

tsensä toteuttamisen tärkeydestä

Teksti ja kuva **Leena Kannisto**
Henkinen Kehitys Kemi ry:n
johtokunnan jäsen

Joutilaisuus ruokkii intuitiota. Sen olen huomannut omakohtaisesti ja sitä käsiteltiin viime huhtikuussa Kemlin Henkisen Kehityksen järjestämällä Intuitio-kurssilla. Stressaantunut mieli pyörii omilla kierroksillaan, jolloin ei ole tilaa sellaisille poikkeuksille, jotka voisivat edesauttaa luovaa toimintaa ja luovia ratkaisuja. Rauhallinen mieli pystyy mukautumaan muutoksiin ja olemaan valppaana mahdollisuuksille toteuttaa itseään. Näen, että itsensä toteuttaminen on vahva osa itsensä hoitamista. Sille täytyy varata sopiva määrä joutilaisuutta. Ihminen tarvitsee aikaa ja tilaa käpertyä itsensä äärelle, sillä itsestään on pidettävä hyvää huolta.

Vaikeina hetkinä yritän muistaa kolikkoajatukseni: jokaisella asialla on kaksi puolta. Ei ole olemassa niin suurta murhetta, etteikö sinne

sekaan olisi kätkeytyä myös siunaus. Sitä voisi kutsua myös tasapainoksi. Aina siunausta ei näe heti, vaan vasta silloin, kun mieli on asettunut ja pystyy astumaan kauemmas tekemään tilannearviota. Myös hankalissa tilanteissa itsensä kuuntelu ja toteuttaminen on tärkeää, vaikka se voi sillä hetkellä tuntua raskaalta.

Henkinen tie tarjoaa monia välineitä niin itsensä toteuttamiseen, hoitamiseen ja eheyttämiseen kuin toisten auttamiseen ja hoitamiseen. Nämä opit kuljettavat meitä eteenpäin, muovaavat meitä ja muuttuvat työkaluiksi pakeissamme.

Loppukesästä Luontoäidin vaihtaessa yllleen syyspukimia on hyvä pysähtyä ja miettiä, minkälaisia työkaluja itsesi toteuttamiseen sinun pakistasi löytyy tulevan syksyn varalle.





äyt näkyviksi



Teksti **Jaana Simonen**
Kuvat **Helena Karhu** ja **Artography**

Helena Karhu on vuonna 1978 syntynyt joensuulainen yhteiskuntatieteiden maisteri. Hänellä on ollut pitkä työura pohjoismaisen ja kansainvälisen yhteistyön parissa. Helena on 6-vuotiaiden kaksosten äiti, tutkija, opettaja, kansanparantaja ja shamaani.



Helena haluaa korostaa luontoyhteyttä. Hänen perustamallaan Karhu Talolla on tunnus: luota luontoosi. Tällä tarkoitetaan sekä ihmisen luonnetta, että ympäröivää luontoa.
Kuva **Artography**

Tanskassa asuessaan Helena Karhu tunsu Pohjois-Karjalan kutsun. Nyt hän on aloittanut väitöskirjan tekemisen Itä-Suomen yliopistossa. Sen tekemiseen hän sai henkimaailmasta viestin ollessaan purjehtimassa Fynin ja Jyllannin välillä. Väitöskirjan lisäksi hänen tavoitteitaan ovat kansanparannuksen ja luonnonviisauden arvostuksen edistäminen sekä Karhun Talo.

Helenan pääopettajana on perulainen shamaani **Don Óscar Miró-Quesada**. Hänen mukaansa shamanismi "on vuosituhansien parantamisen, voiman

ja viisauden perinne. Se näkee kaiken yhtenäisenä ja pyhänä".

Omien kokemustensa ja opettajiensa johdolla Helena yhdistää omassa shamanistisessa toiminnassaan pohjoismaalaista, perulaista, brasilialaista ja tiibetiläistä shamanismia.

"Olin itse ensin Tiibetin buddhalainen. Sitä voi kuvata sisäänpäin kääntyneeksi meditatiiviseksi tilaksi, jossa työskennellään oman itsensä kanssa. Sitten minulle tuli opettajiksi shamaaneja ja minustakin tuli shamanismin harjoittaja heidän

vaikutuksestaan. Henkisen polun valinnassa opettajilla on iso merkitys. Kun minusta tuli shamanismin harjoittaja, luonto ja luonnonilmiöiden merkitys lisääntyivät.”

