

# Työkaluja henkisel- le polulle



*Helmikuussa ilmestynyt kirja Mielen päällä on syntynyt äkkiseltään katsottuna yllättävän yhteistyön tuloksena. Jutta Gustafsberg on totuttu näkemään fitness-urheilijana ja fyysisen hyvinvoinnin tarmokkaana yrittäjänä ja Harriet Piekkola pitkän linjan meediona ja henkisen hyvinvoinnin valmentajana. Kun naiset kertoivat Minä Olen -messuilla kirjan syntyyn johtaneista poluista, ei yhteistyö enää tuntunutkaan yllättävältä, vaan luontevalta.*

**Teksti: Maarit Heinonen**

**Kuva: Pia Inberg**

Ajatus yhteisestä kirjasta syntyi noin puolitoista vuotta sitten.

– Olin jo pidemmän aikaa halunnut kirjoittaa henkisyydestä oman kokemukseni kautta, ja kun Jutta ehdotti yhdessä kirjoittamista, ajatukset alkoivat konkretisoitua, Harriet kertoo.

Jutta on vuosien ajan opastanut ihmisiä syömään terveellisesti, liikkumaan enemmän ja huolehtimaan fyysisestä hyvinvoinnista.

– Oma henkinen polkuni on avannut minut huomaamaan, että fyysisen hyvinvoinnin rinnalle tarvitaan myös henkistä hyvinvointia. Koen, että elämäntehtäväni on opastaa ja auttaa ihmisiä voimaan paremmin.

## Elämä ei lopu kuolemaan

Monen muun tapaan myös Jutan kiinnostus henkimaailmaan heräsi rakkaan ihmisen kuolemasta.

– Vuonna 2004 olin menestynyt kolmekymppinen supernainen, minulla oli ihana aviomies, kymmenen kuukauden ikäinen poika ja kaikki mitä rahalla voi saada. Yhtenä kesäpäivänä tämä kaikki murtui, otettiin pois. Minulle jäi lapsi ja mieleni.

– En ollut koskaan ajatellut turvautuvani Jumalaan, mutta kun näin mieheni hukkuvan Näsijärvellä, muistan huutaneeni: Jumala, älä anna mieheni kuolla. Ei tapahdunut ihmettä.

– Olin surusta aivan turta. Kaipasin jotain apua, ymmärrystä, tietoa missä **Petteri** on. Ystävänä antoi vinkin hyvästä meediosta, Harrietista. En ollut koskaan käynyt meedion luona, ja tapaaminen jännitti minua. Huoleni oli turha, sillä oven avamaan tullut Harriet huokui rauhoittavaa energiaa.

– Harriet välitti minulle lohdutuksen

sanoja Petteriltä. Istunnon jälkeen ymmärsin, mitä kuolema on. Kuolemassa fyysinen keho häviää ja sielu jatkaa äärettömään.

Jutta kuvailee, kuinka hän aluksi tunsi voimakasta tarvetta käydä usein Harrietin luona istunnossa ja olla yhteydessä mieheensä.

– Harriet toimi vastuullisesti meediona eikä ryhtynyt vahvistamaan riippuvuutta vaan selitti kauniisti, kuinka henkimaailmassa jokaisella on oma tehtävänsä. Ei ole tarkoitettu, että läheiset ovat jatkuvasti ottamassa yhteyttä.

– Iso osa asiakkaista tulee meedion luokse menetettyään läheisen ihmisen. Hänelle on usein todella tärkeää saada tietää, onko rakkaalla ihmisellä kaikki hyvin. Meediona toimin henkimaailman sanansaattajana. Näin autan ja lohdutan surevia, Harriet nyökyttelee.

## Henkistä polkua kuljetaan pienin askelin

Jutta ja Harriet korostavat sitä, kuinka henkisellä polulla edistymisen eteen on tehtävä työtä.

– Kehonrakennus vaatii paljon treeniä, samoin henkinen kasvu edellyttää treeniä. Aina ei voi olla vain hyviä päiviä, Jutta sanoo muistuttaen samalla armollisuudesta itseään kohtaan.

Harriet kertoo jo lapsena olleensa herkkä aistimaan energioita. Kului kuitenkin pari vuosikymmentä, ennen kuin hänen aika tuli henkiselle polulle.

– Olen kulkenut tietoisesti henkistä polkua yli 25 vuotta ja tästä ajasta meediona noin 15 vuotta. Olin ottanut selvää spiritualistisesta toiminnasta, mutta tarvittiin vahva johdatus, jotta päädyin Suomen Spiritualistiseen Seuraan ja sen kurssseille. Otin vapaata töistä ilmoittautuakseni italian kielen kurssille. Juuri minun kohdallani kurssi tuli täyteen. Pettyneenä mie-

tin, mihin kurssille ilmoittautuisin. Kun samaan ajankohtaan järjestettiin seuran henkisen tietouden kurssi, ilmoittauduin-kin siihen.

