

# minä Olen

6/2018 Irtonumero 7,90 €



**KYYKKY,**  
ISTUMA-  
TYÖLÄISEN  
PELASTUS

**PARANTAJIEN  
PARANTAJA**

**TUIJA  
TIIPANA**

”Todellinen henkisyys  
ei ole hörhöilyä.”

**TARKASTELUN  
ALLA:**  
Rakkauden  
ja tiedon  
jooga

**KIITOLLISUUS,  
KOHTUUS &  
KULINARISMI**

Muista  
kolme koota  
joulupöydässä

**MIELENRAUHAN OHJAAJA**

**AIRA SAHAKANGAS:**

”Tulemme maailmaan löytämään itsemme.”

**AJASSA JUURI NYT:**

- Miesten viikonlopuissa avaudutaan
- Kaksoisliekkien kohtaamiset
- Seksuaalisuus elämän elävöittäjänä

KEHO | MIELI | HENKI



# Kun etsijä löytää

Aira Sahakankaan, 56, elämä muuttui yli kaksikymmentäviisi vuotta sitten. Oli marraskuinen yö vuonna 1993. Hän eli jälleen kerran väkivaltaisessa parisuhteessa. Poikaystävä oli ”työmatkalla”, vaikka oikeasti Aira tiesi, että mies oli pettämässä.

TEKSTI: Jenni Arbelius  
KUVA: Harri Räisä

– Ei ollut ensimmäinen ilta tai yö, kun menin nukkumaan ja helvetti pyöri mielessä. Mietin, että miten rakastaminen voi olla näin raskasta. Heräsin parin tunnin päästä syvään tuskaan ja tiesin, että nyt se tekee sitä, nyt se pettää.

Päässä pyöri erilaisia ajatuksia. Pitäisikö tappaa itsensä, vai mitä tässä voi enää tehdä? Lopulta Aira Sahakan gas huusi ääneen, että ”Jumala, jos olet olemassa, auta!”

*”Kun kaksikymmentäviisi vuotta sitten sanoin, että tapahtukoon Jumalan tahto, se Jumalan rakkauden tunne, jonka koin, oli minulla jossain sisälläni muistissa. Kaikki me etsimme vilpittömästi Jumalan rakkautta. Sen siis täytyy olla meillä muistissa, koska me emme muuten etsisi sitä.”*

– Samassa hetkessä minuun tuli täydellinen lämpö. Lämmin tuuli kävi lävitsemi. Siitä muuttui minun elämäni.

