

Ajatusjoogan aloitusopas

© Via-Akatemian säätiö sr

10 avainta positiiviselle
elämänkaarelle

Ajatusjooga on suomalaista rajajoogaa

Ajatusjooga on henkinen ja eettinen itsekasvatusmenetelmä, joka sisältyy Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssiin.

Ajatusjoogamenetelmän harjoittaminen on ajatusjoogaa.

Ajatusjoogan avulla voit oppia, miten ajatusten avulla on mahdollista saavuttaa sisäinen rauha ja onni sekä tajunnan avartuminen ja yhteys korkeampaan Minään.

Ajatusjooga on rajajoogametodi. Rajajooga on joogamuoto, jonka tavoitteena on mielen hallinta. Sitä sanotaan kuninkaalliseksi joogaksi ja korkeimman asteen joogajärjestelmäksi.

Ajatusjoogassa tavoitteena on tunteiden ja ajatusten hallinta ja sen myötä tapahtuva luonteen jalostuminen, mielen tyyntyminen ja tajunnan avartuminen. Looginen positiivinen ajattelu toimii muutoksen aikaansaajana. Loogisuus ja positiivisuus ovat ihmisen tajunnan kaksi voimaa, joiden yhteisvaikutusta ajatusjoogi oppii käyttämään.

Fyysisessä joogassa tehdään asanoita. Ajatusjoogassa asana on looginen positiivinen ajatus, jossa mieli viipyy vakaana tarpeelliseksi koetun ajan. Hengitys on mukana myös ajatusjoogassa, mutta varsinaiset hengitysharjoitukset eivät sisälly ajatusjoogaan. Ajatusjooga on aktiivista sisältömeditaatiota.

“
Rajajoogan kurssissamme käsitellään ihmisen Tietä.
”

Ajatusjoogan harjoittamisen tavoitteena on

sisäinen rauha
mielentyneys
keskittymiskyky
ajatusten hallinta

looginen positiivinen ajattelutaito
luonteen jalostuminen
harmoniset ihmissuhteet
tajunnan avartuminen
tietoinen Jumal'yhteys.



Ajatusjoogan synty ja kehittyminen

Ajatusjooga on suomalainen rajajoogametodi ja se sisältyy Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssiin. Kirjeopisto Via on ensimmäinen Suomessa järjestäytynyt joogakoulu.

Kirjeopisto Vian perusti Tyyne Matilainen (1911-1989) Savonlinnassa vuonna 1955 yhdessä työtoverinsa Mirja Salosen (1925-2002) kanssa. Heidän tavoitteenaan oli luoda metodi, jolla henkisen Tien kulkija saa itsessään hyvyden ja jalouden esille niin, että ne rakentuvat luonteen ominaisuuksiksi. Vuosina 1955-57 he kirjoittivat rajajoogan 10 opetuskirjettä, jotka ovat opetuksen perusta edelleen. Opetuskirjeet syntyivät vastauksena opiskelijoiden henkisen kehityksen ja arkielämän hallinnan tarpeisiin.

Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuksessa on itämaisen filosofian ja psykologian tietoa ihmisen kehittymisestä täydennetty nykyajan länsimaisella psykologialla ja henkisellä tiedolla. Nykytiedon valossa se on neuroplastinen itseohjautuva menetelmä, jonka perustana on positiivinen psykologia ja viisaustraditiot.

Ajatusjoogan harjoittamisen tavoitteena on, että rajajoogan harjoittajista kehittyvät positiivisia, lujia ja myötätuntoisia ihmisiä, jotka todellisen sisäisen Itsensä löytäneinä ja olemukseltaan harmonisoituneina pystyvät toimimaan täysipainoisesti länsimaisen elämänmenon keskellä eteen tulevilla tehtävillä ja olosuhteissa.

Kirjeopisto Via sulautui osaksi Via-Akatemiaa vuonna 2015. Opiston pääperiaatteisiin kuuluu uskonnollisten vakaumusten sekä erilaisten maailmankatsomuksien kunnioittaminen ja arvossa pitäminen, ja siksi opetus halutaan saattaa sopusointuun kunkin opiskelijan oman elämäntietämisen kanssa.

Via-Akatemia

Via-Akatemia on vuonna 1995 perustetun Via-Akatemian säätiön sr ylläpitämä koulutuskeskus, jonka tehtävänä on järjestää Kirjeopisto Vian rajajoogan perus- ja jatko-opetusta sekä ohjaajakoulutusta. Via-Akatemia opettaa, tutkii ja soveltaa käytäntöön Kirjeopisto Vian kehittämää suomalaista rajajoogaa.

