa kehitystä vaikeiden tilanteiden jälkeen. Se ikään kuin vapauttaa ihmisen kaikesta menneestä ja uusi vaihe elämässä voi alkaa.

Vanhempien tärkein tehtävä on siis rakastaa lastaan ja tuoda esille tämä rakkaus sanoin, elein, ilmein ja teoin päivittäin. Kenenkään lapsen ei tulisi joutua olemaan epävarma sen suhteen, että rakastetaanko häntä vai ei. Lasta ei kannata hankkia lainkaan jos hänen kanssaan ei haluta olla ja jos ura sekä omat menot ovat aina tärkeämpiä kuin lapsen hyväolo ja onnellisuus. Elämä on täynnä valintoja ja lapsen onnellisuus on yksi niistä.

## **Kiitollisuus tunteena ja muutosvoimana**

Tiistai 2.8.2016 klo 19.42 – Merja Sankelo

Kiitollisuus on positiivinen tunnetila ja sellaisena tärkeä ja voimallinen asia. Sen avulla voidaan nopeasti muuttaa omaa negatiivista mielialaa (mm. viha, masennus, katkeruus) paremmaksi ja positiivisemmaksi. Tämä on merkityksellistä, koska negatiiviset tunteet ovat kaikki myrkkyä kehon ja mielen terveydelle ja siksi niistä pitäisi päästä aina mahdollisimman nopeasti eroon. Kun ollaan kiitollisia, luodaan samalla ympärille positiivista ilmapiiriä, josta muutkin pitävät. Kiitollisuus on myös sitä, että ollaan tietoisia siunauksista, lahjoista ja kaikesta hyvästä, joita elämässä on ollut ja on parhaillaan. Ilman tietoista kiitollisuutta pidetään monia asioita itsestäänselvyyksinä.

Maailmankaikkeuden korkein voima ei määrää ketään olemaan kiitollinen, koska on olemassa luonnonlaki, joka sanoo, että jokaisella ihmisellä on vapaus tehdä päätöksiä oman elämän yksityiskohtien suhteen. Kiitollisuuden osoittaminen Jumalalle on siis vapaaehtoista. Hän kuitenkin ilahtuu aina kun joku osoittaa kiitollisuutta siitä mitä on saanut.

Kiitollisuuden tunne saa liikkeelle tiettyjä toimintoja maailmankaikkeudessa, joista seuraa positiivisia ja hyviä asioita kiitollisuutta osoittaneen elämään. Kiitollisuuden tärkeys liittyy keskeisesti vetovoiman lakiin, jonka mukaan ihminen vetää puoleensa sitä, mitä ajattelee. Jos tuntee toistuvasti kiitollisuutta mielessään esimerkiksi siitä, että on terve, voi vastalahjaksi saada lisää terveyttä tai jos on kiitollinen hyvästä taloudellisesta tilanteesta voi saada lisää runsautta ja rakkautta elämään. Sanotaan, että kiitollisuus moninkertaistaa niiden asioiden toteutumisen elämässä, joista tuntee

kiitollisuutta. Arkkienkeli Mikael sanoo: "Kiitollisuuden ilmaus on osoitus asioihin paneutumisesta ja omaa elämää koskevasta pohdinnasta sekä itsetuntemuksesta, joita Jumala arvostaa luomiensa henkien elämässä. Siksi aina kun kiitollisuutta havaitaan, on siitä seurauksena eräänlainen palkkio, jonka muoto ja määrä vaihtelee tapauskohtaisesti. Jokaisen kannattaa tuntea kiitollisuutta, mutta tekokiitollisuus toki myös havaitaan ja jätetään palkitsematta. Aito kiitollisuus on osoitus sielun kypsyydestä ja sen ymmärtämisestä, mikä on itselle tärkeää ja hyväksi nykyisessä elämässä."

Kiitollisuus auttaa arvostamaan sitä, mikä elämässä on hyvää ja mieleistä. Se vie huomion pois puutteista, epäonnistumisista ja pettymyksistä. Kun koetaan kiitollisuutta omasta elämästä, vähenee kateus muita ihmisiä kohtaan. Kateellinen ihminen kiinnittää huomiota siihen, mitä toisilla on ja mitä itseltä puuttuu. Kiitollisuus on myös tie luottamukseen elämää ja universumia kohtaan, joka vapauttaa peloista. Kiitollisuus on luonnollinen osa rakkaustietoista elämää.

On olemassa erilaisia keinoja, joiden avulla voidaan kehittää kykyä tuntea kiitollisuutta. Hyväksi havaittu menetelmä on mm. kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen; siihen kirjataan kerran viikossa ja parin kuukauden ajan kaikki asiat, jotka ovat hyvin ja joihin on tyytyväinen elämässä. Hyvät asiat voidaan käydä läpi joka aamu ja ilta joko ääneen tai hiljaa mielessä. Kiitollisuuden tunnetta voidaan kasvattaa kiitosrukouksen avulla tai lähtemällä joka sunnuntai kiitoskävelylle, jonka aikana käydään läpi omaa elämää ja sitä, mistä voi olla kiitollinen. Voidaan myös toteuttaa hengitysharjoitus, jossa aina uloshengityksen aikana kiitetään jostain asiasta. Kiittämistä voi harjoittaa myös vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jotta kiittäminen ei unohtuisi, voi ideoida esineen, jonka näkeminen muistuttaa kiitollisuuden osoittamisesta; esimerkiksi kiitollisuuskivi tai muu symboli yöpöydällä. Kiittämisen voi myös liittää osaksi päivittäistä hiljentymistä eli meditaatiota. Kiitosharjoitusten myötä alkaa huomata, että omassa elämässä on paljon kiitoksen arvoisia asioita. Tämä lisää tyytyväisyyttä omaan elämään.

Kiitollisuutta on tutkittu erityisesti positiivisen psykologian aihealueena. Tutkimusten mukaan kiitollisuus lisää mm. luovuutta, terveyttä, liikkumista, energisyyttä, innostusta, auttamishalua, ystävällisyyttä ja myötätuntoa toisia kohtaan, onnellisuutta sekä edistää ja lujittaa ihmissuhteita. Kiitollisuus vähentää mm. stressiä, masennusta ja tyytymättömyyttä elämään. On todettu, että erityisesti onnelliseksi itsensä kokevilla ihmisillä on taitoa olla kiitollinen. Oman elämän pohdinta mm. kiitollisuuden näkökulmasta on hyväksi henkiselle kehitykselle. Jos toivoo lisää hyvinvointia, onnellisuutta tai muita asioita elämään, kannattaa ilmaista kiitoksensa universumille aidosti tunteella ja mahdollisimman usein.

# Rakkaus itseä kohtaan - miten ilmenee arkielämässä?

Sunnuntai 19.6.2016 klo 23.50 – Merja Sankelo

Yksi oppimisen ja kehittymisen haaste maanpäällisen elämän aikana on rakkaus itseä kohtaan. Sitä voidaan tarkastella fyysisestä, henkisestä ja spirituaalisesta näkökulmasta. Jokaisen ihmisen tulisi pitää fyysinen kehonsa hyvässä kunnossa, koska keho on lahja, joka on annettu ikuisen sielun asumukseksi maanpäällisen elämän ajaksi. Fyysisen kehon terveydestä huolehtimiseen kuuluu keskeisesti säännöllinen liikunta. Ilman liikuntaa keho rapistuu ja menee epäkuntoon. Painokin lisääntyy jos syö paljon eikä liiku lainkaan. Kaikenlainen liikunta on hyväksi terveydelle ja liikunta vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan. Tällä hetkellä monet ihmiset liikkuvat liian vähän päivittäin.

Fyysisen kehon terveenä pysyminen edellyttää, että syödään terveellisesti. Tämä tarkoittaa ruokavaliota, jossa on paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kylmä ruoka on yhtä hyvää elimistölle kuin kuuma tai lämmitetty. Ruuan kuumentaminen tuli käyttöön lihan syömisen myötä. Kuumentaminen tuhoaa aina tärkeitä hivenaineita ja vitamiineja. Lihaakin voi syödä, mutta vain vähän, koska lihan syönti väsyttää; tämä johtuu siitä, että suolisto ei pysty käyttämään kaikkia lihan ainesosia hyödyksi ja käyttämätön aines rasittaa elimistöä. Runsas lihan syönti on yhteydessä ruuansulatuselimistön sairauksiin.

Elimistö tarvitsee tietyn määrän energiaa päivittäin toimiakseen kunnolla ja siksi ravintoa pitää nauttia riittävästi, mutta ei liikaa. Ravinnon määrä tulee suhteuttaa työhön, jota tekee, koska työ kuluttaa energiaa. Jos vain lepää ja istuu tekemättä mitään, on energian kulutus pieni. Nälän tunne on merkki lisäenergian tarpeesta. Jos ei ole nälkä ei tulisi syödä mitään. Tänä päivänä on ruokaa tarjolla yllin kyllin mukaan lukien hampurilaiset, makeiset, suklaahoukutukset ja herkulliset leivonnaiset. Tarvitaan entistä enemmän elämäntapaa ja itseuria ylipainon välttämiseksi. Runsas päivittäinen veden juonti on tärkeää nestetasapainon ylläpitämiseksi. Kahvia tulisi juoda vain kohtuullisesti; liiallinen kahvin juonti aiheuttaa piristykseen sijasta väsymystä ja ärsyttää mahalaukun limakalvoja. Tupakointi ja alkoholin käyttö ovat vahingollista terveydelle ja aiheuttavat lukuisia sairauksia eli eivät kuulu itsensä rakastamisen keinovalikoimaan. Itseään rakastava ihminen lepää työn teon välillä ja nukkuu riittävän pitkät yöunet.