## Uskalla olla herkkä

Molemmat naiset puhuvat myös siitä, kuinka henkinen tie ei ole helppo tie. Julkisuu- den henkilönä Jutta on joutunut miettimään leimataanko hänet ”hörhöksi”, ja kuinka tämä vaikuttaa hänen työhönsä hyvinvointiyrittäjänä.

– En välitä enää, jos joku minusta ajattelee jotain ikävää sen takia, että puhun henkisyydestä. Se on hänen ongelmansa. Pitkään pidin henkisen puoleni piilossa. Nykyään olen sellainen kuin olen, eikä minun tarvitse esittää mitään. Se on hyvin vapauttavaa ja eteenpäin vievää elämässä, Jutta pohtii.

– Julkisuudestani on se hyöty, että tiedän herättäväni ihmisten huomion. Siten minulla on ainutlaatuinen mahdollisuus edistää ihmisten hyvinvointia, myös henkistä hyvinvointia.

Rohkeutta vaatii myös meedioilta ja alan kouluttajalta oivaltaa, että ei ole mitään ainoaa oikeaa tietoa tai oikeanlaisia uskomuksia.

– Todellisilla henkisillä opettajilla ei ole mitään opetettavaa totuutta tai tietoa, vaan jokaisen on löydettävä oma totuutensa, Harriet kuvailee työnsä vastuuta ja eettisyyttä.

– Toista ihmistä voi auttaa vain tiettyyn pisteeseen saakka, sen jälkeen hänen on uskallettava itse ottaa vastuu omasta etenemisestään henkisellä polullaan. Luota itseesi, kuuntele sydäntäsi ja pyydä opastusta, Harriet summaa.

## Harjoita kiitollisuutta

Jutta ja Harriet kiittelevät kilvan toistensa rohkeutta jakaa julkisesti omia kokemuksiaan ja ymmärrystään henkisestä polusta.

– Ihailen Jutan energisyyttä ja positii-visuutta.

– Minä arvostan Harrietin ammattitaitoa ja vastuullisuutta.

– Kustannustoimittaja **Elina Tanskanen** kuunteli herkillä korvalla ajatuksiamme ja auttoi kokoamaan ne helposti sisäistettävään muotoon, Jutta kiittelee.

– Elinan ansiosta kirjaan päätyi myös rivien välistä kaikki se, minkä halusimme jakaa, Harriet lisää.

– Olen läheisteni lisäksi kiitollinen ystä-

villeni ja asiakkailleni, sillä ilman heitä en olisi oppinut niin paljon ihmisenä olemisesta enkä henkimaailman sanansaattajana työskentelemisestä, Harriet sanoo.

– On helppoa ajatella myönteisesti, kun elämässä menee hyvin. Huonoina hetkinä meitä haastetaan ja silloin punnitaan miten itse ajattelen ja kuinka niihin suhtaudun. Huonoina hetkinä minä tietoisesti mietin mistä voin olla kiitollinen, mikä on hyvin. Aluksi kiitollisuuteni oli kokonaisvaltaista. Kiitin ihanasta lapsestani ja siitä, että olen terve. Vähitellen henkisen polkuni varrella kiitollisuuden kohteiksi on tullut pienempiä asioita. Lopulta elämän isoista menetyksistäkin voi olla kiitollinen, Jutta pohtii.

Otsikot ovat suoria sitaatteja Jutan ja Harrietin kirjasta *Mielen päällä* (WSOY, 2017)

Jutan ja Harrietin kirjassa *Mielen päällä* on useita harjoituksia, joita voi käyttää työkaluina meditoinnissa ja muutenkin oman henkisen polun vahvistamisessa ja suuntaamisessa. Henkisyyskin vaatii treeniä!

Kiitollisuus on yksi niistä olennaisista tunteista, jotka vievät henkisellä polulla vahvasti eteenpäin. Kiitollisuuden kokeminen on myönteistä ajattelua hienoimmillaan ja sillä on vahva ainutlaatuinen energia. Jutta ja Harriet muistuttavat, että kiitollisuutta voi kokea myös etukäteen ja näin se vahvistaa luottamustamme elämään. Kun on harjoitellut kiitollisuutta riittävän pitkään, myös vastoinkäymisissä osaa kokea kiitollisuutta ja osaa suhtautua siihen oppimistaapahtumana ja mielenkiinnolla seurata, mitä hyvää siitä voi aikanaan seurata. Ja kun osoitamme kiitollisuutta kanssaihmisillemme, vaikutamme vahvasti muihin laittaen hyvän kiertämään.

