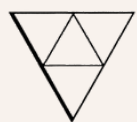


OPI Ajatusjoogaa™

Suomalaisen rajajoogan ja
tietoisien ajattelun aloitusopas



*Löydä uusia näkökulmia,
vahvista mielentyyneyttäsi
ja opi ohjaamaan ajatuksiasi
tietoisesti.*



VIA-AKATEMIA



Ajattelun mahdollisuus

Kaipaatko enemmän rauhaa ajatuksiisi? Haluaisitko suhtautua elämäsi tilanteisiin viisaammin, ymmärtää itseäsi ja toisia paremmin tai löytää uuden näkökulman silloin, kun mieli kiertää samoja ratoja?

Ehkä kuljet jo henkistä tietä ja etsit käytännöllistä ja samalla myös riittävän syvällistä menetelmää sisäiseen kasvuun. Ajatusjoogassa™ ajatus on sisäisessä kasvussa keskeinen väline. Ajatuksen avulla voit vahvistaa yhteyttä siihen viisaampaan ja jumalalliseen puoleen itsessäsi, jota kutsumme korkeammaksi Minäksi.

Ajattelu on taito, jota voi harjoittaa. Voit oppia tunnistamaan ja tutkimaan ajatuksiasi sekä suuntaamaan niitä tietoisesti. Ajatusjoogassa™ harjoittaminen ulottuu kuitenkin tätä syvemmälle: ajatuksen avulla voit jalostaa luonnettasi ja vahvistaa korkeammasta Minästä tulevaa ohjausta elämässäsi. Näin tietoinen työskentely ajatusten kanssa voi vähitellen vaikuttaa siihen, miten tunnet, tahdot, toimit ja kohtaat toiset ihmiset.

*Ajatuksen avulla voit harjoittaa mieltäsi,
jalostaa luonnettasi ja vahvistaa yhteyttä korkeampaan Minääsi.*

Ajatus ja ajattelu



AJATUS

MITÄ MIELESSÄNI ON?

Ajatus nousee mieleen spontaanisti. Se voi liittyä siihen, mitä juuri koimme tai nousta muistoistamme, koetuista tunteista tai mielen tottumuksista.

Voimme huomata ajatuksen, tunnistaa sen, tarkastella sitä ja muuttaa sen.



AJATTELU

MITÄ TEEN AJATUKSILLANI?

Ajattelu on mielen toimintaa. Siinä voimme pysähtyä, tutkia ajatusvirtaamme, arvioida sitä ja tietoisesti valita, mihin suuntaamme huomiomme ja mitä ajatuksia tahdomme vahvistaa.

Ajattelu antaa mahdollisuuden luoda uusia näkökulmia ja rakentaa toisenlaista todellisuutta.

Ajatusjoogan™ harjoittamisen myötä opimme yhä paremmin huomaamaan ajatuksen ja sen laadun sekä ottamaan siihen tietoisemman suhteen. Harjoittelemme valitsemaan, muodostamaan ja vahvistamaan loogisia positiivisia ajatuksia. Ajatuksen avulla voimme vähitellen myös vahvistaa korkeamman Minän ohjausta ajattelussamme ja elämässämme.

*Ajatus voi olla sekä harjoituksen kohde
että harjoituksen väline.*



Tässä oppaassa

AJATTELUN JA HENKISEN KASVUN POLKU

Tutustu ajatuksen voimaan

Mitä ajatus on ja miten ajatukset vaikuttavat mieleemme, tunteisiimme, toimintaamme ja elämäämme?

Opi harjoittamaan ajatteluasi

Tutustu loogiseen positiiviseen ajatteluun ja siihen, miten ajatusta voidaan käyttää sisäisen kasvun välineenä.

Tutustu sisäisiin voimavaroihisi

Ajatus, tunne ja tahto ovat Ajatusjoogan™ harjoittamisen perusvoimia. Usko vahvistaa luottamusta harjoittamiseen ja omaan mahdollisuuteesi kehittyä.

Jalosta luonnettasi

Tutustu positiivisuuden sytyttämiseen ja hyvien ominaisuuksien tietoiseen vahvistamiseen.

Syvennä yhteyttä itseesi ja toisiin

Tutustu ajatussiltoihin, ihmissuhteiden harmonisoimiseen ja tietoiseen yhteyteen korkeampaan Minään.