Liikunnan puute ja epäterveelliset ruokailutottumukset aiheuttavat liikalihavuutta, joka näkyy yhä useammin päivittäisessä elämässä ja katukuvassa. Vastaan kävelee nyt usein ihmisiä, jotka pursuavat läskiä isoine vatsoineen ja takamuksineen. Terveystilastoissa mm. diabetes lisääntyy koko ajan mm. ruualla mässäilyn ja liikunnan puutteen seurauksena. Myös diabeteksestä johtuvat komplikaatiot kuten munuaisten toiminnan häiriöt lisääntyvät. On absurdia, että ihmisten huonon elämäntapojen ja väärin

elintapojen vuoksi kalliita dialyysihoitopaikkoja joudutaan perustamaan lisää kun vaihtoehtona olisi, että ihmiset alkaisivat huolehtia enemmän itsestään ja omasta terveydestään. Tällainen välinpitämättömyys itseä kohtaan ja itsearvostuksen puute on surullista ja tulee yhteiskunnalle kalliiksi.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää, että ihminen on onnellinen. Onnellisuus koostuu useista tekijöistä. Ihmisen tulisi olla tyytyväinen ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Tämä käsittää olosuhteet eli kodin, johon on syntynyt, vanhemmat ja sisarukset tai niiden puuttumisen. Hyväksymiseen sisältyy myös omat fyysiset, psyykkiset, persoonalliset ja älylliset ominaisuudet, jotka on saanut resursseiksi tätä elämää varten.

Ihmisellä tulisi olla muita ihmisiä ympärillään. Jokainen on luotu olemaan yhdessä muiden kanssa, koska silloin voi paremmin oppia asioita, jotka sielun kehityksen kannalta ovat tärkeitä. Ihminen joutuu sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa tekemään valintoja oman käyttäytymisen, sanojensa ja toimintansa suhteen. Yksin oleminen on helppoa ja siinä on vähän haasteita itsensä kehittämiseksi. Itsensä rakastaminen henkisessä mielessä on siis omasta onnellisuudesta huolehtimista ja elämän järjestämistä sellaiseksi, että siihen voi olla tyytyväinen. Tähän sisältyy oman päivittäisen energian käyttäminen vain asioihin, jotka kokee tärkeäksi, ja luopuminen kaikesta sellaisesta, jonka kokee oman onnellisuuden näkökulmasta turhaksi.

Itsensä rakastaminen spiritualistisessa mielessä on mm. sitä, että päivittäin järjestää itselleen mahdollisuuden hiljentymiseen. Tällainen hetkellinen yksinolo on tärkeää ja välttämätöntäkin, koska hiljentymisen kautta ihminen voi olla yhteydessä sieluunsa ja maailmankaikkeuden korkeimpaan voimaan ja energiaan. Tämä auttaa jaksamaan ja selviytymään paremmin mm. kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa.

Rakkaus itseä kohtaan on siis hyvin monimuotoista ja perusta terveelle elämälle sekä toisten rakastamiselle. Kun on fyysisesti, henkisesti ja spirituaalisesti terve ja voi hyvin, on mahdollista jakaa rakkautta läheisille, ystäville, työtovereille ja kaikille niille, joiden kanssa joutuu päivittäin tekemisiin. Se on lähtökohta henkiselle kehitykselle ja rakkaudessa elämiselle. Jos haluaa edistyä itsensä rakastamisessa tiettyjen tekijöiden osalta, mutta kokee sen vaikeaksi (esimerkiksi elintapoja koskevien muutosten osalta), voi pyytää apua ammattiauttajilta sekä myös enkeleiltä ja maailmankaikkeuden korkeimmalta voimalta itseltään. He auttavat aina mielellään ja joskus yllättävälläkin tavalla.



# Hiljentyminen eli meditaatio henkisen kasvun ja terveyden edistäjänä

Maanantai 18.4.2016 klo 22.49 – Merja Sankelo

Meditaatio on tuhansia vuosia vanha, Intian joogaperinteistä lähtöisin oleva mietiskely- ja hiljentymistekniikka. Idän uskonnoissa meditaatio on osa uskonnon harjoittamista. Länsimaihin meditaatio kulkeutui 1960-luvulla. Yksinkertaisimmillaan meditaatio on vain hiljaisuudessa istumista, mutta sitä voidaan harjoittaa myös tietyn hyödyn vuoksi. Mm. rentoutuminen, virkistys tai itsensä kehittäminen eri tavoin saattaa olla motivaationa hiljentymisharjoituksille. Itsensä kehittäminen voi olla tiettyjen ominaisuuksien kuten myötätunnon, rakkauden, ystävällisyyden, kärsivällisyyden tai anteeksiantamisen vahvistamista itsessä tai eroon pääseminen kielteisistä tunteista kuten vihasta.

Monissa eri suuntauksissa, joita meditaation ympärille on syntynyt, on keskeisenä ajatuksena yhteyden saanti maailmankaikkeudessa vallitsevaan energiaan eli korkeimpaan voimaan, joka yhdistää kaikkea olevaista. Tätä maailmankaikkeuden energiaa kutsutaan erilaisilla nimillä kuten Jumala, Muhammed ja Allah. Hiljentyminen ja yhteys maailmankaikkeuden energiaan edistää ihmisen kehossa asuvan ikuisen sielun kehitystä eteenpäin. Yhteys laajentaa tajuntaa, ravitsee henkisesti, antaa voimaa ja energiaa, jonka johdosta ihminen jaksaa elää paremmin rakkauden hengen mukaista elämää. Siksi jokaisen, joka haluaa kehittyä henkisesti tämän maanpäällisen elämän aikana, tulisi hiljentyä päivittäin vähintään 20-30 minuutin ajaksi. Hiljentymisen aikana voidaan myös parantua erilaisista vaivoista ja sairauksista. Meditoinnin ohella maailmankaikkeuden energiaan on mahdollista olla yhteydessä mm. rukoilemalla.

Meditointi onnistuu parhaiten rauhallisessa tilassa, esimerkiksi tuolilla istuen, pitäen jalat tukevasti maassa. Silmät kannattaa sulkea ja asettaa kädet kämmenpuoli ylöspäin tuolin selkämykselle tai syliin. Mielen rauhoittaminen alkaa keskittymällä omaan hengitykseen ja hengittämällä pari kertaa syvään sisään ja ulos. Rauhoittumista edistää kehon rentouttaminen eri tavoin esimerkiksi alkaen pääläeltä ja päätyen varpaisiin. Tietyt tahot korostavat, että meditoinnin ajaksi tulisi suojata itsensä pyytämällä, että korkein voima lähettää ympärille suojaavan kirkkaan jumalallisen valon. Lisäksi olisi hyvä todeta mielessään, että haluaa olla yhteydessä vain rakastavan energian kanssa. Mieli pyritään tyhjentämään ajatuksista. Osa käyttää keskittymisen apuna erilaisia mandroja tai kiinnittää katseen mielessä kuviteltuun kohteeseen vaikkapa tähteen taivaalla. Osa kuuntelee rauhoittavaa musiikkia. Tavoitteena on saavuttaa ylempi tietoisuuden tila ja yhteys maailmankaikkeuden korkeimpaan voimaan, rakastavaan, parantavaan ja luovaan energiaan. Kun yhteys on luotu, ovat sen aikaiset kokemukset yksilöllisiä, mutta tavallisimmin meditaation aikana ja seurauksena koetaan

tyyneyttä, rentoutta, iloa, ihanuutta, rakkautta ja hyvää oloa. Osa näkee erilaisia valoja ja värejä ympärillään. Hiljentymiseen voidaan yhdistää kiitollisuuden ilmauksia, voimalauseiden käyttämistä itsensä kehittämiseksi ja visualisointia tiettyjen asioiden toteutumiseksi elämässä.

Meditoinnin vaikutuksia on tutkittu tieteellisesti jo noin kolmekymmentä vuotta. On todettu, että säännöllisesti toistuvalla meditoinnilla on positiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan. Se parantaa keskittymiskykyä, muistia, tiedon käsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja, päätöksentekokykyä ja hidastaa ikääntymisestä johtuvaa aivojen surkastumista. Lisäksi meditointi vahvistaa sydämen toimintaa, vähentää liikalihavuutta sekä lisää vastustuskykyä sairauksia vastaan. Meditointi kohottaa mielialaa, rauhoittaa ja vähentää kiivastumistaipumusta, jolloin vuorovaikutus kanssaihminen kanssa paranee. Meditaatio lisää kykyä nauttia elämästä, joka on tärkeä osa onnellisuutta. Kaiken kaikkiaan meditointi vaikuttaa terveyteen, mielialaan, elämään ja henkiseen kasvuun positiivisesti.

Kannattaa siis aloittaa hiljentymisharjoitukset vaikkapa vain viiden minuutin istunnoilla. Siitä tulee nopeasti mieluinen päivittäinen rutiini, josta ei halua luopua enää koskaan.

## **Anteeksiantamisen taito sekä vaikutukset terveyteen ja elämään**

Sunnuntai 21.2.2016 klo 20.40 – Merja Sankelo

Anteeksi-sanaa käytetään, kun halutaan pyytää toista olemaan huomioonottamatta, loukkaantumatta tai pahoittamatta mieltään jostain asiasta, teosta, toiminnasta, käytöksestä tai ääneen lausutuista sanoista. Anteeksi pyytäminen on kohteliasta ja kuuluu hyviin tapoihin. Anteeksi pyytäminen kertoo, että asianomainen on ymmärtänyt tehneensä jotain väärin tai sopimatonta ja haluaa korjata tilanteen. Osalle ihmisistä anteeksi pyytäminen on luonnollista ja sujuu tarvittaessa helposti, mutta joillekin anteeksi-sanan käyttäminen vaatii ponnistelua. On myös henkilöitä, jotka eivät juuri koskaan pyydä anteeksi keneltäkään.