### Kiitollisuuspäiväkirja-harjoitus

Valitse yksi kiitollisuuden aihe elämästäsi ja kirjoita viisi syytä, miksi olet siitä kiitollinen. Tee harjoitus päivittäin. Lisäksi voit pysähtyä myös mielessäsi ja kiittää esimerkiksi tänään elämäsi iloa antaneita ihmisiä.

## Luettua

Teksti: Tuula-Maria Ahonen

”Kannustan lukijoitani avaamaan mielensä ja sydämensä sille ajatukselle, että maailmankaikkeus on suurempi ja taianomaisempi paikka kuin pystymme kuvittelemaan”, kirjoittaa lukion äidinkielen opettaja ja meedio **Laura Lynne Jackson**.

Jackson kertoo kirjassaan *Taivaan valo* elämästään lapsuudesta lähtien. Alkuun epätavalliset kokemukset hämmensivät, vähän pelottivatkin omaa mieltäni. Mutta pian kokemukset alkoivat kiinnostaa yhä enemmän. Luin kirjaa ääneen aviomiehelleni, ja kumpikin olimme pettyneitä, kun kirja loppui. Olisimme halunneet kuulla lisää!

Laura Lynne Jackson on selvänäkijä, selväkuulija ja selvätuntija. Hän on myös meedio, joka kommunikoi vaivatta tästä maailmasta poistuneiden kanssa.

”Olen aina ohjannut oppilaitani kriittiseksi ajattelijoiksi – ottamaan selvää, analysoimaan ja kyseenalaistamaan – ja juuri sillä tavalla olen lähestynyt lahjaani”, hän kertoo.

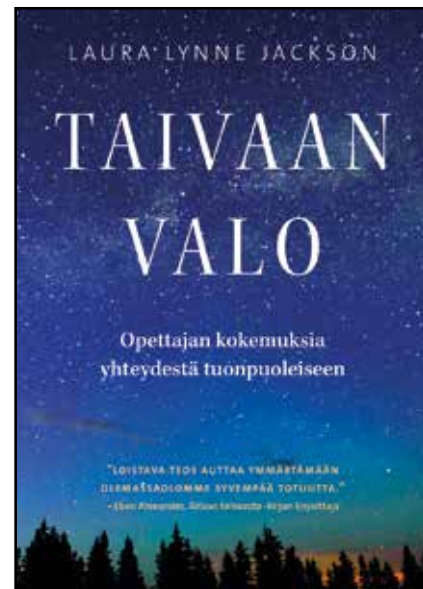
Vaikka Jackson on testannut kykyjään tiedemiehillä ja tutkijoilla, hän näkee itsensä nöyrästi välikappaleena. Tärkeimmät opetukset tulevat hänen mukaansa valolentojen muodostamilta tiimeiltä, jotka ottavat meihin yhteyttä jakolinjan takaa.

Jo lapsena Jackson tiesi etukäteen pappansa kuoleman. Tämä kauhistutti häntä, hän uskoi olevansa kirottu.

”Sinulla on vain erityinen kyky, äiti rauhoitti. Se on vain osa sinua, ja jokainen osa sinua on kaunis. Se on luonnollinen asia. Älä pelkää sitä. Maailmankaikkeus on suurempi kuin luulemme.”

Tästä huolimatta itse-epäilyn ja pelon tunteet vaivasivat Jacksonia pitkään aikuisuudessakin. Hän jopa salasi vuosia meedioon kykynsä koulussa, ja pelkäsi kuin lapsi, kun rehtori kutsui asian vuoksi keskustelemaan.

**Laura Lynne Jackson:**  
*Taivaan valo. Opettajan kokemuksia yhteydestä tuonpuoleiseen.* Otava 2016.



### Meedion etiikka

Jackson ei mainosta työtään meediona. Hänelle tehtiin varhain selväksi, että ne, joille hänen on määrät tehtä luenta, löytävät hänet jotenkin.

Hän toimii vapaaehtoisena meediona Forever Family -säätiössä, jonka pyrkimyksenä on varmistaa perheyhteyden jatkuminen senkin jälkeen, kun joku perheenjäsenistä on jättänyt fyysisen maailma. Voittoa tavoittelemattoman säätiön toiminta perustuu voimakkaasti tieteeseen, ja se pyrkii vaalimaan tuonpuoleiseen kohdistuvaa tutkimusta.

Jacksonin poikkeavia aivoja tutkinut tohtori **Jeff Tarrant** sanoo: ”Ehkä tulevaisuudessa pystymme opettamaan ihmisiä siirtymään muuntuneeseen tietoisuuden tilaan samalla tavalla kuin sinä. Ehkä pystymme kehittämään sen kyvyn itsellemme. Aivoissa on paljon, mitä emme vielä ymmärrä.”