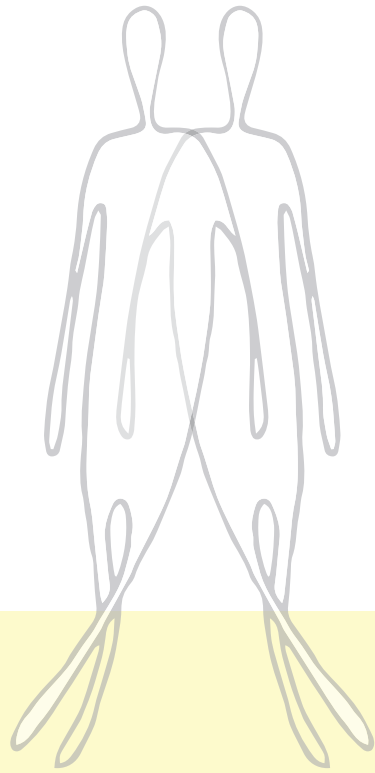


Monta tietä transsiin

Teksti **Maarit Heinonen**
Kuva **Unsplash**

Transsiin saattelevia menetelmiä on monenlaisia, mutta kaikki ne tähtäävät vahvaan läsnäolon tilaan. Tilaan, jossa minä on mahdollisimman pieni. Vain sinnikkäästi harjoittelemalla ja kokeilemalla eri menetelmiä voi löytää itselle sopivimman.



Spiritualistisissa yhdistyksissä on mahdollista kokeilla erilaisia transsitilaan vieviä menetelmiä turvallisesti yhdessä ja opastuksessa. Meillä on yhdistyksissä useita pitkään transsia harjoittaneita opastajia ja yhdistyksillä on myös yhteyksiä ulkomaisiin transsin konkareihin. Yhdistykset tarjoavat mahdollisuuksia tutustua transsiin järjestämissään tilaisuuksissa ja kursseilla. Lisäksi transsi on ollut teemana kesäseminaareissa, viimeksi viime vuonna Hämeenlinnan Henkisen Kehityksen emännöimässä Kiipulassa. Olen parin vuoden ajan kirjannut muistiin transsiin johdattelevia harjoitteita eri ohjaajilta.

Sillan ylitys

Pirkanmaan Henkisen Kehityksen puheenjohtaja, meedio **Sirpa Vaattovaara** on vuosien ajan ollut transsippiirissä ja hän myös mielellään tulee yhdistyksiin opastamaan transsia. Marraskuussa 2018 olin Sirpan ohjaamassa transsiharjoituspäivässä Turussa.

Sirpa johdatti transsiin mielikuvan avulla, jossa siirrytään paikasta toiseen. Siirtyminen paikasta toiseen hitaasti pysähdellen vahvistaa keskittyneisyyden tilaa vaihe vaiheelta.

Sirpan mielikuvaharjoite oli silta, joka ylittää vesielementin ja sen molemmilla puolilla on maata. Lähtöpaikkana on kevyt meditatiivinen tila. Siltaa ylitetään hitaasti aina välillä pysähtyen tarkkailemaan ympäristöä mielikuvassa ja omaa keskittyneisyyden tilaa. Sillan toiselle puolelle saavuttaessa astutaan henkimaailman oppaiden ja rakkaiden valtakuntaan. Ja transsitilaan. Transsista palaaminen takaisin päivätajuntaan tapahtuu sillan kautta hitaasti taas aina välillä pysähtyen.

Matthew Smith
Kuva **Paula Laine**

Hissillä ylös, portaita alas

Sirpa Vaattovaaran tapaan Suomen Spiritualistisen Seuran puheenjohtaja, meedio **Irene Nadén** on vuosien ajan opastanut transsiharjoitteita spiritualisteille. Osallistuin maaliskuussa 2019 Irenen vetämään transsiharjoituspäivään Turussa.

Irene alleviivaa, että kehoa on syytä vähitellen totuttaa transsitilaan etenemällä aluksi hitaasti ja vähitellen. Näin pääsee itse tunnustelemaan, miltä keho tuntuu ja eteneminen on omassa hallinnassa. Hidas eteneminen auttaa hallitsemaan mahdollisia kehon epämukavia tuntemuksia, esimerkiksi silloin, jos tulee oksettava olo tai sydän hakkaa lujaa.

Irene kuvaa transsia pyhäksi energiaksi, pyhäksi kosketukseksi. Transsikokemus jättää ihmiseen jäljen, se pysäyttää, se koskettaa ja sen voi aktivoida.