Anteeksiantaminen tarkoittaa, että vääräksi koettu teko, loukkaus ja mielen pahoittaminen halutaan sopia. Anteeksiantamiseen vaikuttaa se, miten merkityksellisestä asiasta on ollut kysymys. Kun joku tönii kassajonossa ja pyytää sitä anteeksi, on pyyntö helppo hyväksyä ja unohtaa saman tien koko juttu. Kun puoliso on pettänyt ja pyytää sitä anteeksi, on tilanne mutkikkaampi ja loukatun täytyy ehkä pohtia pitkäänkin haluaako ja pystyykö antamaan anteeksi.

Anteeksiantaminen on sisäinen prosessi, joka alkaa sen tiedostamisesta, että on tullut loukatuksi ja joutunut väärältä tuntuvalta teon kohteeksi. Kun "loukkaaja" katu tekoaan ja pyytää vilpittömästi anteeksi on anteeksiantaminen helpompaa, mutta edellytyksenä on aina tietoinen päätös siitä, että haluaa aidosti antaa anteeksi. Kun päätös on tehty, vapautuu ihminen kaikista niistä negatiivisista tunteista, joita loukkaus on hänessä herättänyt (kauna, viha, katkeruus, ahdistus, masennus, toisen syyllistäminen, pettymys, koston halu). Anteeksiantamisessa onkin kysymys paitsi hyvän mielen tuottamisesta "loukkaajalle" niin myös omasta hyvinvoinnista ja terveydestä.

Tutkimusten mukaan anteeksiantamisella on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja elämään: veren paine laskee, stressi vähenee, päänsäryt sekä selkä- ja sydänvaivat vähenevät, mieli rauhoittuu, tyytyväisyys ja onnellisuus omaan elämään kasvaa, energisyys lisääntyy ja unen laatu paranee. Lisäksi ihmiset, jotka ovat kirjoittaneet anteeksiantamista koskevista tilanteista elämässään, ovat tuoneet esille mm. seuraavia muutoksia sen johdosta: laihtuminen ja eroon pääsy liikalihavuudesta, vapautuminen liiallisesta alkoholin käytöstä, uuden elämäkumppanin löytyminen, sairastelun loppuminen ja oman yritystoiminnan kasvu ja menestys.

Anteeksiantamattomuudella puolestaan on kielteisiä vaikutuksia terveyteen ja elämään, koska tilanteesta johtuvat negatiiviset tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja terveyteen; tiedetään, että sisällä vellovilla "pahoilla" tunteilla on yhteys sairauksien puhkeamiseen ja siksi tällaisista tunteista pitäisi pyrkiä pääsemään eroon mahdollisimman nopeasti. Esimerkiksi yllättävän monilla syöpään sairastuneilla on todettu elämäntilanteita, joiden yhteydessä on mieli pahoittunut ennen sairastumista.

On tavallista, että jos anteeksiantoa ei tapahdu, alkaa mielensä pahoittanut vältellä "loukkaajaa" eri tavoin. Usein kuulee kerrottavan mm. tilanteista, jolloin poika ei ole tavannut isäänsä moniin vuosiin, koska oli suuttunut hänelle jostain asiasta. Tämä on aiheuttanut kärsimystä kummallekin osapuolelle. Jos lähentyminen ja yhteydenotto sitten tapahtuu toisen aloitteesta, on lopputuloksena hyvämieli paitsi asianosaisille niin myös monille muille lähipiirissä oleville henkilöille. Tämä herättää pohtimaan, että menivätkö vuodet anteeksiantamattomuuden vuoksi hukkaan? Olisiko kannattanut antaa anteeksi heti? Mitä kaikkea mukavaa olisikaan noiden vuosien aikana voinut tapahtua sen sijaan, että kummallakin oli matala mieliala, surullinen olo ja ehkä ikäväkin toisiaan.

On selvää, että ihmisen tulisi aina antaa anteeksi itselleen ja muille, jos tehdään virheitä tai tullaan loukatuksi. Sen seurauksena on mahdollista heti vapautua terveydelle vaarallisista negatiivisista tunteista sekä kokea sisäistä rauhaa ja iloa elämässä. Anteeksiantaminen esimerkiksi omalle puolisolalle mahdollistaa luottamuksellisen ja läheisen suhteen jatkumisen hänen kanssaan. Olenkin sitä mieltä, että pitkien parisuhteiden ja muidenkin

pitkäaikaisten ihmissuhteiden yksi perusta on kyvyssä ja halussa antaa anteeksi.

Kun on tiedostanut rakkauden tärkeyden elämässä, on anteeksianto helpompaa. Silloin ajattelee, että anteeksiantaminen on osa rakkaudellista elämää ihmisten kanssa. Myös sen tiedostaminen, että anteeksiantaminen tekee hyvää omalle terveydelle ja elämälle kannustaa antamaan anteeksi. Sanotaan, että olisi hyvä tehdä anteeksiantoharjoituksia joka päivä. Omissa ajatuksissaan ja mielessään voi antaa anteeksi omille läheisilleen, ystäville, työtovereille ja esimiehille kaikkia niitä tilanteita ja sanomisia, joiden johdosta on pahoittanut mielensä. Anteeksiantaminen ei siis välttämättä edellytä sitä, että toinen ensin pyytää ääneen anteeksi. Anteeksi voi antaa mielessään heti kun tiedostaa, että on tullut loukatuksi. Kysymys on koko universumia ja elämää koskevasta laista, jonka mukaan ihminen vetää puoleensa sitä, mitä ajattelee. Kun antaa anteeksi ja tekee hyvää itselle ja muille, on seurauksena entistä enemmän hyvyttä, positiivisuutta ja iloa elämään.

## **Maailman ihmeellisin paikka – Casa de Dom Inacio**

Tiistai 1.12.2015 klo 23.06 – Merja Sankelo

Jos minulta kysyttäisiin, että mikä on erikoisin ja ihmeellisin paikka maailmassa, vastaisin heti, että Casa de Dom Inacio. Se on Abadianiassa, Brasilian keskiosassa, Goiasin osavaltiossa sijaitseva henkiparannuskeskus, jonka on perustanut meedio Joao Teixeira de Faria eli "John of God" vuonna 1979. Toimintafilosofiassa korostetaan uskoa, rakkautta ja hyväntekeväisyyttä.

Se, että kysymyksessä on brasilialainen henkiparannuskeskus, ei sinänsä ole mikään ihmeellinen asia. Brasiliassa on useita henkiparannuskeskuksia johtuen siitä, että maan väestöstä (186 milj.) noin 1,3 % on spiritualistisen kirkon jäseniä. Spiritualismissa uskotaan, että maailmankaikkeudessa vallitseva energia on luonteeltaan rakastavaa, luovaa ja parantavaa. Tätä parantavan energian käyttöä ja hyödyntämistä ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseksi kutsutaan henkiparannukseksi (healing). Parantava energia on korkeasti värähtelevää ja siksi sen välittämisessä fyysisessä maailmassa olevalle ihmiselle tarvitaan spiritualistisen filosofian mukaan "välikäsiä" (parantajahenki) energiamaailmassa, jota myös henkimaailmaksi kutsutaan sekä vastaanottaja ja välittäjä (meedio) täällä maanpäällä.

Virittäytymisprosessissa välittäjänä toimivan tietoinen mieli irtautuu fyysisestä ympäristöstään ja suuntautuu korkeammalle henkiselle tasolle, saavuttaa kontaktin, passivoituu ja antautuu vastaanottamaan sekä välittämään parantavaa energiaa. Casa de Dom Inaciossa henkiparannus tapahtuu kuitenkin eri tavalla. Siellä työskentelevä meedio Joao vaipuu transsiin eli menettää tajuntansa usean tunnin ajaksi (jopa 10 tunniksi) ja parantajahenget

(entiteetit) alkavat toimia hänen kehonsa välityksellä eli kehollistuvat häneen. Tällaisessa tilassa meedio Joao ottaa vastaan joka viikko (ke-pe) satoja ihmisiä ympäri maailmaa, jotka ovat tulleet hakemaan apua mm. fyysisiin sairauksiin, ongelmallisiin elämäntilanteisiin tai hakemaan voimaa elämäänsä. Hän on pyhittänyt elämänsä ihmisten auttamiselle.

Erikoiseksi ja pyhäksi paikaksi Casan tekee myös se, että entiteetit tekevät parannustyötään paitsi Joaon kautta, niin myös Casan parannuskeskuksen tiloissa ja puutarhassa sekä myös noin kilometrin laajuisella alueella parannuskeskuksen ympärillä. Tämä tarkoittaa, että vierailijat kokevat entiteettien läsnäolon ja hoidon myös ollessaan hotellissa ja omissa huoneissaan. Kaikkialla on vahvat energiat sekä rauhallinen ja hyväntahtoinen ilmapiiri, joka on aistittavissa heti alueelle saapumisen jälkeen. Kaikkia vierailijoita autetaan heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti jos he apua vilpittömästi haluavat.

Casa de Dom Inaciossa on parantunut ihmisiä mm. lapsettomuudesta, neurologisista häiriöistä, sokeudesta, sydänsairauksista, syövästä ja liikuntakykyä koskevista vaivoista. Casassa on mm. yksi varasto täynnä tarpeettomaksi käyneitä kävelykeppejä ja pyörätuoleja. Toiset paranevat heti ensimmäisellä käynnillä, toisia pyydetään jäämään tietyksi aikaa ja toiset paranevat vasta useamman Casassa käynnin jälkeen. On myös niitä, jotka eivät parane lainkaan, mutta valtaosa saa tarvitsemansa avun.