Näe Ajatusjooga™ kokonaisuutena

Tutustu suomalaisen rajajoogan juuriin, eettiseen ja henkiseen perustaan, Ajatusjoogan™ päämääriin ja kymmenen opetuskirjeen muodostamaan harjoittamisen tiehen.

Aloita oma harjoituksesi

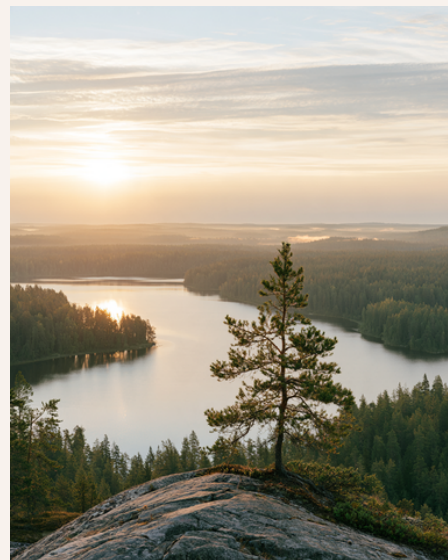
Saat esimerkin Ajatusjooga™-harjoituksesta ja löydät erilaisia tapoja opiskella, harjoittaa ja tulla mukaan Via-yhteisöön.

Mitä Ajatusjooga™ on?

AJATTELUN TAIDOSTA HENKISEEN KASVUUN

Ajatusjooga™ on suomalaisen rajajoogan käytännöllinen henkisen itsekasvatuksen menetelmä. Sen lähtökohtana on ajatus: mitä ajattelemme, miten ajattelemme ja miten voimme oppia käyttämään ajatusta tietoisesti.

Ajatusjoogassa™ harjoitetaan loogista positiivista ajattelua. Opimme tarkastelemaan ajatuksiamme, muuttamaan ajattelutottumuksiamme sekä muodostamaan ja vahvistamaan ajatuksia, jotka edistävät sisäistä kasvuamme. Harjoittaminen ulottuu vähitellen koko ihmiseen. Ajatus vaikuttaa tunteeseen ja tahtoon, luonteeseemme, toimintaamme sekä siihen, miten kohtaamme toiset ihmiset ja elämän tilanteet. Ajatuksen avulla voimme harjoittaa myös niitä ominaisuuksia, joita tahdomme itsessämme vahvistaa. Ajatusjoogan™ henkisenä päämääränä on tajunnan avartuminen ja tietoinen yhteys korkeampaan Minään.



*Kun opit käyttämään ajatusta tietoisesti,
siitä tulee henkisen kasvusi väline.*

KOLME TOISIAAN TUKEVAA ULOTTUVUUTTA

AJATTELUN HARJOITTAMINEN

Opit tarkastelemaan ajatuksiasi sekä harjoittamaan loogista positiivista ajattelua.

LUONTEEN JALOSTAMINEN

Opit käyttämään ajatusta niiden ominaisuuksien vahvistamiseen, joita tahdot itsessäsi kehittää.

TAJUNNAN AVARTUMINEN

Harjoittaminen suuntaa kohti tietoisempaa yhteyttä korkeampaan Minään ja elämän tarkastelemista laajemmasta näkökulmasta.

Ajatus, tunne ja tahto

SISÄISET VOIMAT HARJOITTAMISEN PERUSTANA

Ajatusjoogassa™ ajatus, tunne ja tahto ovat ihmisen sisäisiä perusvoimia. Ne toimivat yhdessä ja vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme, valitsemme ja toimimme.

Ajatus on näistä voimista keskeinen, sillä Ajatusjoogan™ mukaan sisäisen kasvun ohjaaminen tapahtuu ajatuksen avulla. Ajatus antaa suunnan tahdolle ja tunteelle. Myös tahtoa voidaan vahvistaa ajatuksen avulla. Harjoittamiseen tarvitaan lisäksi uskoa omaan mahdollisuuteen oppia ja kehittyä sekä kestävyyttä jatkaa harjoittelua.

TUNNE

Ajatus ja tunne vaikuttavat toisiinsa. Harjoituksessa ajatuksen sisältöä voidaan elävöittää tunteen avulla, jolloin ajatus saa lisää voimaa ja vaikuttavuutta.