Irene johdatti transsitilaan mielikuvissa, jossa keho liikkuu vaihe vaiheelta hitaasti ja välillä pysähtyen joko alas tai ylös. Osalle tuntuu luontevalta siirtyä transsitilaan kohottamalla energiatasoaan samaan tapaan kuin ajaisi ylös hissillä, toisille taas on luontevaa madaltaa energiatasoaan ikään kuin astelemalla portaita alas kellariin. Takaisin päivätajuntaan palataan ensimmäisessä esimerkissä hissillä alas ala-aulaan ja jälkimmäisessä portaita ylös kavuten.



Keskittyminen pyrkimykseen

Vuosien varrella usein Suomessa vieraillut SNU:n spiritualistisen kirkon pappi, brittimeedio **Matthew Smith** ohjasi viime vuoden kesäseminaarissa transsiparannuksen workshoppiin osallistujat kohti transsitilaa meditaatiosta tutulla kehon ja mielen rentoutuksella. Istuimme tuoleilla silmät kiinni tietoisina kehomme ääriviivoista ja keskityimme oman hengityksen rytmiin. Matthew kehotti pyytämään auttajat luoksemme ja pysymään keskittyneessä tilassa.

Matthew kertoo, että erilaisissa virittäytymistiloissa, kuten transsissa, on syvydessä vaihtelua kevyestä vähän syvempään. Hänen mukaansa tilan syvyydellä ei ole merkitystä, vaan tärkein on pyrkimys. Pyrkimys hyvään, rakkauteen, rehellisyyteen. Matthew huomauttaa, että täydellinen itsen irtautuminen on mahdotonta, sillä täysin tiedottomassa tilassa keho on kuollut.

”Te kuulette, mitä ympärillä tapahtuu, mutta ette kiinnity siihen. Kun mieli on hiljainen, sitä paremmin parannusenergia kanavoituu.”



Lesley James
Kuva **Maarit Heinonen**

Kuplaan sulkeutuen

Vuoden 2019 toukokuun alussa brittimeedio **Lesley Jamesin** ollessa Turun Seudun Spiritualistien vieraana minulla oli mahdollisuus osallistua hänen transsiharjoituspäivään.

Kymmenen kertaa Suomessa spiritualististen yhdistysten vieraana olleelle Lesleylle transsi on spiritualismin mieluisin muoto ja olotila. Hänen yleisvinkkinsä on, että ei ole yhtä ainoaa tapaa edetä transsiin ja työskennellä transsissa, vaan kannattaa kokeilla erilaisia tapoja löytääkseen itselle sopivin.

Lesley kertoi, kuinka eri kulttuureissa on erilaisia transsin ilmentymisen tapoja, esimerkiksi shamanistiset kehollisesti näyttävät rummutukset ja tanssit. Spiritualistisessa transsissa ei tarvita tällaisia ulkoisia tuntomerkkejä. Pikemminkin meille transsitila näkyy ulospäin vähäeleisenä vahvana keskittymisen tilana.

Lesley kertoi aivokuvauksista, joissa on havaittu, että keskittyneessä rentoutumisen tilassa olevan ihmisen pääläella aktivoituu alue, joka tilan syventyessä siirtyy takaraivon seudulle. Tämä on Lesleylle kehollinen todiste transsitilasta. Lisäksi merkkejä transsitilasta ovat sanavaraston muuttuminen ja virtana tuleva puhe.

Kurssipäivän aikana Lesley opasti vaihe kerrallaan transsitilaan ja aina harjoituksen jälkeen oli palautekierros. Jokainen transsiharjoitus aloitettiin keskittymällä hengitykseen; sisään hengitettiin rakkautta ja ulos siunausta.

Lesley opetti erittäin yksinkertaisen transsitilaan johdattavan menetelmän: vahvassa rentoutuneisuuden tilassa vedä mielikuvassasi pääsi ympärille kupla niin, että pääsi on kuplan sisällä. Tässä energiakuplassa pysytään koko transsin ajan ja siihen pyydetään oppaan energia mukaan.

Pari vuosikymmentä transsia harjoittanut Lesley pääsee nopeasti transsitilaan. ”Nykyaikana transsiin meno on nopeutunut, kun vertaa vuosikymmenten takaiseen tilanteeseen.” Hän uskoo vahvasti, että transsi on mahdollista jokaiselle eikä vain harvoille. Esimerkiksi transsippiirissä kaikki voivat harjoitella transsia, kun turvallisuuden tunne ja pyhä yhteys säilyvät vahvoina.

Lukijoiden transsikokemuksia

Viime numerossa pyysimme lukijoitamme lähettämän toimitukseen transsikokemuksia. Julkaisemme niistä nyt muutaman. Kirjoittajan toiveesta lehden toimitus julkaisee kaksi kirjoitusta nimimerkillä.