Olen itse käynyt Casassa kaksi kertaa; ensin uteliaisuudesta ja toisen kerran halusta saada olla tuossa ihmeellisessä paikassa uudelleen. Ensimmäisellä kerralla näin kun cp-vammaisen poika parani. Toisella kerralla tapasin mm. kaksi syövästä parantunutta, jotka toimivat vapaaehtoistyössä Casassa, koska halusivat näin osoittaa kiitollisuuttaan Jumalalle omasta paranemisestaan. Parantumisista on kerrottu useissa kirjoissa, joita Casassa käyneet ovat kirjoittaneet. Casan entiteetit auttavat myös kaukoparannuksen avulla. Parannuspyynnöt voi lähettää oheisen linkin kautta:  
<http://abadianiaportal.com> (Long Distance healing; remote healing)

## **Ajatusten voimalla kohti onnellista elämää ja menestystä**

Sunnuntaina 25.10.2015 klo 13.34 – Merja Sankelo

On olemassa ylin voima ja hallitseva mahti, joka täyttää koko äärettömän universumin. Jokainen ihminen on osa tätä voimaa eli energiaa. Ihminen luo omaa todellisuuttaan koko ajan ajatuksillaan, sanoillaan, teoillaan, päätöksillään ja valinnoillaan. Olemalla positiivinen luodaan lisää positiivisuutta ja olemalla negatiivinen luodaan elämään lisää kielteisyyttä. Negatiivisuus (mm. viha) aiheuttaa muissa ärtymystä ja johtaa ristiriitoihin, sairauksiin sekä

vastoinkäymisiin. Positiivisuus puolestaan lisää iloa, terveyttä ja onnellisuutta omassa ja muiden elämässä sekä johtaa menestykseen. Jos elämäsi ei ole nyt sellaista kuin haluaisit sen olevan, on ehkä kysymys siitä, että et ole tietoinen, etkä ymmärtänyt omien ajatustesi merkitystä elämäsi kulkuun.

Luomisen kyky mahdollistaa oman elämän hallinnan ja siihen vaikuttamisen. Ihmisellä on taito muuttaa ajatteluaan, asenteitaan ja tunteitaan niin halutessaan. Tärkeää olisi oppia pitämään ajatuksensa ja tunteensa tietoisesti positiivisina, myös vastoinkäymisten keskellä. Ajatuksiin kannattaa kiinnittää huomiota, koska yleensä se, mitä ajatellaan, myös toteutuu. Kysymyksessä on vetovoiman laki eli ihminen vetää kuin magneetti puoleensa sitä, mitä ajattelee. Jos ajattelee ja tuntee, että elämä on ihanaa, vetää puoleensa kaikkia niitä ihmisiä, tilanteita ja tapahtumia, jotka tekevät elämästä entistä ihanamman. Jos suhtaudut esimerkiksi rahaan joka tilanteessa positiivisesti, vedät puoleesi taloudellista runsautta ja rikkautta. Jokainen positiivinen ja hyvä ajatus, tunne, sana ja teko yhdistää ihmisen rakkauden voimaan, joka on kaiken positiivisuuden taustavoima. Ajatusten voimaa voi tietoisesti käyttää haluttujen asioiden saavuttamiseen elämässä. Kahden tai useamman ihmisen ajatuksen voima on suurempi kuin yhden ihmisen ja siksi olisi tärkeää joskus ryhmissä ajatella samoja asioita tietyistä asioista ja tilanteista maailmassa ja elämässä. Ajatuksen voimaa voidaan täydentää rukouksen avulla. Rukous on universumin korkeimmalle voimalle esitetty avun pyyntö, joka mahdollistaa auttamisprosessin käynnistymisen.

Tietoisien mielen lisäksi ihmisellä on alitajunta, joka ohjaa tietoisien mielen toimintaa eräänlaisen automatiikan avulla, jota voi opetella hallitsemaan ja saada näin haluamansa asiat toteutumaan. Alitajunta on hyvin herkkä reagoimaan tietoisien mielen puheeseen ja ajatuksiin (mm. visualisointiin). Mikäli ihminen ei tiedosta tätä yhteyttä voi tietoinen mieli ohjata alitajuntaa toimimaan väärin perustein. Alitajunta kääntää maat ja taivaat toteuttaakseen kaiken, mistä se on saatu vakuuttumaan. Sen vuoksi sille on syötettävä oikeita ideoita ja rakentavia ajatuksia. Kun ihminen haluaa jotain, tulisi hänen ajatella, kokea ja visualisoida tuo haluttu asia jo toteutuneena. Jos esimerkiksi haluaa uuden auton tulisi mielessään nähdä tuo auto ja miltä tuntuu istua tuossa uudessa autossa ja ajaa sillä. Olisi myös hyvä kokea aitoa kiitollisuutta "lahjan" toteutumisesta. Kiittämisellä on tärkeä merkitys maailmankaikkeudessa. Visualisointi on helpompaa ja tuloksettaampaa rentoutuneessa tilassa, jolloin mieli hiljentyy ja yhteys alitajuntaan ja maailmankaikkeuden energiaan on helpompi saavuttaa. Antaumuksellisuus ja koetut tunteet lisäävät visualisoinnin voimaa; mm. toivotun tilanteen herättämä ilo ja riemu olisi aidosti koettava visualisoinnin aikana. Useus ja toisto on tärkeää eli toivettaan tulisi pysähtyä ajattelemaan 3-4 kertaa päivässä noin kymmeneksi minuutiksi muutaman kuukauden ajan. Pienemmän toiveen toteutuminen saattaa tapahtua nopeastikin.

Ihmisen ajatukset ovat siis valtava voimavara, kun niitä vain osataan käyttää ja hyödyntää oikealla tavalla. Kukaan ei ole kohtalon uhri, vaan jokainen voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Jokaisen ihmisen elämä kertoo hänen tavastaan

ajatella. Mitä sinä juuri nyt ajattelet itsestäsi? Kehosi, elinvoimasi, terveytesi, taloudellinen tilanteesi, ystäväsi, yhteiskunnallinen asemasi jne vastaavat täydellisesti sitä kuvaa mikä sinulla itselläsi niistä on juuri nyt. Elämän ei todellakaan tarvitse koko ajan toistaa itseään, vaan jokainen voi muuttaa elämänsä sellaiseksi kuin haluaa. Tämä on samalla vastuunottoa omasta elämästä. On vain ensin tiedettävä mitä haluaa ja erityisesti isompien asioiden kohdalla on hyvä ennen "työskentelyn" aloittamista pohtia, että herättääkö ko. asia itsessä aitoa innostusta ja mielihyvää. Tämä on merkki siitä, että asialla on jumalallinen siunaus ja se on linjassa oman elämänsuunnitelman kanssa. On tärkeää, että toiveita ei ole liian monta samanaikaisesti esitettävänä alitajunnalle ja universumille. On siis priorisoitava toiveita ja päätettävä mikä asia on tärkeintä saada toteutumaan juuri nyt.

## **Elämä kuoleman jälkeen on täynnä rauhaa, rakkautta ja kauneutta**

Perjantai 23.10.2015 klo 11.39 – Merja Sankelo

On paljon ihmisiä, jotka uskovat sielun ikuisuuteen ja kuoleman jälkeiseen elämään. Selvitin 1990-luvulla haastattelujen avulla potilaiden, omaisten sekä hoitohenkilökunnan käsityksiä ja uskomuksia kuolemasta. Tutkimukseen osallistui 32 henkilöä. Ilmeni, että usko kuoleman jälkeiseen elämään kytkeytyi uskoon Jumalan tai muun korkeamman voiman olemassaolosta. Henkilöt, jotka uskoivat elämään kuoleman jälkeen, ajattelivat, että sielu jatkaa elämäänsä, kun fyysinen ruumis lakkaa toimimasta. Puolet haastatelluista ajatteli, että ihmisen sielu irtoaa heti ruumiista, kun kuolema on tapahtunut. Muilla ei ollut tarkkaa käsitystä siitä, koska irtoaminen tapahtuu. Monikaan ei osannut sanoa minne sielu menee kuoleman jälkeen. He totesivat vain, että sielu menee jonnekin, muualle, ylöspäin, parempaan olotilaan tai uuteen ulottuvuuteen. Neljännes ajatteli, että sielu menee taivaaseen. Kuoleman jälkeisen elämän kuvaileminen oli lähes mahdoton tehtävä haastateltaville. Joku arveli, että sitten ei ole kipuja, kärsimyksiä eikä murheita. Esille tuotiin myös hyvä olo, onnellisuus, lepo ja rauha sekä nykyistä parempi olotila, johon liittyi maanpäällä olevien elämän seuraaminen. Vain yksi toi esille, että kuoleman jälkeiseen elämään liittyi toimintaa ja tekemistä. Puolet kuoleman jälkeiseen elämään uskovista ajatteli, että he tapaavat kuoleman jälkeen jo aiemmin kuolleita henkilöitä ja omaisia. Sielun uudelleen syntymiseen eli reinkarnaatioon uskoi kuusi henkilöä. Kuoleman jälkeinen aika on siis iso arvoitus ihmiskunnalle.