AJATUS

TAHTO

Tahto välittää jumalallista energiaa ihmiseen. Ajatus antaa tahdolle suunnan, ja tahtoa voidaan vahvistaa ajatuksen avulla. Tahdolla on keskeinen merkitys harjoittamisessa, luonteen jalostamisessa ja positiivisuuden sytyttämisessä.

USKO HARJOITTAMISEN TUKENA

Usko vahvistaa luottamusta ajatuksen voimaan ja omaan mahdollisuuteen oppia ja kehittyä. Se tukee itseluottamusta ja auttaa jatkamaan harjoittamista.



Ajatus antaa suunnan. Tahto antaa voiman.

Tunne elävöittää ajatusta.

Usko vahvistaa luottamusta.

Luonteen jalostaminen

POSITIIVISUUDEN SYTYTTÄMINEN

Ajatusjoogassa™ luonteen jalostaminen tarkoittaa sitä, että vahvistamme tietoisesti hyviä ominaisuuksia. Luonteen jalostuminen on henkisen kasvun perusta ja se auttaa meitä elämään rauhassa, rakkaudessa ja hyvässä tahdossa toistemme ja koko luomakunnan kanssa.



*Jalostunut luonne
on avain
korkeampaan
elämään.*

TIEDOSTAMINEN

Huomaamme omat ajatuksemme, tunteemme ja reaktiomme.

MUUNTAMINEN

Muutamme kielteiset ajatukset positiivisiksi.

VAHVISTAMINEN

Muodostamme ja harjoitamme loogisia positiivisia ajatuksia sekä vahvistamme niiden avulla hyviä ominaisuuksia.

AJATUSKOMPASSI



Mitä hyvää tahdon tänään vahvistaa?
Millaisilla ajatuksilla voin vahvistaa sitä itsessäni?
Miten se voisi näkyä tänään tunteissani ja toiminnassani?



POSITIIVISUUTTA SYTYTTÄVIÄ AJATUSKAAVOJA

Ajatusjoogassa™ käytetään loogisesti rakennettuja positiivisia ajatuskaavoja eli mantroja. Niiden avulla harjoitetaan ja vahvistetaan ominaisuuksia, joita tahdomme kehittää itsessämme. Harjoituksessa ominaisuutta lähestytään tahdon, oppimisen ja tunteen kautta ja lopulta se koetaan toteutuneena.

Esimerkkejä ominaisuuksista
sisäinen rauha
viisaus
pitkämielisyys
ystävällisyys
myötätunto
johdonmukaisuus



*Se, mitä tietoisesti vahvistamme ajatuksissamme,
tulee osaksi luonnettamme.*

Ajatuksista ihmissuhteisiin

AJATUSSILLAT IHMISTEN VÄLILLÄ

Ajatusjoogan™ yksi päämäärä on ihmissuhteiden harmonisoiminen. Ajatuksemme vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme toisiin ja miten kohtaamme toisemme.

Ajatusjoogassa™ puhutaan ajatussilloista. Ajatuksillamme voimme rakentaa yhteyttä ihmisten välille. Oman suhtautumistapamme tietoinen harjoittaminen voi avata uuden näkökulman ihmissuhteeseen. Hyvä tahto, sopu, ymmärtämys, kunnioitus ja rakkaus ovat ajatussiltojen hyviä rakennusaineita, ja niitä vahvistetaan Ajatusjoogassa™ tietoisesti.

*Millaisia
ajatussilloja
rakennat toisiin
ihmisiin?*



AJATUSSILLAT

Ajatussilta kuvaa ajatusten ja suhtautumistapojen merkitystä ihmisten välisessä yhteydessä. Voimme tietoisesti vahvistaa ajatuksia, jotka rakentavat sopua, ymmärtämystä, kunnioitusta ja hyvää tahtoa.

ANTEEKSI

Ajatusjoogassa™ harjoitetaan anteeksipyytämistä, anteeksiantamista ja anteeksisaamista myös ajatuksen avulla. Näin voimme työskennellä tietoisesti oman suhtautumisemme kanssa ja vahvistaa sovintoa sekä hyvää tahtoa ihmissuhteissamme.

Korkeampi Minä

KOHTI TIETOISEMPAA YHTEYTTÄ TODELLISEEN ITSEEN

Ajatusjoogan™ harjoittamisen päämäärä ulottuu ajatusten hallintaa ja luonteen jalostamista syvemmälle. Ajatuksen avulla pyrimme vähitellen avartamaan tajuntaamme ja vahvistamaan tietoisia yhteyttä korkeampaan Minään.