Via-Akatemia järjestää myös muuta tarkoitustaan palvelevaa opetus- ja kurssitoimintaa sekä yleisötilaisuuksia.

Toiminta on valtakunnallista. Tapahtumia järjestetään Kaukalinnassa Kerimäellä, Via ry:n paikallisosastoissa eri puolilla Suomea ja etäyhteydellä. Seuraa meitä somessa ja sivustoamme www.via.fi.



Miten ajatusjoogaa tehdään

Ajatusjoogassa tehdään ajatusharjoituksia toistaen suomenkielisiä loogisia ja positiivisia lauseita, mantroja. Toisteltavat mantrat eli ajatuskaavat on rakennettu muodoltaan ja sisällöltään positiivisiksi. Mantraa toistetaan keskittyneesti ja rauhallisesti, äänettömästi ajatuksin ja erityistä tekniikkaa käyttäen, minkä opit kurssilla. Kun ajatusjoogan harjoittaja on sisäistänyt positiivisen lauselogiikan, hän voi rakentaa mantroja myös itse.

Mantraa voi toistaa hiljaisesti meditoiden ja myös arkiaskareiden lomassa. Siten ajatusjooga on mukana koko ajan ja voit käyttää sitä hiljaisesti oikeastaan missä tahansa tilanteessa. Mantraa ei tarvitse osata ulkoa, mutta omaan henkiseen kasvuun sopivat mantrat on hyvä muistaa.

Kurssi sisältää myös laajempia mietiskelyohjelmia, joista voi toistaa osaa tai mietiskellä ja meditoida sen sisältöä ja ideaa. Mantraamista voi harjoittaa myös lukemalla tai silmäilemällä opetuskirjeitä. Jotkut opiskelijat ovat kirjoittaneet itselle ajankohtaisia ja sopivia mantroja muistikirjaan, kalenteriin tai paperilapuille.

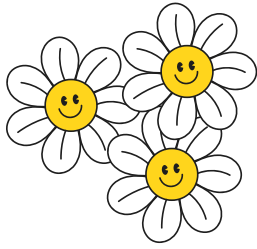
Esimerkkimantra:

”Sinä tahdot olla henkisesti tasapainoinen ja rauhallinen.”

Peruskurssivaiheessa ajatusjoogan harjoittaja käyttää mantroissa sinä-muotoa.

Tämä perustuu ajatukseen, että ihmisen olemuksessa vaikuttaa kaksi olemuspuolta: korkeampi Minä ja alempi minä eli arkiminä. Korkeampi Minä puhuu arkiminälle opettaen häntä sinä-muodossa. Korkeampi Minä on se olemuspuoli ihmisessä, joka on tasapainoinen ja rauhallinen, erottelukykyinen ja laajasti kausaalisuhteet näkevä. Arkiminän ”näkökenttä” on suppea ja henkisen kasvun alkuvaiheessa itsekeskeinen. On tärkeää oivaltaa, että sinä-muotoa käytettäessä ihmisen omat olemuspuolet ovat dialogissa keskenään eikä kukaan tai mikään vaikuta harjoitukseen ihmisen oman tajunnan ulkopuolelta.

Ajatusjoogaharjoitukset tehdään ajattelemalla, ilman fyysisiä harjoituksia. Kehoon vaikutetaan ajatusten kautta. Keho on jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa ajattelun ja tunteiden kanssa ilmentäen niitä. Kehon orgaaniseen tapahtumiseen voidaan vaikuttaa loogisen ajattelun ja positiivisten tunteiden avulla: vaikutus tapahtuu hermoston kautta.



“

Rajajoogamenetelmämme avulla johdatamme opiskelijamme tuntemaan todellista itseään, omaa henkistä rakennettaan ja itsessään piileviä positiivisia eli jumalallisia voimia.

”

Ajatusjoogan opiskelusta

Rajajoogan peruskurssin eli kymmenen opetuskirjeen opiskelu kestää vähintään 2–3 vuotta, usein kauemminkin. Opiskelija itse säätelee harjoitteluaan ja etenee oman yksilöllisen rytmensä ja kiinnostuksensa mukaan. Rajajoogan kurssia voi opiskella myös kahdessa osassa: ensin opetuskirjeet I–IV ja sitten kun on sisäistänyt kurssin alkuosan, voi siirtyä opiskelemaan opetuskirjeitä V–X.