Jotain tietoa ja kuvauksia kuoleman jälkeisestä elämästä on kuitenkin olemassa, joka on saatu maanpäältä kuoleman kautta toiseen ulottuvuuteen siirtyneiltä hengiltä meedioiden välityksellä. Välitetyn tiedon perusteella

ympäristö toisessa ulottuvuudessa muistuttaa fyysisiä puitteita maanpäällä, mutta on paljon kauniimpi. Eräs suomalaisena elänyt henki on todennut viestissään mm. näin: *"Tänne tulevat hämmästyvät värejä, rauhaa ja kauneutta, jota ei voi maallisin sanoin kuvata. Harmonia ja rakkauden ilmapiiri on täällä käsin kosketeltavaa."*

Eräs toinen henki, joka on elänyt viimeisimmän inkarnaationsa Brasiliassa, on kuvaillut ympäristöään tuonpuoleisessa seuraavasti: *"Maisema edessäni on ylevän kaunis. Metsä on täydessä kukassa ja tuoksu raikkaalle. Kaikki on ainutlaatuista värien ja pehmeän valon lahjaa. Suuri joki kiemurtelee verkkaisesti sinisiä kukkia kasvavien rehevien ruohopenkereiden välistä. Vesi virtaa niin rauhallisesti ja kristallin kirkkaana. Leveät polut kulkevat vihreän maiseman läpi. Lehtipuita on istutettu säännöllisin välein. Ne tarjoavat suojaa auringolta. Eri muotoisiksi tehdyt penkit kutsuvat lepäämään. Linnut lentävät taivaalla ja kotieläimiä on tiheälehtisten puiden joukossa. Täällä on hedelmätarhoja ja ihastuttavia puutarhoja. Erilaiset ruusut kukkivat siellä täällä koristaen viheriöitä. Näen viehättäviä monimuotoisia rakennuksia tuolla vähän kauempana. Kaikki alueet ovat huolellisesti hoidettuja."*

On myös kerrottu, että kuoleman jälkeisessä olotilassa henget työskentelevät, opiskelevat, opettavat ja myös vain oleilevat. Kaikelle toiminnalle on olemassa hallinnolliset rakenteet ja vastuutahot. Työnteko liittyy myös mm. elämän ylläpitämiseen, ravintoon, vaatetukseen ja asumiseen. Jokainen saa palvelutehtäviä kykyjensä ja kehitystarpeidensa mukaisesti. Opiskelu voi koskea mm. nöyryyden ja kiitollisuuden omaksumista, taiteista nauttimista, tunteiden osoittamisen taidon kehittämistä ja kauneuden tajun avartamista. Jotkut opiskelevat lääkeyrttien kasvattamista. On myös mahdollista jatkaa niiden kykyjen ja taitojen kehittämistä, joiden oppiminen jäi kesken maanpäällä ollessa. Esimerkiksi säveltäjä voi jatkaa säveltämistä ja kirjailija kirjojen kirjoittamista, jos näin haluaa. Edistyneemmät opettavat ja ohjaavat muita; itsellä oleva tieto ja osaaminen halutaan jakaa kollektiivisesti. Kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen sekä omaan haluun ja motivaatioon. Mitään pakkoa ei ole. Jos on epävarma mikä olisi paras tapa kehittää itseään, voi saada neuvoja "ohjaajilta". Yksinäisyyttä ei tunneta. Henget elävät normaalin päivärytmin mukaisesti eli heräävät aamulla, syövät aamupalaa ja lähtevät sitten päivän toimintoihinsa. Osa vain lepäilee. Vapaa-aikana tehdään samoja asioita kuin maanpäällä. Illalla voidaan ihaila mm. kaunista kuutamoa ja yöksi käydään nukkumaan.

Oltuaan aikansa toisessa ulottuvuudessa ja sen astraalitasolla, alkaa henki tuntea tarvetta uuteen inkarnaatioon maanpäällä. Inkarnoitumisen myötä henki saa mahdollisuuden oppia asioita, joita ei voi oppia missään muualla maailmankaikkeudessa. Ainoastaan maanpäällä on mahdollisuus tuntea mm. naisen ja miehen välinen rakkaus, vain ruumis sairastuu ja kokee kipua sekä tuskaa, vain ihmisenä joutuu opettelemaan tunteiden (pelko, kateus, epäluulo, mustasukkaisuus, viha) hillintää. Henki suunnittelee etukäteen yhdessä ohjaajiensa kanssa tulevan elämän oppimisen päähaasteet ja "oppimisympäristön" sekä valitsee fyysisen kehon, johon haluaa inkarnoitua.



Henki siirtyy valitsemaansa kehoon lapsen syntymän hetkellä. Kuka ajattelee, puhuu ja tekee vain hyvää? Tällaisen ihmisen ja sielun ei tarvitse enää tulla takaisin maanpäälle kuolemansa jälkeen. Kun tällainen sielu palaa toiseen ulottuvuuteen, voi hän jatkaa matkaa suoraan astraalitasolta ylempiin sfääreihin, ellei sitten halua ensin toimia henkioppaana maanpäällä oleville.

## **Kuolema-olotilan muutos ja uuden elämän alku?**

Keskiviikko 21.10.2015 klo 21.14 – Merja Sankelo

Kautta aikojen on ihmisten mieliä askarruttanut kuolemaa koskevat kysymykset. Tietoa siitä, mitä kuolemissa tapahtuu, on saatu mm. kuolemanraajakokemuksen kokeneiden ihmisten kertomuksista. Kuolemanraajakokemuksella tarkoitetaan koettua kliinistä lyhytaikaista kuolemaa esimerkiksi sydänpysähdyksen tai syvän, eri syistä johtuvan tajuttomuuden yhteydessä. Tähän mennessä on tutkittu jo tuhansien ihmisten raajakokemuksia eri tutkijoiden toimesta. Kokemuksia yhdistää seuraavat tekijät: ruumiista poistuminen, aistikokemuksen vahvistuminen, voimakkaat myönteiset tunteet ja vaikutelmat ja tunnelin läpi kulkeminen, säteilevän valon kohtaaminen, kuolleiden omaisten, ystävien tai mystisten olentojen kohtaaminen, tunne ajan ja paikan muuttumisesta, elämäntapahtumien kertaus, taivaallisen todellisuuden ja rakkauden kohtaaminen, erityisen tiedon vastaanottaminen ja siitä oppiminen, rajan ja esteen kohtaaminen (portti), ruumiiseen paluu ja jälkivaikutukset. Nämä kokemukset antavat vahvistusta ajatukselle, että kuolema ei ole kaiken loppu.

Myös kuoleman jälkeisessä toisessa todellisuudessa olevat henget eli sielut ovat välittäneet tietoa maanpäälle siitä, mitä ihmiselle tapahtuu kuoleman hetkellä. Viestejä ovat vastaanottaneet meedioiksi kutsutut henkilöt. Meedio pystyy olemaan yhteydessä henkimaailmaan ja kommunikoi siellä olevien kanssa. Niiden mukaan kuoleman prosessissa sielu vapautuu fyysisen kehon kahleista ja vaivoista, kulkee eräänlaisen kuilun ja sen päässä olevan portin läpi toiseen ulottuvuuteen ja sen astraalitasolle, jossa jatkaa olemassaoloaan energiakehona. Kuilun suulla ja portin jälkeen on vartijahenkiä suorittamassa erilaisia valvonta- ja ohjaustehtäviä.

Olemassa olevan tiedon mukaan ihmisen persoonallisuus, tiedot, kokemukset, tunteet ja opitut asiat säilyvät kuoleman jälkeen. Myös kaikki aistit toimivat ja ne ovat aiempaa herkempiä ja voimakkaampia. Jokainen näyttää ulospäin hyvältä ja terveeltä. Viimeisimmän inkarnaation (elämän) aikainen sukupuoli katoaa eli sielusta tulee sukupuoleton ja kaikki rakkaus on henkistä. Hengeksi muuttunut sielu saa jälleen käyttöönsä koko kollektiivisen tietoutensa, joka on ollut piilossa maanpäällisen elämän ajan. Tämä tarkoittaa, että hän muistaa

kaiken aikaisemmasta elämästään (eletyt elämät maanpäällä ja niiden väliset ajat toisessa ulottuvuudessa). Henki liikkuu ajatuksen voimalla. Pelkkä toive ja tahto riittää viemään haluttuun päämäärään. Maallista aikakäsitystä ei tunneta. Henget keskustelevat ja viestivät lähettämällä toisilleen ajatuksia ja vastaanottamalla niitä; sanallista kommunikaatiota ei ole. Halu auttaa ja kehittyä hyväksi ja ajatuksiltaan puhtaaksi rakkaudelliseksi hengeksi tulee keskeiseksi asiaksi.

Toisessa ulottuvuudessa sielu hakeutuu omaan kollektiiviinsa eli yhteisöön. Rakkauden siteet sitovat henget yhteen niin, että he saavat olla yhdessä jos näin haluavat. Elämä on täysipainoisempaa kuin maanpäällä, koska se on henkisesti korkeatasoisempaa ja vailla materian kahleita ja rajoituksia. Jokainen voi luoda oman todellisuutensa maanpäällä ja myös toisessa ulottuvuudessa, mutta suuremmalla viisaudella ja ymmärryksellä.

Eletyn elämän läpikäynti eli tilinteko on yksi asia, joka on edessä, kun siirtyy maanpäältä henkimaailmaan. Elämä lapsuudesta asti kulkee filminauhan tavoin silmien ohi. Saavutukset ja erehdykset, epäonnistumiset ja onnistumiset käydään läpi. Helvetti on henkinen ahdistustila, jossa ihminen on huomattavasti, kuinka paljon pahaa hän on aiheuttanut toisille maanpäällisen elämänsä aikana (itsekkyydet, kärsimykset, välinpitämättömyys, viha). Läsä oleva valo-olento ei tuomitse, vaan auttaa rakastaen kestämään tämän totuuden hetken. Elämänlakien pääteema on " Mitä kylvät, sitä niität ja minkä teet muille, se tapahtuu sinulle" (Karman laki). Tätä ei päästä karkuun tilinteon hetkelläkään. Kaikki aiheutettu paha on sovitettava. Jos on jäänyt karmalle velkaa, on hyvitys tehtävä tulevien inkarnaatioiden aikana.