*Ajatuksen avulla
voit vahvistaa
korkeamman
Minän ohjausta
elämässäsi.*



Korkeampi Minä tarkoittaa ihmisen todellista sisäistä Itseä, jumalallista puolta ihmisessä. Kun opimme hiljentämään alemman minän itsekkäitä pyrkimyksiä ja jalostamaan luonnettamme, voimme yhä tietoisemmin antaa korkeamman Minän viisauden ohjata ajatuksiamme, tunteitamme, tahtoamme ja toimintaamme.

Alempi minä

Persoonallinen minä, jonka ajatuksiin, tunteisiin ja tahtoon vaikuttavat omat halut, tottumukset ja itsekäät pyrkimykset.

HARJOITTAMINEN

Ajatusten tutkiminen
Looginen positiivinen
ajattelu
Tahdon vahvistaminen
Luonteen jalostaminen
Mietiskely

Korkeampi Minä

Ihmisen jumalallinen puoli ja todellinen sisäinen Itse, johon pyrimme muodostamaan yhä tietoisemman yhteyden.

Kokeile Ajatusjoogaa™

POSITIIVISUUTTA SYTYTTÄVÄ HARJOITUS



Ajatusjoogassa™ käytetään harjoituksina suomenkielisiä loogisia positiivisia ajatuskaavoja eli mantroja. Mantraa toistetaan keskittyneesti muutaman kerran normaalisti hengittäen, silmät auki tai kiinni. Opiskelija saa käyttöönsä erityisen toistamistekniikan. Myöhemmässä opiskeluvaiheessa mantraamiseen liitetään myös erityinen hengitystekniikka.

Tässä on esimerkki rajajoogan kurssin kolmannen opetuskirjeen mukaisesta harjoituksesta. Toista kohdat 1–4 järjestyksessä keskittyneesti. Toista kutakin kohtaa muutaman kerran ennen kuin siirryt seuraavaan. Käytä sinä-muotoa, jolloin korkeampi Minäsi opettaa alempaa minääsi ajatustesi välityksellä.

Myötätuntoisuuden vahvistaminen

1

TAHTO

*Sinä tahdot
olla*

myötätuntoinen.

2

OPPIMINEN

*Sinä opit
olemaan*

myötätuntoinen.

3

TUNNE

*Sinä tunnet
olevasi*

myötätuntoinen.

4

OLEMINEN

*Sinä
olet*

myötätuntoinen.

Huomaa harjoituksen eteneminen:
tahdon → opin → tunnen → olen

Tahto suuntaa ja antaa ajatukselle voimaa, oppiminen tuo mukaan ajattelun, tunne tekee ominaisuudesta koetun ja olen-vaiheessa ominaisuus yhdistyy kokemukseen omasta olemisesta. Näin harjoitus etenee myönteisen ajatuksen toistamista syvemmälle.

Ajatusjoogan™ juuret

SUOMALAISTA RAJAJOOGAA VUODESTA 1955

Ajatusjooga™ perustuu Kirjeopisto Vian rajajoogan opetukseen. Kirjeopisto Via perustettiin Savonlinnassa vuonna 1955. Sen perustajat Tyyne E. Matilainen ja Mirja A. Salonen laativat rajajoogan kurssin kymmenen opetuskirjettä vuosina 1955–1957.

Opetuksen aatteellinen perusta oli hahmottunut jo ennen Kirjeopisto Vian perustamista. Tyyne Matilaisen toinen mietiskelyohjelma oli tuolloin jo valmis, ja siihen tiivistyy Kirjeopisto Vian opetuksen henkinen ja eettinen suunta. Ajatusjooga™ on tämän suomalaisen rajajoogan harjoitusmetodi. Sen ytimessä ovat looginen positiivinen ajattelu, luonteen jalostaminen, henkinen kasvu ja tajunnan avartuminen.



Tyyne
Matilainen



Mirja
Salonen

MATKA JATKUU

1955

Kirjeopisto Via
perustetaan
Savonlinnassa.



1955-57

Rajajoogan
kurssin
kymmenen
opetuskirjettä
syntyvät.

1975

Oppilasyhdistys
Via ry
perustetaan.
Paikallisosastoja
syntyy ympäri
Suomen.