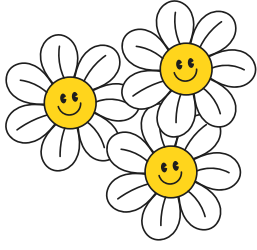
Rajajoogan opetuskirjeiden yhteydessä on kysymyksiä, joihin vastaamalla voi harjoittaa itsereflektiota. Yksilöllinen ja rauhallinen eteneminen mahdollistaa asioiden sisäistämisen ja henkisen kypsymisen.

Päivittäiseksi harjoittamisajaksi suositellaan 20–30 minuuttia. Psykkisesti herkälle suositellaan vähempää harjoitusaikaa ja tarvittaessa opiskelutaukoja. Yksilöllisen harjoitusohjeen voit saada rajajooganopettajalta.

Kun harjoittaja etenee ajatusjoogan harjoittamisessa, harjoitustapa muuttuu. Rajajoogan kirjassa on hyvät ohjeet ajatusjoogan harjoittamiseen ja rajajooganopettajalta voi kysyä lisää ohjeita.

Ajattelutaitoon liittyy ymmärrys vastuullisuudesta ja siitä, mikä on oikeanlaista ajattelua. Rajajoogan kurssin mukaan oikeanlaista ajattelua on sellainen ajattelutapa, joka on oikeata paitsi yksilön itsensä myös koko yhteiskunnan kannalta. Ajattelu, joka edistää positiivisten arvojen lisääntymistä kaikessa ja kaikissa. Tämän vaikutuksen saa aikaan jokainen sisällöltään ja muodoltaan positiivinen ajatus. Hyvät ajatukset tekevät meistä hyviä ihmisiä.

Loogisella positiivisella ajattelutaidolla on myönteisiä vaikutuksia paitsi yksilön omaan kehitykseen myös yhteiskunnan rakentavaan kehittämiseen. Looginen ajattelutaito pitää mielen selkeänä, johdonmukaisena sekä arviointi- ja erottelukykyisenä. Positiivinen ajattelu on laadultaan rakentavaa ja eheyttävää ajattelua. Positiiviseen ajatukseen sisältyy hyve, joka luo sen mukaista toimintaa. Ajatusten tulee olla sellaisia, että ne toteutuneina ilmentävät positiivisuutta arvokkaimmalla mahdollisella tavalla.



“
Luonteen jalostaminen kirkastaa
vähitellen opiskelijan tajuntaa
tehdessä sen entistä
vastaanottavaisemmaksi
korkeimmalle viisaudelle.
”

Ajatusjoogan opiskelusta

Rajajoogan kurssin alkuosan ensimmäinen tavoite on herättää itsessä tahtotila ajatustensa harjoittamiseen. Opiskelija oppii vähitellen tunnistamaan itsessä toistuvia negatiivisia tunteita ja ajatusmalleja. Negatiivisten tunteiden muuntamistyö eli positivoiminen on silloin tärkeää, kun negatiivinen tunne toistuvasti häiritsee ja rajoittaa elämää. Tarkoituksena ei ole tukahduttaa negatiivista tunnemaailmaa, vaan hyväksyä negatiivisetkin tunteet osaksi ihmisyyttä, ja tarpeen tullen muuntaa niitä, etteivät ne pääse hallitsemaan ja invalidisoimaan elämää. Vaikka opetuskirjeessä puhutaan tällaisten ominaisuuksien sammuttamisesta, negatiivisuus nähdään palvelijana ja opettajana. Kurssissa puhutaan negatiivisuuden iduista, joita ihminen tarvitsee pystyäkseen tunnistamaan negatiivisuutta. Tavoitteena on mielen hallinta ja terve psyyke, jossa positiiivisuus ja negatiivisuus ovat tasapainossa keskenään.

Kun ajatusjoogan harjoittaja haluaa voimistaa positiivisia ominaisuuksiaan, hän käyttää syytysmantraa. Seuraavassa esimerkissä syytettävä positiivinen ominaisuus on ”henkinen tasapainoisuus.”