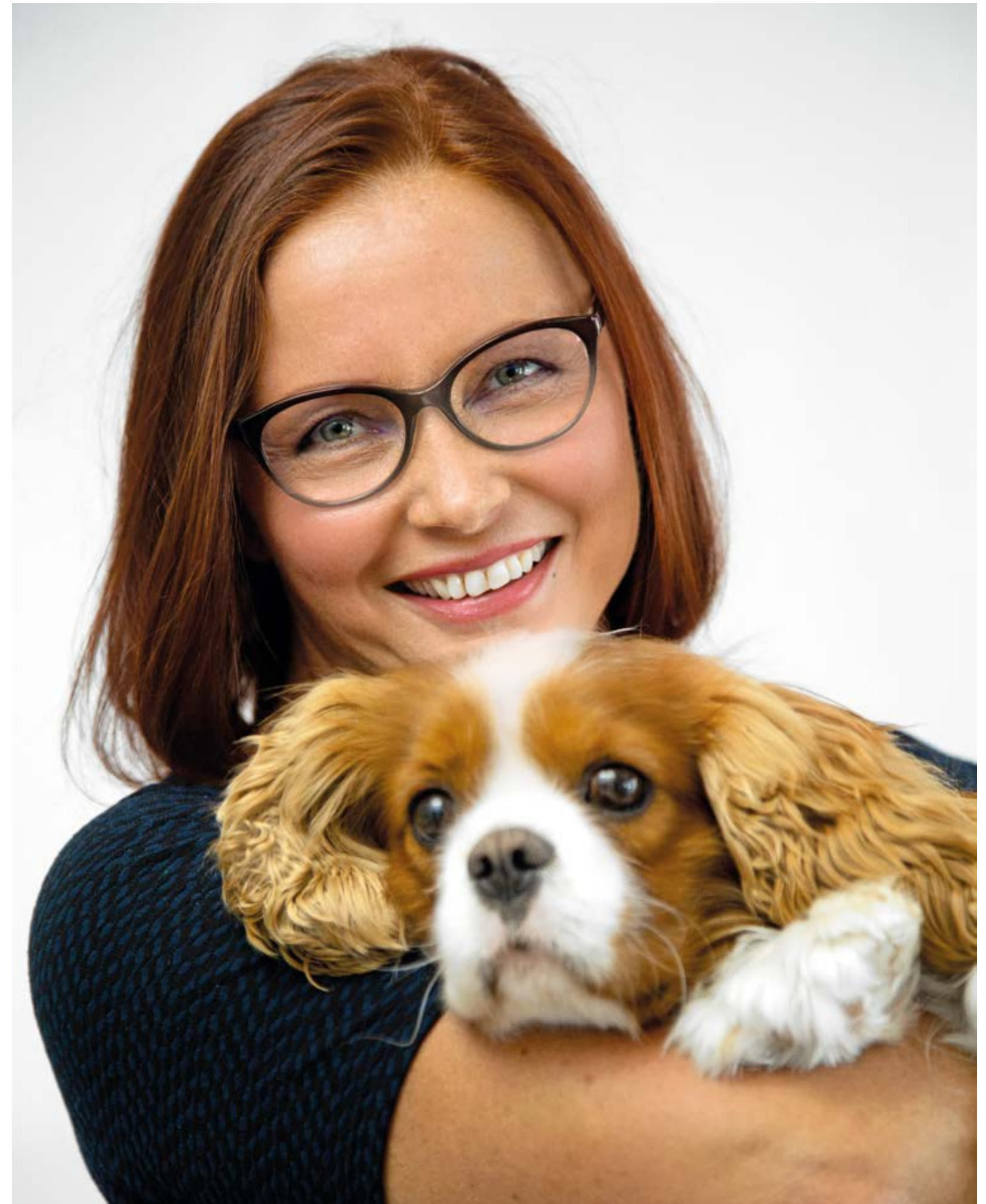
Mies tuli aamulla kotiin reissultaan ja ihmetteli, että mikä naiseen on mennyt, kun se ei enää suutu. Siihen mennessä kaikki illat olivat olleet täynnä henkistä väkivaltaa, nyt sillä ei ollut Airaan enää otetta.

Silloin Aira aloitti matkan, jonka seurauksena hän sai vastauksen kysymykseen, jota hän oli ihmetellyt koko elämänsä. Mitä ihmettä me täällä maan päällä oikein teemme?

– Olin tiennyt lapsesta saakka, että tämä on omituisinta, että mikä tämä juttu on. Että synnyttään, opiskellaan, saadaan ammatti, tehdään lapsia ja kuollaan. Olin aina miettinyt, että on oltava jotain muuta.

## Täyskäännös tavoissa

Muutos oli alussa totaalinen. Siihen mennessä Aira oli täyttännyt päivänsä työllä. Vapaa-ajallaan hän urheili, ryyppäsi, katseli televisiota ja kuunteli diskomusiikkia. Nyt hän pani televisioruudun päälle paperin, jossa luki: ”Mitä minä täältä oikeasti haluan katsoa?”. Televisio pysyi vuoden kiinni. Alkoholiin hän ei koskenut seitsemään vuoteen, diskomusiikki vaihtui klassiseen. Ennen Aira oli inhonnut rauhallista kävelyä – se oli nössöille, Airalla oli tapana juosta verenmaku suussa – nyt hän alkoi kävellä pitkiä lenkkejä. Illat kuluivat self-help-kirjallisuutta lukiessa ja purkamalla omaa pahaa oloa muistivihkoihin, joita täytyi kymmeniä.





*”Me emme tule maailmaan etsimään ihmissuhteita, vaan löytämään itsemme. Siksi me tulemme tekemään tämän matkan tänne. Antamaan arjen avulla nämä esteet eli omat ristiriidan ajatuksemme sen Jumalan ajatuksen tieltä pois, jota olemme. Tämä on meidän tehtävämme maailmassa.”*

– Nyt kun mielessäni on rauha, voin katsoa televisiota ilman syyllisyyttä, saan juosta, kuunnella diskomusiikkia tai juoda alkoholia itselleni iloksi. Ennen turrutin niillä itseni ja join syyllisyyteen. Ei alkoholi ole ongelma, vaan pelko eli syyllisyys sen asian alla, jolla itsensä tuomitsee, Aira kertoo nyt.