1995

Via-Akatemian
säätiö sr
perustetaan
jatkamaan ja
kehittämään
opetustyötä.

TÄNÄÄN

Ajatusjoogaa ja
sen sovelluksia
opetetaan myös
verkossa,
tapahtumissa
ja kursseilla.

“Jokainen ajatus muuttaa ihmistä sisältönsä viitoittamaan suuntaan.”
“Ajatus on voima, joka elää sinussa.”



Ajatusjoogan™ eettinen ja henkinen perusta

TOINEN MIETISKELYOHJELMA

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssin toiseen mietiskelyohjelmaan on tiivistetty opetuksen aatteellinen sanoma. Siksi se on mukana myös tässä oppaassa. Mietiskelyohjelma johdattaa Ajatusjoogan™ harjoittamisen syvempään suuntaan: ajatusten harjoittamisesta luonteen jalostamiseen sekä oman henkisen kasvun yhdistämiseen hyvään tahtoon, lähimmäisenrakkauteen ja vastuuseen toisista ihmisistä.

Mietiskelyohjelma oli jo valmiina, kun Tyyne Matilainen perusti Kirjeopisto Vian yhdessä Mirja Salosen kanssa. Mietiskelyohjelma sisältyy Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssin ensimmäiseen opetuskirjeeseen. Sen ajatuksissa näkyy arvoperusta, jolle rajajoogan harjoittaminen ja Via-yhteisön toiminta rakentuvat.

Voit tutustua seuraavalla sivulla olevaan mietiskelyohjelmaan kokonaisuutena tai pysähtyä niiden ajatusten äärelle, jotka puhuttelevat sinua juuri nyt. Ohjelmaa voi harjoittaa myös osissa ja valita kulloinkin ajankohtaisen ajatuksen.

“Toisessa mietiskelyohjelmassa on tiivistettynä Kirjeopisto Vian opetusten aatteellinen sanoma.”

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssin ensimmäinen opetuskirje

Mietiskelyohjelman käsitteitä

Korkeampi Minä

Ihmisen jumalallinen Itse, jumalkipinä, jumalallinen ohjaaja ja opettaja. Korkeampi Minä ohjaa ihmistä ajatusten avulla ja vaikuttaa hänen tunteisiinsa ja tahtoonsa.

Valkea Veljeskunta

Henkinen Veljeskunta, jonka tehtävänä on työskennellä hyvyyden eli valkeiden voimien puolesta. Siihen kuuluu sekä naisia että miehiä, jotka henkisesti kasvattuaan välittävät saamaansa viisautta edelleen.

Toinen mietiskelyohjelma

KIRJEOPISTO VIAN RAJAJOOGAN KURSSI

Sinä tahdot, että olemuksesi täyttyy kunnioittavalla hartaudella. Sinä uskot omaan henkiseen kasvuusi sekä kykyysi edistää myös lähimmäistesi henkistä kehitystä. Tahdot vointisi ja kykyjesi mukaan tehdä työtä Hyvyyden voimien elähdyttäjänä lähimmäistesi keskuudessa. Sinä tahdot kunnioittaa ja epäitsekkäästi rakastaa kaikkia ihmisiä. Tahdot olla ystävällinen lähimmäisillesi, aina kun voit.

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

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

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

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

Tahdot antaa anteeksi 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 koko olemuksesi korkeamman Minäsi johtamana puhdistuu jumalallisen viisauden kanavaksi. Sitä kanavaa myöten virtaa pyhää viisautta ympärilläsi oleviin lähimmäisiin puhdistuen myös heidän tajuntaansa ottamaan vastaan henkistä viisautta.

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

Ajatusjoogan™ opetuskirjeet

HARJOITTAMISEN TIE

Ajatusjooga™ on Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssiin sisältyvä harjoitusmetodi. Peruskurssin kymmenen opetuskirjettä muodostavat johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden: ensin työskennellään oman ajattelun ja luonteen kanssa, myöhemmin harjoittaminen suuntautuu yhä enemmän suhteeseen toisiin ihmisiin ja ympäröivään elämään. Peruskurssin jälkeen opiskelija voi jatkaa jatko-opiskelijana ja halutessaan kouluttautua Ajatusjoogan ohjaajaksi.