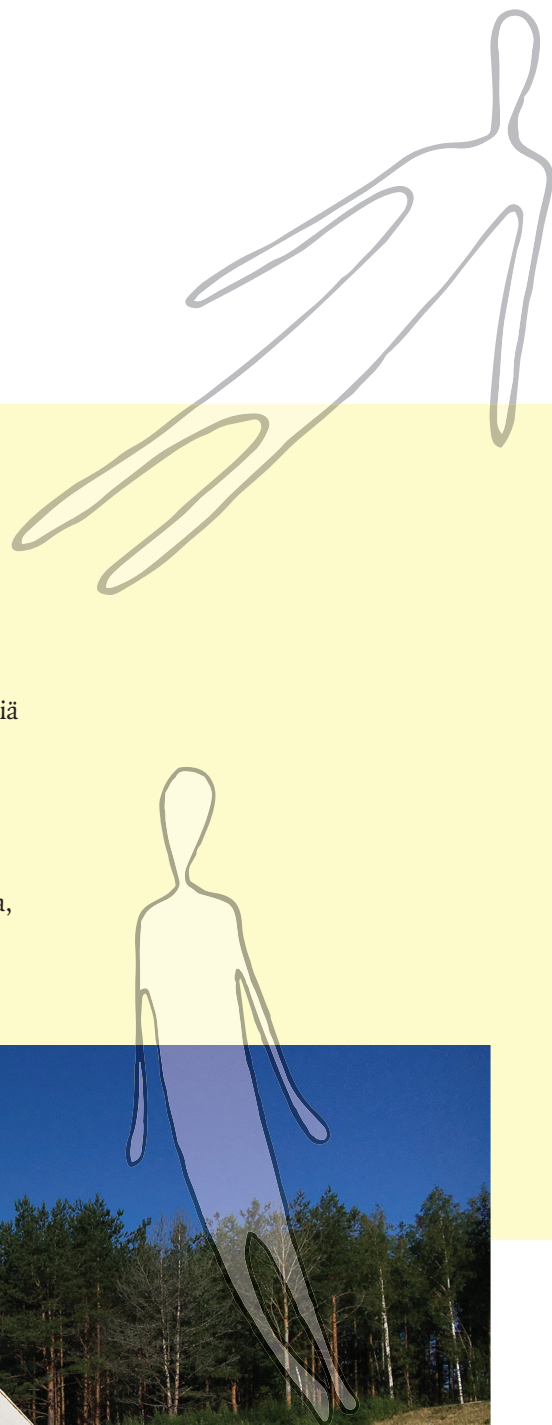
”Shamanismin löytyminen oli suunnaton helpotus, koska sen avulla sain yhteyden omiin vahvuuksiini. Voi sanoa, että minulla on taipumusta rituaaleihin. Taikuuden abstrakti maailma on minulle helposti lähestyttävä. Shamanismi on ennen kaikkea parantajuutta. Shamanistinen parantajuus eroaa kansanparannuksesta siinä, että shamanistisessa parannuksessa on rituaaleja.”

Parantaminen on Helenalle luontainen kyky. Hänestä kuitenkin tuntuu paradoksaaliselta käyttää kyky-sanaa, koska parantamisessa antaudutaan hengen käyttöön. Parantaja et itse tee mitään. Henki parantaa. Helena kertoo, kuinka tiibetiläisestä buddhalaisuudesta on ollut hänelle suunnattomasti hyötyä. Se on valmentanut ja puhdistanut häntä kanavana toimimiseen. Itsensä asettaminen sivuun ja antautuminen hengelle vaativat paljon rohkeutta. Helenan mukaan shamanistista polkua

kulkeva ihminen käy nöyryyden ja uskon koulua. Henkinen polku on myös kaikkein suurin ilon lähde.

”Shamanistisen toiminnan ensimmäinen lähtökohta on olla hyvä ihminen. Shamaanina minä harjoittelen koko ajan. Koko elämä on harjoittelua. Jopa yöllä nukkuessa. Kun näen unia, tarkkailen niitä ja niiden merkityksiä. Joka aamu avaam shamaanin alttarini. Pyydän apua ja ohjausta tulevalle päivälle ja sen palvelustehtävälle.”