Muutoksen alussa totaalinen irroittautuminen tärkeimmistä itsensä turruttamisen tavoista kuitenkin palveli Airan eheytymistä. Pian hän löysi tiensä kasvuryhmään, jossa hän opiskeli työnohjaajaksi yhdeksän vuotta. Samalla omat pahat olot – ja ratkaisut – alkoivat heijastua hänen työssään pukuompeluopettajana ammatikoulussa.

– Minulle tuli aina joskus niin sanotusti haastavia ryhmiä. Aloin nähdä oman pahan oloni oppilaiden kautta. Sisintäni satutti opetustyö, jossa piti uhkailla, että et pääse luokalta, jos et tee sitä ja tätä. Tajusin, että en pysty enää uhkailemaan näitä nuoria. Samalla ymmärsin myös sen, että itseäni minä olin pakottanut ja uhkailut koko ikäni, tein kaiken pelolla ja ristiriidalla.

Aira huomasi, että vapaa-ajalla tapahtuva sisäinen anteeksiannontyö toimi myös palkkatyössä. Jos oppilas haistatteli, Aira meni opettajanhuoneen vessaan päästämään vihan pois tai antoi itselleen illalla aikaa kuunnella sisintään. Joskus ilta saattoi mennä itkiessä. Silti Aira oli jo oppinut pitämään koko ajan mielessään ajatuksen, ettei kukaan ole syyllinen. Seuraavana päivänä koko ristiriita oppilaan kanssa oli kadonnut.

Hän havaitsi muutoksen myös oppilaissa. He alkoivat käydä koulua itseään varten. Kuraattori arvioi erään hänen luokkansa niin haastavaksi, ettei yksikään ryhmästä tulisi valmistumaan ammattiin. Lopulta siitä valmistui suurin osa.

### Kasvuryhmän kapinallinen

Toisenlaista koulua Aira kävi vapaa-ajallaan kasvuryhmässä.

– Purin ensimmäisestä kerrasta lähtien omia pahoja olojani pois. Koko lapsuus ja menneisyys alkoivat nous-

ta näkyväksi. Siihen mennessä en ollut nähnyt sitä lainkaan. Välillä sisältäni purkautuvat pahat olot olivat niin voimakkaita, että menetin tajuntani.

Kävi ilmi, että tässä ryhmässä ohjaaja ei ollut vielä vapauttanut omaa mieltään, joten hän reagoi jaettuihin asioihin omilla kokemuksillaan. Välillä hän tarttui kiipeään asiaan, jonka ryhmäläinen oli avannut ja reagoi siihen omalla pelollaan ja vihallaan hyökäten. Airan anteeksiannontyö itsensä kanssa pysähtyi, koska hän alkoi pelätä ohjaajaa, eikä pelon ilmapiirissä voi tietenkään avata sisintään turvallisesti. Päinvastoin, avatut haavat piti sulkea uudelleen ja uusista hyökkäyksistä tuli jopa uusia haavoja.

– Se oli tärkeä koulu minulle. Kokemus antoi minulle avun ymmärtää, että ryhmässä tapahtui mielentilassa jotain, vaikka siellä ei sillä tavalla mielen maailmassa puhuttu.

Toinen epätoimiva asia oli, että avattu asioita analysoitiin ja mieltä yritettiin ikään kuin manipuloida. Vapauteen asian tilalle olisi pitänyt keksiä jokin parempi uskomus.

– Sisimpäni vastusti sitä, että mitä ihmettä minun muka pitää tähän tilalle laittaa, kun en tiedä, mikä on tulevaisuus ja mikä on oikein. Olin sillä tavalla vähän ongelmaoppilas tässä ryhmässä, en suostunut olemaan niin kuin odotettiin. Oma paranemiseni meni silloin vielä vaikeimman kautta, koska ymmärrystä ja tietoa muusta ei ollut.