Monen toiselle tasolle siirtyneen suurin suru on, ettei ihmisenä oppinut ymmärtämään veljeyttä ja ettei rakastanut lähimmäistään niin kuin itseään. Monet katuvat sitä, että uhrasivat liian paljon aikaa työn tekemiselle sen sijaan, että olisivat nauttineet elämästä ja olleet enemmän läheisten ja ystävien kanssa. Katumusta aiheuttaa myös se, jos on elinaikana kokenut vastuullisuutta vain oman perheen ja suvun osalta eikä niinkään koko ihmiskuntaa ja maapalloa kohtaan.

## **Saattohoidossa on paljon kehitettävää maassamme**

Maanantai 13.1.2014 klo 10.25 – Merja Sankelo

Saattohoidolla tarkoitetaan parantumattomasti sairaan hoitoa ennen lähestyvää kuolemaa. Voisi ajatella, että jokainen maamme kansalainen on oikeutettu parhaaseen mahdolliseen hoitoon ennen kuolemaa. Näin ei kuitenkaan aina ole. Kuoleman kynnyksellä, ihminen on muiden armoilla

hoitonsa ja kohtelunsa suhteen. Heikon kuntonsa vuoksi kuolevalla ei useinkaan ole voimia vaatimusten tai valitusten esittämiseen. Olisiko tässä syy siihen, että hoidon laadusta on heidän kohdallaan helppo tinkiä? Hoidon laadusta valittavat lähinnä omaiset, jotka surullisina ja ahdistuneina liian usein joutuvat toteamaan puutteita rakkaan läheisensä hoidossa. Itsekin jouduin muutamia vuosia sitten ihmetystä herättävän tilanteen eteen käydessäni tapaamassa erästä sukulaista, jolla oli suoliston alueen syöpä ja joka oli hoidettavana oman kotipaikkakuntansa terveyskeskuksen vuodeosastolla. Hänet oli sijoitettu kahden hengen huoneeseen, jonne astuessani löysin hänet nelinkontin vuoteella kasvot patjaan päin. Hän huokaili ja läähätti yhtenäin, oli ahdistunut ja levoton. Tuskin pystyimme mitään keskenämme puhumaan hänen kipujensa vuoksi. Onneksi tilanne saatiin hallintaan myöhemmin.

Arvostetun The Economist-lehden tutkimusyksikkö julkaisi vuonna 2010 tulokset saattohoidon laatua koskevasta vertailututkimuksesta, jossa oli mukana 40 maata. Hoidon laatua arvioitiin 27 indikaattorin avulla. Tietoja hankittiin tilastoista ja haastatteluilla. Laadukkainta elämän loppuvaiheen hoito oli Iso-Britanniassa ja Australiassa. Suomi sijoittui arvioinnissa vasta 28.sijalle.

Nykyisen saattohoidon ideaalimalli luotiin Iso-Britanniassa jo 1960-luvulla. Siitä lähtien maassa on tehty systemaattista työtä saattohoidon laadun varmistamiseksi. Vuonna 2004 maassa käynnistyi saattohoitoa ohjaava kansallinen ohjelma, joka laajeni saattohoitoa koskevaksi strategiaksi vuonna 2008. Strategiaan sisältyy suositukset seuraavien työkalujen käytöstä saattohoidossa: Gold Standard Framework (Hoidon laadun kehittämisohjelma+akkreditointi), Liverpool Care Pathway (hoitomalli 2-4 viimeiselle elinpäivälle) ja Advanced care planning (keskustelu ja dokumentointi hoidosta tulevaisuudessa = hoitotahto). Ne ovat jo laajasti käytössä Iso-Britanniassa.

Saattohoidon laatua koskevat puutteet maassamme ovat moninaisia. Hoidon toteutusta hankaloittaa hoito useissa erilaisissa hoitopaikoissa. Lisäksi hoitoa vaikeuttaa ennakkoluulot vahvoja kipulääkkeitä kohtaan ja siitä johtuva liian vähäinen ja liian myöhään aloitettu käyttö, puutteet kivun arvioinnissa ja seurannassa, eri ammattiryhmien välinen heikko yhteistyö, hoitoa koskevien yhteisesti sovittujen käytäntöjen puuttuminen hoitoyksiköistä sekä liian yksipuoliset oireiden lievitysmenetelmät. Vain kolmannes terveyskeskuksista pystyy tarjoamaan yhden hengen huoneen kuolevalle, joka parhaiten mahdollistaa läheisten läsnäolon, joka on kuolevalle tärkeä henkinen tuki. Koulutusta saattohoidosta on edelleen tarjolla liian vähän. Laadukkainta kuolevien hoito on maamme neljässä saattohoitokodissa, ja niiden käytännöistä onkin terveyskeskuksilla, keskussairaaloilla ja muilla hoitoyksiköillä paljon opittavaa, jos haluavat saattohoitoa kehittää nykyistä paremmaksi.

Puutteet saattohoidon laadussa ovat enemmän järjestelmästä ja vastuutahojen päätöksenteosta ja toiminnasta johtuvia. Yksittäiset hoitajat ja lääkärit tekevät parhaansa potilaiden hyväksi. Toisaalta jokainen saattohoitoon

osallistuva voisi olla aloitteentekijä uudistuksille, jotka parantaisivat kuolevan potilaan hoidon laatua.

## **Rakkaus elämän voimana ja kasvun lähteenä**

Tiistai 11.6.2013 klo 20.06 – Merja Sankelo

Jokaisessa ihmisessä on istutettuna rakkauden kipinä, joka merkitsee tarvetta tulla rakastetuksi, tarvetta rakastaa ja elää rakkauden ilmapiirissä. Rakkauden tarvetta voidaan selittää mm. eksistentiaalisilla tekijöillä eli ensiksikin uskolla, että ihminen on osa maailmankaikkeudessa vallitsevaa energiaa, jonka perusolemus on rakkaus. Tuo rakkaus on kaiken elollisen perusta ja pitää yllä kaikkea luotua. Toiseksi voidaan ajatella, että jokaisen yksilön elämän keskeinen tarkoitus maapallolla on oppia uusia asioita rakkaudesta. Perustana on näkemys siitä, että ihmisen fyysisessä kehossa asuu koko elämän ajan kuolematon sielu, jonka koti on meidän fyysisen maailmamme ulkopuolella ns. toisessa ulottuvuudessa. Em. näkemykseen sisältyy usko siitä, että jokainen sielu elää vaihtelevan määrän elämiä oppiakseen rakkaudesta niin paljon, että voi siirtyä aina korkeammalle kehityksen tasolle toisessa ulottuvuudessa.

Ilman rakkautta ei ole onnellisuutta, johon jokaisen tulisi pyrkiä elämänsä aikana. Positiivisuus lisää rakkautta ja negatiivisuus puolestaan vähentää sitä. Rakkaus on monimuotoista. Universaalirakkaus on pyyteetöntä korkeimman voiman eli Jumalan palvelemista ja keskittymistä vain tähän tehtävään. Jokaisen tulisi kuitenkin rakastaa myös itseään ja muita ihmisiä. Itsensä rakastaminen tarkoittaa hyvää huolenpitoa mielen ja kehon terveydestä sekä itsensä hyväksymistä. Ihmisten välistä rakkautta on erilaista. On vanhempien ja lasten välinen rakkaus, naisen ja miehen välinen rakkaus ja rakkaus eli veljeys kanssaihmiesten kesken. Ihmisen tulisi osoittaa rakkautta ja huolenpitoa myös luontoa, eläimiä ja elinympäristöä kohtaan.

Rakkauden täyttämä elämä on täydellisesti mahdollista vasta kun ihminen on herännyt rakkaustietoisuuteen eli on ymmärtänyt, että rakkaus on keskeisin ja tärkein asia elämässä. Rakkausherätys voi tapahtua joko uskonnollisissa yhteyksissä tai itsetutkiskelun ja pohdinnan seurauksena. Rakkauden löytäminen on tärkeä vaihe elämässä. Sen jälkeen ihminen alkaa elää tavallaan uudelleen. Hän alkaa arvostaa erilaisia asioita ja alkaa kiinnittää huomiota uusiin yksityiskohtiin elämässään. Hänestä tulee itsekriittisempi ja tietoisempi vastuullisuudestaan omaa ja toisten elämää kohtaan.

Rakkaudellinen elämä on täynnä positiivisuutta ja jokaisesta hetkestä nauttimista. Rakkaus heijastuu kaikessa tekemisessä. Rakkaus ihmisiä kohtaan ilmenee välittämisenä ja haluna tuottaa iloa. Rakkauteen kuuluu hyvän

tekeminen. Hyvää voi tehdä ajattelemalla, puhumalla ja erilaisten tekojen avulla. Rakastavia ajatuksia, sanoja ja tekoja seuraa mielen rauha, joka on välttämätön osa onnellista elämää. Myös uhrautuminen on yksi piirre rakkaudessa. Kun rakastaa niin haluaa auttaa ja tehdä toisen hyväksi kaiken mahdollisen. Rakkaustietoiselle henkilölle tulee hyvä olo auttamisesta, koska hän kokee toimineensa oikein ja oman vakaumuksensa mukaisesti. Tämä todellistuu esimerkiksi tekemällä mm. vapaaehtoistyötä. Anteeksiantaminen itselle ja muille on osa rakkautta.