Voimassa vahvemmaksi

Olen oivaltanut, että transsin edellytys on oman voiman löytäminen omassa sisimmässä. Mieltä hiljentämällä tietoisuus katoaa ohi alitajunnan. Tuntuu siltä, kuin kelluisin omassa voimassani. Silloin henkimaailma voi lähestyä minua. Transsin ja meditaation ero on mielestäni siinä, että meditaatiota voi olla esimerkiksi kävely luonnossa, puutarhatyö tai mikä tahansa omissa oloissa keskittyneessä tilassa puuhastelu. Transsissa olen vain ja yksinomaan henkimaailman kanssa yhteistyössä.

Jokainen voi käyttää omaa tapaa aloittaessaan hiljentymisen, kuten rentoutusta, rukousta, hengitystä, musiikkia tai mielikuvia. Ajatuksia tulee, luonnollisesti. Niistä kannattaa päästää irti eikä soimata itseään. Harjoitus auttaa. Alussa tarvitsin monia rituaaleja voimaan menemiseen – nykyisin vähemmän! On hienoa tuntea, kun henkimaailma on paikalla.

Voimassa istumista pyrin tekemään lähes päivittäin noin kymmenen minuuttia kerrallaan. Olen huomannut kasvaneeni ihmisenä, luotan itseeni ja muihin enemmän ja mieleni on rauhallisempi. Ennen kaikkea olen oppinut luottamaan viisaan henkimaailman ohjaukseen ja elämän kantavaan voimaan. Henkimaailma on muutoksen voima.

Tällä hetkellä ajattelen niin, että transsiin mentäessä mennään ensin tuttuun voimatilaan. Sitten ikään kuin pienennetään itseä ja annetaan henkimaailmalle tilaa riippuen siitä, onko kyseessä transsiparannus, henkimaailman viisautta välttävä transsipuhe vai transsikommunikaatio, jossa henkimaailmassa oleva henkilö puhuu rakkaalle.

Itse olen kokenut, että päästäkseni transsitilaan, minun on luotettava sataprosenttisesti henkimaailmaan ja antaa heidän hoitaa koko juttu. Niin yksikertaista ja silti niin vaikeaa!

Ajatuksilla on suuri voima. Jos ajattelen, että minusta tulee transsiparantaja, tulen siksi. Jos ajattelen, että transsissa tulee huono olo, niin melko varmasti niin tapahtuu. Luon itse rajoituksia ja lokeroita, joihin on helppo sujahtaa. Muutosta alkaa tapahtua, kun opin luottamaan ja olemaan avoin.

Transsi on yhteistyötä kahden maailman välillä. Henkimaailma ei tee meille mitään tahdonvastaisesti. Hallitsen transsissakin oman kehoni eikä minua voi kukaan vallata eikä kaapata. Jos jokin tilanne tuntuu vastenmieliseltä, transsin voi aina lopettaa. Mitään pelottavaa en ole kokenut voimassa istumisessa enkä transsissa. Sen sijaan olen kokenut suuria onnen ja kiitollisuuden hetkiä, kun olen ymmärtänyt, että yhteys toimii. Onnistuminen transsissa on suhteessa omistautumiseen!

Nimimerkki Sirkka Sievänen

Transsi on osa arkea

Olen vasta alkanut harrastaa transsia ja käynyt muutaman kurssin. Oman henkisen kehityksen kannalta kurssipäivät ovat avanneet transsin olemusta ja luonnollisuutta. Olen mediaalisella jatkokurssilla ja teen kurssiin liittyvää lopputyötä transsista.

Transsiin mennessäni kuljen mielikuvissani niityllä johtavaa polkua, jonka olen kokenut helppona. En ole tällä hetkellä transsipiirissä, mutta se on työn alla. Uskon ohjaukseen tässäkin asiassa. Kerran olen vetänyt kehityspiirissämme transsi-illan ja koin sen rohkaisevana. Sain paljon apua ja tukea henkimaailmalta. Koin myös ohjaamisen luontevana, joten ehkä tästä avautuu minulle uusi puoli elämässä.

Transsi on osa arkeamme, ja se helpottaa asioiden sujumista. Ei

kaikkea tarvitse tehdä sydänverellä, vaan osan toimista voi tehdä kuin rutiinilla, transsissa.

Pia Långbacka

Herkkä taajuuksiin

Mielipiteeni transsista saattaa olla hieman toisenlainen kuin odotitte. Olen yrittänyt transsiin pääsemistä noin kymmenen vuotta. Alussa se onnistuikin ja puhuin useita kertoja transsipuheen harjoituksissa ja piirissä. Se tuntui olevan minulle aika ”helppoa”.