Maailmassa on paljon erilaisia henkisiä polkuja. Helena toivoo, että jokainen ihminen löytäisi oman henkisen polkunsä, koska maailma tarvitsee enemmän henkistä tietoisuutta. Hänestä on tärkeää, että henkiset ihmiset uskaltavat olla esillä mediassa, sillä tietoisuus antaa ihmisille mahdollisuuden tehdä valintoja.

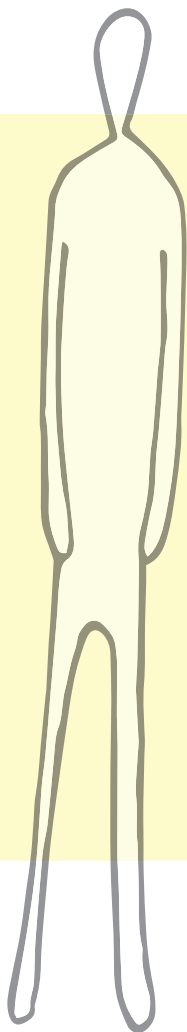


Natural High Healing festivaaleilla.
Kuva **Helena Karhu**



**Kosmos-rummun kanssa
Hiekkasaarilla Kolilla.**

Kuva **Helena Karhu**



Shamanismin seremoniallisuus

Helena kertoo, että hänellä on järkkymätön luottamus henkimaailmaan. Henki tulee ja ohjaa seremoniaa.

”Seremonian aikana istutaan piirissä. Ensimmäisenä on vuorossa uhrilahja. Se liittyy pyhän vastavuoroisuuden periaatteeseen: jos pyydät jotain, annat ensin jotain. Lahja on kiitos niille hengille, jotka kutsutaan parantavaan tilaan ja se on lahja esi-isille ja esiäideille. Uhrilahja on jostain orgaanisesta aineesta oleva mandala. Seremoniaan liittyy aina myös parantamista. Jos mukana on osanottajia, joilla on parantamisesta aikaisempaa kokemusta, ovat he tässä parantamisessa mukana. Yhdessä parantaminen on voimaannuttava kokemus. Parantamisen vastaanottaminen on vapaaehtoista.”

Helena siteeraa sanontaa ”kaikki, mitä haluat, on pelon tuolla puolen”.

”Shamanistiset kurssit ja parantaminen ovat yksi mahdollisuus tarkastella meidän alitajunnassamme ryömiviä pelkoja. Pelot nousevat esiin ja niitä käsitellään parantavassa tilassa turvallisesti. Mitä löytyy pelon takaa ja kuinka vapautua pelosta? Mitä hauskaa me voimme tehdä sen jälkeen, kun olemme vapautuneet pelosta? Kaikessa tässä meidän tulee olla helliä omalle itsellemme. Emme saa mennä väkivalloin eteenpäin, vaikka meidän tulee jollakin tavoin ylittää omat rajamme.”

Shamanismi ja transsi

Shamanismissa on kyse transsista. Helenan opettaja Don Oscar kutsuu shamaania transsin teknikoksi. Helena pitää transsia ja meediona toimimista ilmiönä, jossa astutaan oman egotietoisuuden ulkopuolelle.

”Minun transsissani on aina oma tietoisuus läsnä, vaikka transsi olisi syvä. Minulla on koko ajan punainen lanka, jonka avulla voin palata takaisin. Pystyn transsin jälkeen palauttamaan sen tapahtumat mieleeni.”

Helena korostaa, että hänen harjoittamassa shamanismissa ei käytetä mitään huumaavia aineita, ei lääkekasveja eikä alkoholia. Kaikki tilaisuudet ovat päihtettämiä.

”Kun ihminen osallistuu ensimmäiselle shamanistiselle rumpumatkalle, mennään sen aikana alisiin: ensin istutaan jonkin puun alla ja siitä aletaan mennä alaspäin esimerkiksi puun juurta tai onkaloa pitkin. Tämä on koettu hyväksi tavaksi lähteä liikkeelle sen maanläheisyyden vuoksi. Sen jälkeen, kun on turvallisesti kiinni juurissa, voi lähteä keskisiin ja ylisiin.”