Rakkaudessa elävän henkilön tuntee siitä, että hän on ystävällinen, iloinen ja kiitollinen elämästä ja sen yksityiskohdista. Hän on avoin, suvaitsevainen ja häntä on helppo lähestyä. Hän kohtelee ihmisiä samanarvoisesti, hyväksyvästi ja rakastavasti. Hän arvostaa toisen sanoja ja ajatuksia eikä koe, että itse on aina oikeassa.

Se, että elää rakkaustietoisuudessa, ei tarkoita sitä, että elämässä ei ole vastoinkäymisiä tai että kaikki sujuu kuin on itse tietoisessa mielessä ajatellut. Tällainen rakkauden merkityksen sisäistänyt ihminen näkee kuitenkin vastoinkäymisetkin oppimisen ja henkisen kasvun lähteinä. Hän uskoo, että jos oppimista ei tapahdu, niin vastaavia tilanteita tulee vastaan elämässä uudelleen. On ihmisiä, jotka eivät tarvitse vastoinkäymisen tuomia opetuksia, koska he oivaltavat asioita ilman niitäkin.

Elämä on kilvoittelua sen kanssa, miten koko ajan pystyy elämään rakkauden hengessä ja ajattelemaan, puhumaan ja viestimään rakkautta sekä tekemään rakkauden tekoja. Kysymyksessä on elämän mittainen rakkauden koulu, joka vaatii kurinalaisuutta, ponnisteluja ja hyvää elämän hallintaa. Rakkaudesta pitää huolehtia. Tässä on tärkeää omasta itsestä huolehtiminen sekä fyysisesti että henkisesti ja sen toistaminen itselle koko ajan, että elämää tulisi elää itseä ja muita rakastaen. Olisi hyvä ääneen toistaa rakkaus-sanaa joka päivä useaan kertaan eräänlaisena mantrana. Näin alitajunta alkaa toteuttaa rakkautta ihmisen elämässä ja elämä muuttuu tätä toistettaessa yhä enemmän rakkautta sisältäväksi.

Monet ihmiset elävät tiedostamatta rakkauden merkitystä elämässä ja ajattelevat siksi kaikkea materiaalisen pärjäämisen näkökulmasta. Taloudellinen menestys, maine ja kuuluisuus näyttölee pääosaa elämässä ja muu unohtuu. Onnellisuus, jota nämä ihmiset kokevat, on onnellisuutta vailla syvempää tyytyväisyyden tunnetta. Nämä ihmiset ovat usein tulevaisuusorientoituneita ja heidän on vaikea pysähtyä nauttimaan nykyhetkestä. Elämä on koko ajan jonkin uuden menestyksen saavuttamista eri muodoissaan, kiireistä ja näennäisen tärkeää, mutta rauha puuttuu. Elämästä nauttiminen ja siitä iloitseminen on vähäistä. Tällainen ihminen saattaa olla myös välinpitämätön sekä kylmä elämää ja muita ihmisiä kohtaan. Tällainen elämä koetaan helposti olevan vailla perimmäistä tarkoitusta.

Suhde maailmankaikkeuden korkeimpaan voimaan antaa siivet rakkaudelle ja sen mukaiseen elämään. Jokaisella ihmisellä on oikeus Jumalalliseen

johdatukseen, mutta se vaatii itsensä kuuntelua, hiljentymistä ja kysymysten esittämistä, joka monelle on vaikeaa. Ihminen voi kuulla sisimmästään oman ikuisen sielunsa äänen ja myös enkelten, oppaiden sekä korkeimman voiman äänen. Vastaukset ja ohjeet ovat aluksi heikkoja, mutta harjoittelun tuloksena sisäisten viestien kuuntelu muuttuu helpommaksi. Tällaisen universaalin vuorovaikutuksen myötä ihminen ei ole koskaan yksin elämässään. Tämä lohduttaa ja auttaa etenkin vastoinkäymisten hetkellä.

## **Käsitykset elämästä, ihmisestä ja maailmankaikkeudesta ovat läsnä läheisen kuolemasta johtuvassa surussa**

Maanantai 20.11.2012 klo 8.56 – Merja Sankelo

Kuolema pysäyttää ja varsinkin silloin kun se kohtaa omaa elämää ja lähipiiriä. Tuskallisinta kuolemassa on se, että joutuu eroamaan itselle rakkaasta ihmisestä. Surukokemukseen vaikuttaa väistämättä käsitykset elämästä yleensä. Kun ihminen uskoo, että elämä on ainutkertainen matka maan päällä, joka päättyy kuolemaan ja jonka jälkeen ei ole mitään elämää, on ero rakkaasta läheisestä erittäin raskas kokemus, koska ero koetaan lopullisena. Suurin osa suomalaisista uskoo evankelisluterilaisen kirkon mukaisesti, että elämä on ainutkertainen matka maan päällä, jota seuraa ikuinen elämä tuonpuoleisessa, mutta vasta ns. ylösnousemuksen jälkeen. Tämä käsitys antaa toivoa kuolleen läheisen jälleen näkemisestä ja tuo lohtua surijalle; ero on vain väliaikainen. Pieni osa suomalaisista ajattelee, että elämä maanpäällä on yksi ajanjakso ikuisen minän eli sielun tai hengen kehitysprosessissa. Tähän sisältyy näkemys uudelleen syntymisen mahdollisuudesta eli reinkarnaatiosta, johon uskovat mm. spiritualistit ja buddhalaiset. Tällainen usko helpottaa surua, koska mukana on toivo mahdollisesta jälleen näkemisestä ja elämän jatkumisesta.

Surukokemuksessa on läsnä myös käsitys ihmisestä. Yleisesti ajatellaan, että ihminen on muista erillinen fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, hengellinen ja älyllinen kokonaisuus, jolla on tietoinen mieli ja alitajunta. Osa uskoo myös edellä mainitun sielun olemassaoloon. On myös ihmisiä, jotka näkevät, että ihminen koostuu fyysisestä kehosta ja henkikehosta eli energioista (eetteri-, astraali-, mentaali- ja kausaalikeho) sekä energiakeskuksista ja energiakanavista, joiden välityksellä ihminen on yhteydessä maailmankaikkeudessa vallitsevaan energiaan. Tämän ajattelun mukaan henkikeho on yhtä kuin ikuinen sielu. Niillä, jotka uskovat sielun olemassaoloon, on erilaisia käsityksiä siitä, koska sielu kuoleman yhteydessä irtoaa ruumiista. Osa uskoo, että sielu irtoaa kehosta heti kuoleman tapahduttua ja muut, että joskus myöhemmin. Usko sielun irtoamiseen

ruumiista heti kuoleman hetkellä helpottaa surevien ratkaisuja "ruumiin käsittelystä" kuoleman jälkeen; polttohautauksesta ja elinten luovutuksesta päättäminen on helpompaa.

Edellä oleviin käsityksiin kytkeytyy näkemykset maailmankaikkeudesta. Osa ihmisistä uskoo, että on olemassa vain fyysinen maailma, jossa ihminen elää. Monet uskovat, että on olemassa fyysinen maailma ja siitä erillään oleva rinnakkainen maailma, jota myös toiseksi ulottuvuudeksi, taivaaksi ja henkimaailmaksi kutsutaan, ja jonne ihmisen sielu siirtyy, kun elämä maan päällä päättyy. On myös niitä, jotka uskovat, että fyysisen maailman ja henkimaailman "asukkaiden" välillä voi olla kommunikaatiota eli vuorovaikutusta. Tämä tarkoittaa kuoleman yhteydessä mm. sitä, että läheisen kanssa voidaan jatkaa yhteydenpitoa, vaikka häntä ei enää pystytä fyysisin silmin näkemään.

Surukokemukseen vaikuttaa tieto, jonka ihminen on elämänsä aikana omaksunut. Tieto on hyvin perusteltu tosi uskomus ja siinä erotetaan mm. tieteellinen tieto ja arkitieto. Tieteellinen tieto on tutkimukseen perustuvaa ja arkitieto voidaan jakaa kokemustietoon, uskomustietoon ja intuitiotietoon. Omaksuttu tieto vaikuttaa siihen, miten kuolema ja suru koetaan ja miten siitä selviydytään. Jos ihminen esim. uskoo, että elämässä on kaikki sattumaa, on kuolemakin sattuma, joka ehkä olisi voitu välttää, jos olisi toimittu toisin. Tästä seuraa runsaasti erilaista spekulatiota kuoleman jälkeen. Jos henkilö puolestaan uskoo, että jokaisen kuoleman hetki on ennalta määrätty, niin kuolemaan suhtautuminen on tynempää, koska on tapahtunut "niin kuin on tarkoitettukin".

Läheisen kuolema merkitsee paitsi eroa niin myös muutoksia omassa elämässä. Menetyksestä aiheutuvien ajatusten, reaktioiden ja tunteiden kokonaisuutta kutsutaan suruksi, joka on luonteeltaan yksilöllinen muutos- ja sopeutumisprosessi elämässä. Ontologisten ja eksistentiaalisten käsityksen lisäksi surun kokemiseen ja siitä selviytymiseen vaikuttaa useat muut tekijät.

## **Terveysteen vaikuttavat tekijät ja haasteet itsehoidolle**

Keskiviikkona 4.4.2012 – Merja Sankelo

Terveys on tärkeää yksilön, perheen ja yhteiskunnan näkökulmasta. Väestön runsas sairastaminen tulee yhteiskunnalle kalliiksi, koska se lisää terveystalouden käyttöä, sairauslomaa ja ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä. Yksilön näkökulmasta terveys tuo laatua, onnellisuutta ja lisää vuosia elämään. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys on täydellisen fyysisen,

psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila. Terveiden säilyminen vaatii yksilöltä oikeaa asennetta, yritystä ja ponnistelua. Terveys on jatkuvassa muutoksen tilassa, koska siihen vaikuttaa monet eri tekijät.