### Ihmeiden Oppikurssi löytyy

Vuonna 2004 Aira luki Eckhart Tollen *Läsnäolon voimaa*. Se oli yksi harvoista kirjoista, joka todella kolahiti. Sen loppuviitteissä viitattiin *Ihmeiden Oppikurssiin*. Niinpä Aira päätti tilata kirjan itselleen. Jos Läsnäolon voima oli näin hyvä kirja, kuinka hyvä Ihmeiden Oppikurssi olisi?

Kirja tuli parin viikon päästä hänen kotipaikkakuntansa kirjakauppaan. Kirja oli *Raamatun* näköinen ja kokoinen valtava opus. Aira punastui ja pani sen äkkiä kassiinsa, ettei kukaan vaan näe, että sitä ollaan jotain Raamattuja hakemassa.

## Mikä on Ihmeiden Oppikurssi?

*Ihmeiden Oppikurssi* on kirja, joka ilmestyi Yhdysvalloissa vuonna 1976. Ihmeiden Oppikurssin lähteenä on ollut Jeesus. Sen kirjasi paperille Helen Schucman ja William Thetford. He olivat kaikkea muuta kuin uskovaisia. He toimivat lääketieteellisen psykologian professoreina Columbian yliopistossa New Yorkissa ja olivat maailmankatsomukseltaan ateisteja. Kumpikin oli kiinnostunut pääasias- sa henkilökohtaisesta ja akateemisesta maineestaan. Heidän henkilökohtaiset välinsä olivat vaikeat.

Kirjan kirjaaminen sai alkunsa seitsemän vuotta ennen sen julkaisua. Prosesin lähti käyntiin, kun heidän osastonsa pomo sanoi väsyneensä alustensa aggressiivisiin ja vihaisiin asenteisiin ja sanoi, että ”on oltava jokin toinen tie”.

Pian tämän jälkeen Helen Schucman

alkoi kuulla sisäistä hiljaista ääntä, joka käski tekemään muistiinpanoja. Hän kertoi asian hämmentyneenä William Thetfordille, joka totesi, että ”sinuna alkaisin tehdä muistiinpanoja”.

Näin alkoi seitsemän vuoden yhteistyö, jonka aikana Helen Schucman otti ylös sisäinen äänen sanoman ja William Thetford kirjoitti sen puhtaaksi kirjoituskoneella. Viesti ei tullut automaattikirjoituksena, vaan sen saattoi keskeyttää ja jatkaa milloin tahansa.

Ihmeiden Oppikurssissa on kolme osaa. Varsinainen teksti, harjoitusosa, joka sisältää mielen harjoitteen vuoden jokaiselle päivälle sekä teksti opettajalle.

Kirjoittajien nimiä ei opuksessa mainita, koska tekstin on tarkoitus seistä omillaan. Tekstistä kuitenkin käy ilmi, että sen lähteenä on Jeesus.

Ihmeiden Oppikurssi ei ole kultti eikä uskonto, se ei sisällä dogmaa eikä doktriinia. Se on otteeltaan psykologinen, filosofinen ja metafyyminen. Ennen kaikkea se on mielen harjoittamisen apuväline, jonka avulla ihminen voi löytää omassa arjessaan mielenrauhan. Kirjassa ihmeellä tarkoitetaan muutosta ajatuksissa, muutosta pelosta rakkauteen.

Ihmeiden Oppikurssin filosofia voi tuntua tutulta, jos on perehtynyt buddhalaisuuteen tai antiikin Kreikan filosofiaan. Kirjassa on myös useita satoja Raamatusta tuttuja lauseita, joissa kuitenkin on pieniä eroja Raamattuun kirjoitusasuun. Pienet erot sanoissa luovat suuren eron merkityksessä.

Lähde: www.acim.org & Marianne Williamsonin luennot.

*”Kun tajuaamme, että se löytyy meidän sisältämme, on se ainoa asia, joka meitä tyydyttää. Silloin olemme löytäneet itsemme eli koemme olevamme yhtä Jumalan kanssa.”*

eli taivaaseen. Nyt löydän sisimmästäni rauhan, jota olin koko elämäni ajan tahtonut.