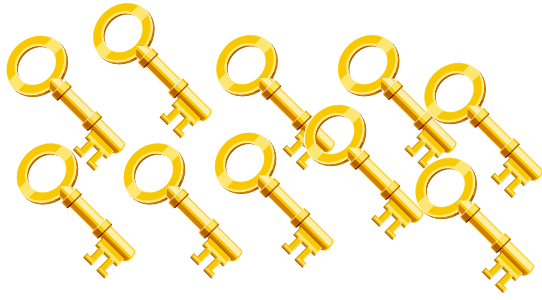
Ensin siitä ihmisellä on ollut ajatus: ”olisinpä henkisesti tasapainoisempi.” Ja näin syytyskaava tulee valituksi:

Esimerkki syytyskaavasta (opetuskirje III):

- a) Sinä tahdot olla henkisesti tasapainoinen.
- b) Sinä opit olemaan henkisesti tasapainoisempi.
- c) Sinä tunnet olevasi henkisesti tasapainoisempi.
- d) Sinä olet henkisesti tasapainoinen.

Syytyskaavat koskettavat ihmisen persoonallisuuden eri puolia. Ihminen nähdään tahtovana, oppivana, tuntevana ja olevana. Ihminen on sitä, mitä hän ajattelee. Tällä tavalla johdonmukaisesti rakennetut syytyskaavat koskettavat ihmisen niitä puolia, joita tarvitaan parantaaksemme hyvinvointiamme.

Alkuosassa rajajoogan kurssia opiskelija keskittyy harmonisoimaan omaa olemustaan. Kun positiiivisuus on voimistunut, V opetuskirjeessä alkaa tietoinen Ikuisen Itsen sulattaminen itseän. Kun Ikuisen Itsen sulattamista itseän on alkanut tapahtua, opiskelija oppii käyttämään ajattelutaitoaan ihmissuhteiden tasapainottamiseen ja ympäristönsä harmonisoimiseen. X opetuskirjeessä opiskelija oppii tunnistamaan, millillä luonnontasoilla hänen tajuntansa liikkuu ja oppii tietoisesti säätelemään tajuntansa liikkeitä. Jatko-opiskelijana oppii käyttämään ajatustyötä esimerkiksi terveyden hoitamiseen ja maailman rauhan edistämiseen. Ajatussiltojen myönteiset rakennusaineet ovat keskinäinen sopu, ymmärtämys, kunnioitus ja rakkaus, joita vahvistetaan ajatustyömeditaation avulla.



“ Millä tavoin sisäisen Mestarisi hallitsemaan saattaminen tapahtuu? Ajatustesi avulla. Ajatus on kaiken alku. ”

Kymmenen avainta positiiviselle elämäkarelle

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi sisältää kymmenen opetuskirjeitä. Niitä voidaan verrata avaimiin, joiden avulla positiivisella elämäнкаarella eläminen mahdollistuu ja voimistuu.

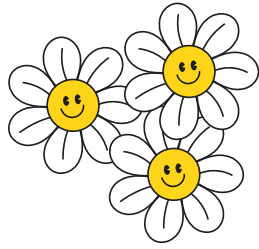
Tyyne Matilaisen mukaan ihmisen elämää ohjaa negatiivinen ja positiivinen elämäнкаari. Elämäнкаari on vuorovaikutuksessa ihmisen kehityksen kanssa. Se pyrkii varmistamaan sen, että ihminen seuraa positiivista kehityssuunnitelmaansa ja samalla yhteistä korkeampaa kehityssuunnitelmaa. Ajoittain kaksoiskaarella on solmukohtia, esimerkiksi eri ikäkausiin liittyviä taitekohtia. Silloin negatiivinen ja positiivinen elämäнкаari sekoittuvat toisiinsa ja ihmisen on tukittava, mikä on negatiivista ja mikä positiivista. Ihmisen on hyvä pyrkiä positiiviseen ratkaisuun. Elämäнкаari sallii sen, että ihmisen valintojen mukainen ja positiivinen elämänsuunnitelma toteutuu. Elämäнкаaret ovat ihmisen kehityksen summa. Positiiviseen elämäнкаareen sisältyy suurempi mahdollisuus toteuttaa potentiaaliaan.