Perinteisesti ajatellaan, että terveys on yhteydessä ravintoon, liikuntaan, tupakointiin, huumeiden ja alkoholin käyttöön sekä ylipainoon. Lisäksi tiedetään, että perimä altistaa tietyille sairauksille. Myös elinympäristö eri osatekijöineen (maaperä, ilma, vesi) ja ns. sattuma: mm. tapaturmat, onnettomuudet ja kaatumiset aiheuttavat muutoksia terveyteen. Runsaasti tieteellistä näyttöä on positiivisten ihmissuhteiden merkityksestä terveydelle, joka kertoo siitä, että ihmistä ei ole luotu olemaan yksin, vaan yhdessä muiden kanssa. Tutkittua tietoa on myös monien muiden tekijöiden vaikutuksesta terveyteen, joista otan esille seuraavaksi muutamia.

Tutkimusten mukaan kulttuuri eri muodoissaan (taide, musiikki, tanssi jne.) on tärkeä hyvinvoinnin lähde ihmiselle. Se rentouttaa ja tuo virkistystä elämään. Myös luonnossa ja raikkaassa ulkoilmassa oleminen ja eläinten kanssa touhuaminen on hyväksi terveydelle. Pelkästään luonnon katselu ikkunaruudivun läpi on kokemuksena tervehdyttävä. Luonnon ja eläinten läheisyyden hyödyntämistä sairauksien hoidossa sekä elämänvoiman ja virkistykseen lähteenä käytetään nimitystä "Green Care", joka on uusi asia Suomessa. Useimmat ihmiset hakeutuvat ainakin joskus kulttuurin pariin ja luonnon läheisyyteen, mutta harvemmin vaikuttimena on kuitenkin tietoinen omasta terveydestä huolehtiminen.

Tieteellistä näyttöä on ajatusten yhteydestä terveyteen. Negatiiviset ajatukset altistavat sairauksille ja positiiviset edistävät terveyttä ja lisäävät elinvuosien määrää. Positiiviset ajatukset, joihin sisältyy mm. rakkaus, kiitollisuus, myötätunto ja anteeksianto, auttavat pysymään terveenä, koska ne herättävät mielihyvän tunteen. Mielihyvän kokeminen on yksilöllinen asia, mutta tutkimusten mukaan esimerkiksi kosketus, hieronta, yhdessäolo ihmisten kanssa, vapaaehtoistyö, anteliaisuus, ystävällisyys, sauna, liikunta, nauru, halaaminen ja rakastelu synnyttää mielihyvää. Fysiologisissa tutkimuksissa on todettu, että mielihyvän kokeminen lisää oksitosiini-hormonin eritystä aivoissa, jolla puolestaan on todettu olevan runsaasti erilaisia positiivisia vaikutuksia kehoon ja mieleen. Jos siis haluaa olla terve niin kannattaa ajatella positiivisesti ja tehdä päivittäin asioita, joista tulee hyvä mieli. Itse asiassa kysymys on onnellisuuden tunteen tavoittelusta elämässä.

Terveiden näkökulmasta on tärkeää se mihin uskoo. Uskomukset ovat toistuvia ajatuksia, joihin sisältyy vahva tunnelataus; esimerkiksi "vilustun helposti" tai "kahvi valvottaa minua". On todennäköistä, että se mihin uskoo, myös toteutuu. Lääkkeiden tehokin perustuu pääosin ihmisten uskoon niiden vaikuttavuudesta. Tämä on todettu useissa plasebo eli lumelääketutkimuksissa. Jos haluaa pysyä terveenä niin kannattaa uskoa asioihin, jotka edistävät omaa terveyttä. Uskon voimaa voi lisätä visualisointi- eli mielikuvaharjoituksilla ja voimalauseiden päivittäisellä käytöllä. Esimerkiksi tällaiset voimalauseet eli hokemat ovat hyväksi terveydelle: " Pysyn terveenä



koska syön omenan joka päivä", "Ikääntymisestä huolimatta terveyteni pysyy hyvänä" tai "Nukun hyvin joka yö, koska lopetan syömisen neljä tuntia ennen nukkumaan menoa".

Myös se, että hiljentyä joskus ja tyhjentää mielensä kokonaan kaikista ajatuksista on terveellistä. Tämä on todettu, kun on tutkittu meditoinnin vaikutuksia ihmisen mieleen ja kehoon. Meditointi vähentää stressiä, alentaa verenpainetta sekä ehkäisee ja lieventää masennusta. Se rauhoittaa, edistää positiivisuutta sekä hidastaa ikääntymisprosessia. Positiivisten vaikutusten esille tulo edellyttää, että meditointia harjoitetaan säännöllisesti ja mieluiten päivittäin.

Terveyden edistämisessä on ymmärrettävä, että keho vaikuttaa mieleen ja mieli kehoon. Kun terveys horjuu, on tilanteeseen puututtava kokonaisvaltaisesti. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi masennusta ei voi hoitaa pelkästään antamalla pillereitä, jotka nostavat mielialaa. Hoitavan ja auttavan tahon tulisi kartoittaa laajasti sairastuneen elämäntilanne, elämän tavat sekä antaa ohjausta siitä, miten itsehoidolla voidaan edistää omaa terveyttä. Näin on myös fyysisten vaivojen esim. päänsäryn kanssa.

Näkisin, että avaimet parempaan väestön terveyteen tulevaisuudessa ovat itsehoidossa ja uudistuneemmassa ja monipuolisemmassa käsityksessä siitä, miten jokainen voi omaan terveyteensä vaikuttaa.

## **Enkelten merkitys elämässä**

Maanantai 3.10.2011 – Merja Sankelo

Eilen vietettiin Mikkelin päivää eli enkelten sunnuntaita. Hyvin vaatimattomien juhlallisuuksien merkeissä tuo päivä kansallisesti kului. Itse poltin kuitenkin kynttilää enkelten kunniaksi koko päivän ja kiitin heitä mielessäni kaikesta siitä, mitä ovat itseni ja perheeni hyväksi tehneet. Ehkä myös monet muut tekivät näin, mutta julkisesti tätä jo 400-luvulta alkaen enkeleille omistettua kirkollista juhlapäivää vietettiin melko näkymättömästi. Tietysti kirkoissa pidetyissä jumalanpalveluksissa enkelit saattoivat olla pappien saarnoissa keskiössä; kun itse kuuntelin radiolähetystä eräästä kirkosta, jäi puhe enkeleistä kuitenkin varsin vähäiseksi.

Vaikka en itse ole normaalimielessä uskovainen eli en kuulu mihinkään uskonnolliseen yhteisöön, ovat enkelit minulle tärkeitä. Enkelit ovat osa maailmankaikkeutta ja maailmankaikkeuden korkeimman voiman eli Jumalan sanansaattajia. Jokaisella ihmisellä on omia suojelusenkeleitä, jotka ovat vierellä koko elämän ajan. Lisäksi on arkkienkeleitä, jotka johtavat suojelusenkelten toimintaa. Enkelit auttavat, opastavat ja ohjaavat olemaan

onnellisia ja nauttimaan elämästä, jos näin haluamme. Maailmankaikkeudessa vallitsevan lain mukaan on jokaisella ihmisellä kuitenkin vapaa tahto, jota pitää kunnioittaa. Tämä tarkoittaa, että enkelit voivat auttaa ja puuttua ihmisten elämään vain, jos apua ensin heiltä pyydetään.

Jokainen avunpyyntö on suuri ilo enkeleille ja he haluavat aina auttaa, koska he rakastavat ihmisiä. Kaikilla ihmisillä on synnynnäinen kyky olla yhteydessä enkelten kanssa. Sekä puhuminen että kuunteleminen on tärkeää tässä yhteydenpidossa, kuten ihmistenkin välisessä viestinnässä. Enkelit voivat auttaa parantamaan terveyttä, ihmissuhteita, tunne-elämää, uraa ja taloudellista tilannetta ja antavat ohjausta erilaisiin elämän ratkaisuihin. On ollut aika, jolloin oli täysin luonnollista, että kaikki ihmiset turvautuivat enkeleihin arkipäivän tilanteissa, mutta vähitellen tilanne muuttui. Ihmiset erkaantuivat tästä ohjauksesta ja alkoivat elää elämäänsä oman viisautensa varassa. Nyt on kuitenkin jälleen merkkejä siitä, että ihmiset ovat kasvavassa määrin hakeutumassa yhteyteen toisen maailman auttajien (enkelit ja maailmankaikkeuden korkein voima) kanssa. Kehitys on luonnollista, koska nämä rinnakkaiset maailmat ovat loppujen lopuksi osa samaa maailmankaikkeudessa vallitsevaa energiaa, jonka lait koskevat myös toimintaamme täällä maanpäällä.

Enkelten merkitys elämässä riippuu jokaisen omasta tahdosta. Jos halutaan, voi heidän merkityksensä olla aivan valtavan suuri ja osa jokaista arkipäivää. On kuitenkin niin, että vaikka heidän apuaan ei pyydetä ja heidän läsnäoloaan ei tiedosteta, ovat he joka tapauksessa läsnä. He suojelevat jokaista ihmistä vaaroilta ja odottavat hetkeä, jolloin heiltä apua ensimmäisen kerran pyydetään. Tapaturmatilanteissa enkelit syöksyvät apuun pyytämättä varmistaakseen sen, että elämälle laadittu suunnitelma saa mahdollisuuden toteutua eli estävät elämän ennenaikaisen päättymisen esimerkiksi kolaritilanteissa.

Hienoa, että enkeleille on omistettu yksi kirkollinen juhlapäivä vuodessa. Tällaisen kiitollisuuden osoituksen he vähintäänkin ansaitsevat.

\*\*\*\*\*