Olin 2010 Stanstedissa ja harjoittelimme henki- ja kaukoparannusryhmässä. Viikko meni hienosti ja tunsin leijailevani aika lähellä henkimaailmaa. Aina en tiennyt, kummassa olin, henkimaailmassa vai tässä fyysisessä maailmassamme. Sydämeni syke oli suhteellisen hidas ja munuaiseni toimivat huonosti.

Suomeen palattuani tämä rauhallinen ja hidas olo jatkui. Minulle alkoi tulla rytmihäiriöitä eli flimmereitä ja sydämeni löi levossa 20-30 kertaa minuutissa. Sykkeen väli saattoi olla jopa kaksi sekuntia. Tämä mitattiin vuorokausinahoituksella sydänlääkäriillä. Silloin kun syke oli hidas, sain pyörrytyskohtauksia ja kun se oli liian nopea, en jaksanut liikkuu. Minulle asennettiin sydämentahdistin, joka takasi sen, ettei mitään pahempaa päässyt tapahtumaan. Sain diagnosikseni SSS-syndrooman eli sairaan sinuksen syndrooman.

Minä olen ehkä liian herkkä näihin taajuuksiin. Nykyisin osaan jo keskustella oppaitteni kanssa ongelmastani ja henkiparannustakin antaessani varon menemästä täysillä mukaan.

Haluan kertoa tämän siksi, että koulutuksissa otettaisiin huomioon myös ne vaarat, joita transsiin menossa voi olla.

Nimimerkki Hellä Voimanen

Sallien antautuen

Transsimeedio **Anja Vallenius** Espoosta on 1980-luvulta asti kanavoinut henkiopas Uranusta. Uranuksen opastuksesta myös jäsenlehden lukijat ovat saaneet maistiaisia Uranus-palstalla. Olen vuosien ajan saanut havainnoida Anjan transsityöskentelyä. Transsissa Anja istuu levollisesti nojatuolissa silmät suljettuina ja käden sormet piirtävät hitaasti ilmassa pientä ympyrää. Noin 15 minuutin hiljaisuuden jälkeen Uranuksen ottaessa puheenvuoron, Anja yskäisee muutaman kerran ja ääni muuttuu.

Anja kertoo transsitilaan siirtymisestään, että hän antaa luvan henkioppaalle ja jättää itsensä syrjään. Hän sallii ja antautuu.

Sana tasapaino aktivoi Anjan Uranuksen polulle. Kun hän aikoinaan harjoitteli transsipiirissä, rauhan tunne oli paras ohjaaja. Hän oppi luottamaan sisäiseen rauhan tunteeseen. Anjan kokemuksen mukaan jokainen etenee transsissa omaan tahtiin ja omalla tavalla. Kehittyminen ei tapahdu muita vertailemalla, vaan ohjaus tulee sisältä. Kun ihmisen sisäinen tila aktivoituu, kehitys voi alkaa. On tärkeää sallia tämä ja jättää lopputuloksen arvioiminen sikseen. Rauha on merkki siitä, että on oikealla tiellä.

Kiitollinen harjoittelija

Jokainen transsin opastaja on lisännyt omaa ymmärrystäni ja kokemustani transsista. Itse asiassa koen, että nämä kaikki vinkit ovat samassa linjassa, kyse on vain yksityiskohdista ja muodosta.

Olen pohtinut paljon sitä, että ilman spiritualistista yhteisöä ja sen toiminnassa vuosien ajan mukana olemista, en olisi edes ajatellut transsia, saati rohennut sitä kokeilla. Turvallinen, pitkäaikaiseen toimintaan sitoutunut, suvaitsevainen ja ihmiset rakkaudella tuomitsematta tilaisuuksiinsa ja toimintaansa vastaanottava spiritualistinen yhdistystoiminta on ollut pelastusrengas vaikeina aikoina. Valtava ilon, inspiraation ja voiman lähde.

Spiritualistiset yhdistykset tarjoavat fyysisiä ja ehkä jatkossa enemmän myös virtuaalisia tiloja, henkistä yhteenkuuluvuutta ja yhdessä oppimisen kautta tukea jäsenen omalle polulle – myös transsin harjoittelijan polulle.



Anja Vallenius
Kuva **Maarit Heinonen**

Lisälukemista:

Lesley Jamesin ja Jim Batesin vierailusta on juttu Henkinen kehitys -jäsenlehden numerossa 2/2019

Matthew Smithin transsiparannuksen yleisötapahtumasta on juttu Henkinen kehitys -jäsenlehden numerossa 3/2019

Hanni Salovaaran henkiopas Uranukseen pohjaavasta kirjasta Happiness is life itself on juttu Henkinen kehitys -jäsenlehden numerossa 3/2018