10 avainta positiiviselle elämäнкаarelle

(suluissa on opetuskirjeen opiskeluun käytettävä vähimmäisaika)

- I opetuskirje: Ajatus positiivisen muutoksen käynnistäjänä ja auran harmonisoiminen (2 kk)
- II opetuskirje: Ajatusten avulla uudeksi ihmiseksi – negatiivisuuden muuntaminen positiivisuudeksi
- III opetuskirje: Luonteen jalostaminen positiivisuutta sytyttämällä (2-3 kk)
- IV opetuskirje: Ikuisuuden näkökulma luonteen jalostamisessa (2-3 kk)
- V opetuskirje: Ikuisen Itsen sulattaminen Itseen (3-4 kk)
- VI opetuskirje: Ajatussillat ihmisten välillä
- VII opetuskirje: Ajatussiltojen tietoinen kunnostaminen
- VIII opetuskirje: Hyvittäminen ja hyvittämään saattaminen
- IX opetuskirje: Anteeksipyyntöjen lähettäminen (opetuskirjeet VI-IX 6-12 kk)
- X opetuskirje: Luonnontasojen tunnistaminen (6-12 kk)





“

Jokainen ajatus
muuttaa ihmistä
sisältönsä viitoittamaan suuntaan.

”

II mietiskelyohjelma

Sinä tahdot, että olemuksesi täyttyy kunnioittavalla hartaudella. Sinä uskot omaan henkiseen kasvuusi sekä kykyysi edistää myös lähimmäistesi henkistä kehitystä. Tahdot voitisi ja kykyjesi mukaan tehdä työtä Hvyvyyden voimien elähdyttäjänä lähimmäistesi keskuudessa. Sinä tahdot kunnioittaa ja epäitsekäästi rakastaa ihmisiä. Tahdot olla ystävällinen ihmisille, silloin kun voit.

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

Sinä tahdot, että ajatuksesi ovat sisällöltään positiivisia. Tahdot, että ajattelusi on järkevää ja johdonmukaista.

Ajatustesi jalostumisen ja positiiviseksi muuntumisen kautta on korkeampi Minäsi tullut hallitsijaksesi ja ohjaa nyt tekojasi niin, että toimit oikealla ja epäitsekäällä tavalla.

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

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

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

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

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



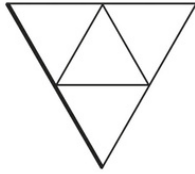
“
Jokainen toiminta syntyy
kolmen tärkeän osatekijän
yhdistelmänä:
ajatus, tunne ja tahto.
”

“
Ihmisen jumalallinen Itse,
korkeampi Minä,
on hänen kaiken toimintansa ohjaaja
ja liikkeellepaneva voima.
Se ohjaa ihmistä
hänen ajatustensa avulla.
”

“
Oikein ohjatut ajatukset
auttavat ihmistä kulkemaan
omaa Tietään
parhaalla mahdollisella tavalla.
”



Ajatusjoogaa harjoittamalla saat tietoja,
joiden pohjalta voit jalostaa luonnettasi
ja rakentaa itseäsi.
Opit ajatuksen lait.
Tarkoituksena on, että ajatusjoogan harjoittajan
tajunta on positiivisten ajatusten kirkastama,
jolloin se voi heijastaa ympärillä olevaa viisautta.
Ajatusjoogan avulla voit kutsua esiin
jumalallisen puolesi ja kehittää sitä.



Via-Akatemia
Via ry

“

Antamalla ajatusten avulla positiivisuuden
päästä valtaan itsessänne
tulette omalla osuudellanne
lisäämään koko ihmiskunnan keskuuteen
hyviä voimia.

”

Näin voit opiskella ajatusjoogaa

Opiskele itsenäisesti

- Tilaa rajajoogakirja ja opiskele kirjan ohjeiden mukaan.
- Ota yhteyttä rajajooganopettajaan sopiaksesi ohjauksesta.

Opiskele ryhmässä

- Tule mukaan etä-ajatusjoogakouluun.
- Tule mukaan Facebook-yhteisöön.

Opiskele yhteisössä

- Tule mukaan opiskelijayhteisön Via ry:n toimintaan.
- Tilaa jäsenlehti Via Positiva.
- Osallistu Via-Akatemian tapahtumiin lähinä tai etänä.

Opiskele digiympäristössä

- Osallistu verkkokursseille.
- Tilaa uutiskirje.
- Opiskele YouTube-videoiden avulla.
- Lue artikkeleita ja blogeja.
- Lue lehtiä Via Positiva ja Uusi Safiiri.
- Seuraa sometilejämme.

Opettajien yhteystiedot

Terttu Seppänen
terttu.seppanen@via.fi

Elina Kakko
elina.kakko@via.fi

Sivustot ja some

www.ajatusjooga.fi
www.via.fi
@ajatusjooga
@AjatusjooganTie
@via.akatemia
@viary



*Lämpimästi tervetuloa mukaan
ajatusjoogaa harjoittavien joukkoon!*