Opetuskirjeet I-V

TYÖSKENTELEY ITSEN KANSSA

- I Ajatus positiivisen muutoksen käynnistäjänä ja auran harmonisoiminen
- II Ajatusten avulla uudeksi ihmiseksi
– negatiivisuuden muuntaminen positiivisuudeksi
- III Luonteen jalostaminen positiivisuutta sytyttämällä
- IV Ikuisuuden näkökulma luonteen jalostamisessa
- V Ikuisen Itsen auran systemaattinen muodostaminen

Opetuskirjeet VI-X

TYÖSKENTELEY ULOSPÄIN

- VI Ajatussillat ihmisten välillä
- VII Ajatussiltojen tietoinen kunnostaminen
– ajatussiltojen rakennusaineet
- VIII Hyvittäminen ja hyvittämään saattaminen
– anteeksipyyttäminen, anteeksiantaminen ja anteeksisaaminen
- IX Anteeksipyyntöjen lähettäminen
– rauhaa ja rakkautta koko ihmiskunnalle
- X Luonnontasojen tunnistaminen ja tietoinen yhteys Jumalaan

*Sisäisestä kasvusta
laajempaan hyvään.*

Jatka tästä

AJATUSJOOGAN TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET

Ajatusjooga™ on henkisen itsekasvatuksen menetelmä, jota voit opiskella ja harjoittaa monin tavoin omaan elämäntilanteeseesi sopivalla tavalla. Voit aloittaa tutustumalla ja edetä vähitellen syvempään opiskeluun ja harjoittamiseen.



Tutustumistilaisuudessa tai webinaarissa

Saat yleiskuvan ja perustiedot Ajatusjoogasta ja voit esittää kysymyksiä.



Itsenäisesti

Opiskele rajajoogakirjan avulla omaan tahtiisi.



Kirje- tai sähköpostiopiskeluna

Voit opiskella rajajooganopettajan ohjauksessa.



Yksilöllinen etäopetus

Puhelin- ja verkkotapaamiset rajajooganopettajan kanssa.



Ajatusjoogakurssi

Etäyhteydellä toteutettava pienryhmäopetus.



Verkkokurssit

Opiskele itsenäisesti verkkokurssilla rajajooganopettajan tuella.



Videot ja äänisisällöt

Inspiraatiota ja tietoa Via-Akatemian ja Ajatusjoogan YouTube-kanavalla sekä somekanavilla.



Blogit ja uutiskirje

Blogeissa on ajatuksia, harjoituksia ja ajankohtaista tietoa ajatusjooga.fi ja via.fi sivustoilla. Ajatusjoogan Tie uutiskirje sisältää uusia näkökulmia ajatusjoogaan ja mantroja.



Via ry:n keskustelupiirit

Yhteisöllistä henkisen kasvun tutkimista ja kokemusten jakamista.



YHTEISÖ, JOKA KULKEE RINNALLA

Via ry ja Via-Akatemia muodostavat henkisen kasvun ja yhteisöllisen kodin, jossa kuljemme yhdessä kohti rauhaa, rakkautta ja hyvää tahtoa.

*Ajatus on alku
rauhalle
itsessäsi ja maailmassa.*

Tervetuloa mukaan

AJATUSJOOGAN HARJOITTAJIEN JOUKKOON

Ajatusjooga™ on harjoittamisen tie. Voit edetä rauhassa, tutkia ajatuksiasi ja oppia soveltamaan harjoittamaasi omaan elämääsi.

Via ry ja Via-Akatemia tarjoavat mahdollisuuden opiskella, harjoittaa ja jakaa ajatuksia yhdessä muiden kanssa. Via-yhteisössä voit saada tukea omaan harjoittamiseesi ja kulkea henkisen kasvun tietä yhdessä toisten kanssa.

TUTUSTU - HARJOITA - SYVENNÄ

ajatusjooga.fi

Ajatusjooga™
kurssit
henkilökohtainen ohjaus
uutiskirje
blogi

via.fi

Via-Akatemia
Via ry
kurssit, työpajat ja tapahtumat
Via Positiva-lehti
blogi



VIA-AKATEMIA

AJATUSJOOGAA ELÄMÄÄN

RAUHA - RAKKAUS - HYVÄ TAHTO

© 2026 Elina Kakko

Rajajoogan alkuperäinen opetusaineisto © Via-Akatemian säätiö sr