### Siksi me olemme täällä

Siitä hetkestä lähtien hänen kasvunsa on tapahtunut valtavin harppauksin. Aira aloittaa päivänsä luke- ➤➤

# Maagiset Anastasia kirjat



Anastasia I-kirja



Anastasia II-kirja  
Venäjän soivat seetripuut



Anastasia III-kirja  
Rakkauden tila



Anastasia IV-kirja  
Kanssaluominen

*”Missään Maailmankaikkeudessa ei ole soitinta, joka pystyisi soimaan ihmisieluä kauniimminkin.”*  
Anastasia



**Vladimir Megren**  
kirjojen sanoma on uskomaton, samoin kuin niiden menestys. Mitä jos tulevaisuus sittenkin kehittyi luonnonomukaiseen ja henkiseen suuntaan?

**Huipputarjous**  
Anastasia I-IV  
1 kpl 14 €  
2 kpl 25 €  
3 kpl 30 €  
4 kpl 35 €

Tilaa osoitteesta:  
[www.minaolen.pikakirjakauppa.fi](http://www.minaolen.pikakirjakauppa.fi)

malla IOK:n tekstiä ja tekee jatkuvasti mielessään valintaa, jossa hän antaa mielentilansa ohjauksen Pyhälle Hengelle eli todelliselle Itselleen.

– Kirja auttaa minua hiljentymään ja kuulemaan sisimmässäni olevan todellisen itseni. Annan sen ohjata päivääni.

Lea ja Harry muuttivat hänen naapuriinsa Halkiaan vuonna 2008 ja perustivat sinne Ihmeiden Oppikurssi-keskuksen. Aira on käynyt kymmenisen vuotta kanavoinneissa säännöllisesti ja jatkaa edelleen oman mielensä puhdistamista peloista ja ristiriidoista. Hän toimii diplomikuuntelijana ja mielenrauhan ohjaajana, eli tekee puhelimitse kymmenille ihmisille viikoittain sitä samaa mahdollistamista, joka on häntä itseään auttanut vapautumaan omista sisäisistä ristiriidoistaan. Lisäksi hän vetää ryhmiä. Ne perustuvat yksinkertaisesti siihen, että ihminen saa puhua mieleensä nousevat ristiriitansa pois hyväksynnän mielentilassa ja tuntee läpi niihin liittyvät tunteet. Keskusteluissa hän myös auttaa puhujaa tunnistamaan mielessään olevan ristiriidan ja ohjaa katsomaan sitä rakkauden ja rauhan näkökulmasta. Silloin mieli vapautuu ja sisäinen valinta näiden kahden mielen-tilan – pelon ja rauhan – suhteen helpottuu.

Sahakangas on myös kirjoittanut kaksi kirjaa, *Valintana mielenrauha 1 ja 2*, joihin on purettu äänitteistä hänen keskustelunsa Jeesuksen kanssa Lea Tikkanan kanavointien kautta. Myös tämän lehden tekstit palstalla *Keskusteluja Rakkauden* kanssa ovat tätä samaa materiaalia.

Aira Sahakangas käy myös puhumassa ympäri Suomea. Hänen puheensa ovat monet löytäneet YouTube-ta.

– Silloin kun kaksikymmentäviisi vuotta sitten sain, että tapahtukoon Jumalan tahto, se Jumalan rakkauden tunne, jonka koin, oli minulla jossain sisälläni muistissa. Kaikki me etsimme vilpittömästi Jumalan rakkautta. Sen siis täytyy olla meillä muistissa, koska me emme muuten etsisi sitä.

– Ja kun tajuamme, että se löytyy meidän sisältämme, on se ainoa asia, joka meitä tyydyttää. Silloin olemme löytäneet itsemme eli koemme olevamme yhtä Jumalan kanssa. Me emme tule maailmaan etsimään ihmisuhteita, vaan löytämään itsemme. Siksi me tulemme tekemään tämän matkan tänne. Antamaan arjen avulla nämä esteet eli omat ristiriidan ajatuksemme sen Jumalan ajatuksen tieltä pois, jota olemme. Tämä on meidän tehtävämme maailmassa. ☘

## AIRA SAHAKANGAS

pitää luennon  
Minä Olen -messuilla  
sunnuntaina  
10.2.2018.  
Tervetuloa  
kuuntelemaan!

**Minä Olen -messut**  
*Helsingissä*  
*Finlandia-talossa*  
9.-10.2019

