

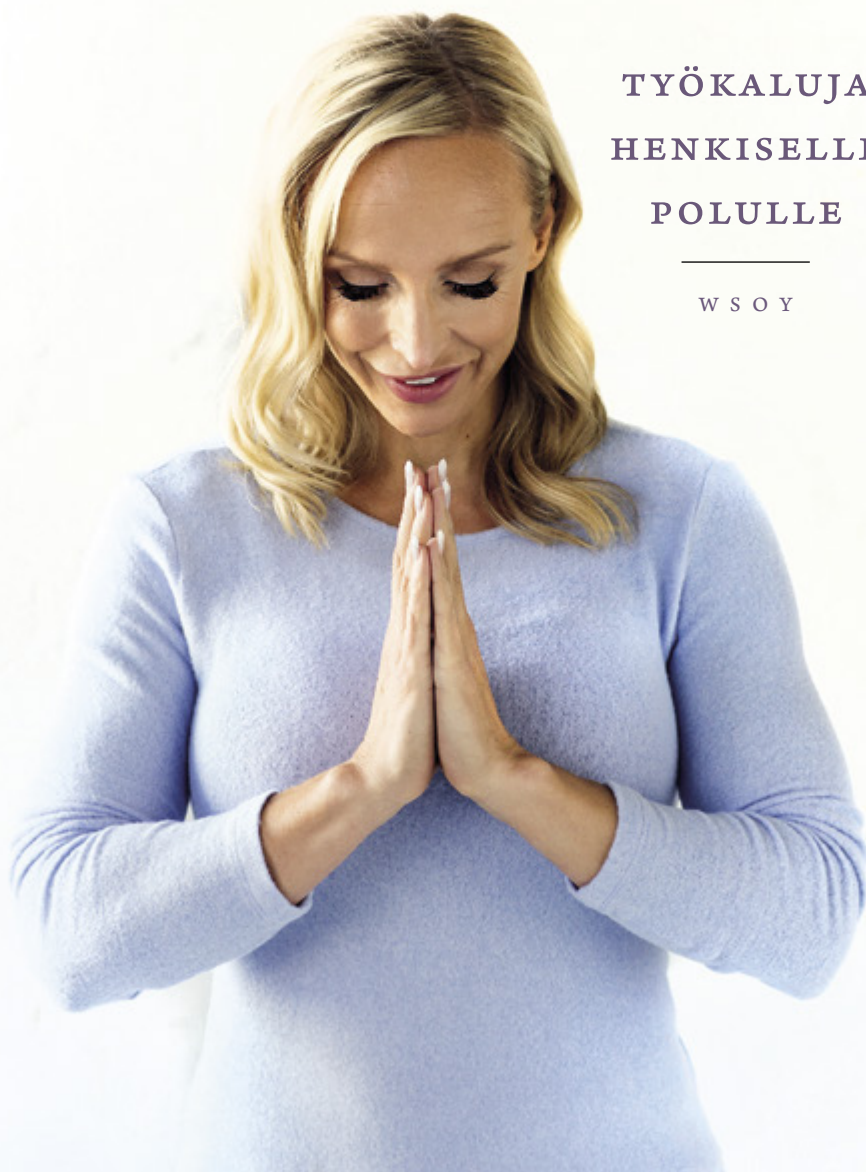
Jutta Gustafsberg Harriet Piekkola

# Mielen päällä

TYÖKALUJA  
HENKISELLE  
POLULLE

---

W S O Y



Jutta Gustafsberg Harriet Piekkola

# Mielen päällä



TYÖKALUJA  
HENKISELLE  
POLULLE

---

TOIMITTANUT ELINA TANSKANEN  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ - HELSINKI

© JUTTA GUSTAFSBERG, HARRIET PIEKKOLA JA WSOY 2016

GRAAFINEN SUUNNITTELU MIKA TUOMINEN

ISBN 978-951-0-42220-5

PAINETTU EU:SSA



# Sisällys

Johdanto | 7

Henkisyydestä | 19

Myönteisyyden voima | 39

Harjoita kiitollisuutta | 57

Hiljentyminen | 61

Uskalla olla herkkä | 69

Henkinen kasvu | 77

Henkisyys arjessa | 99

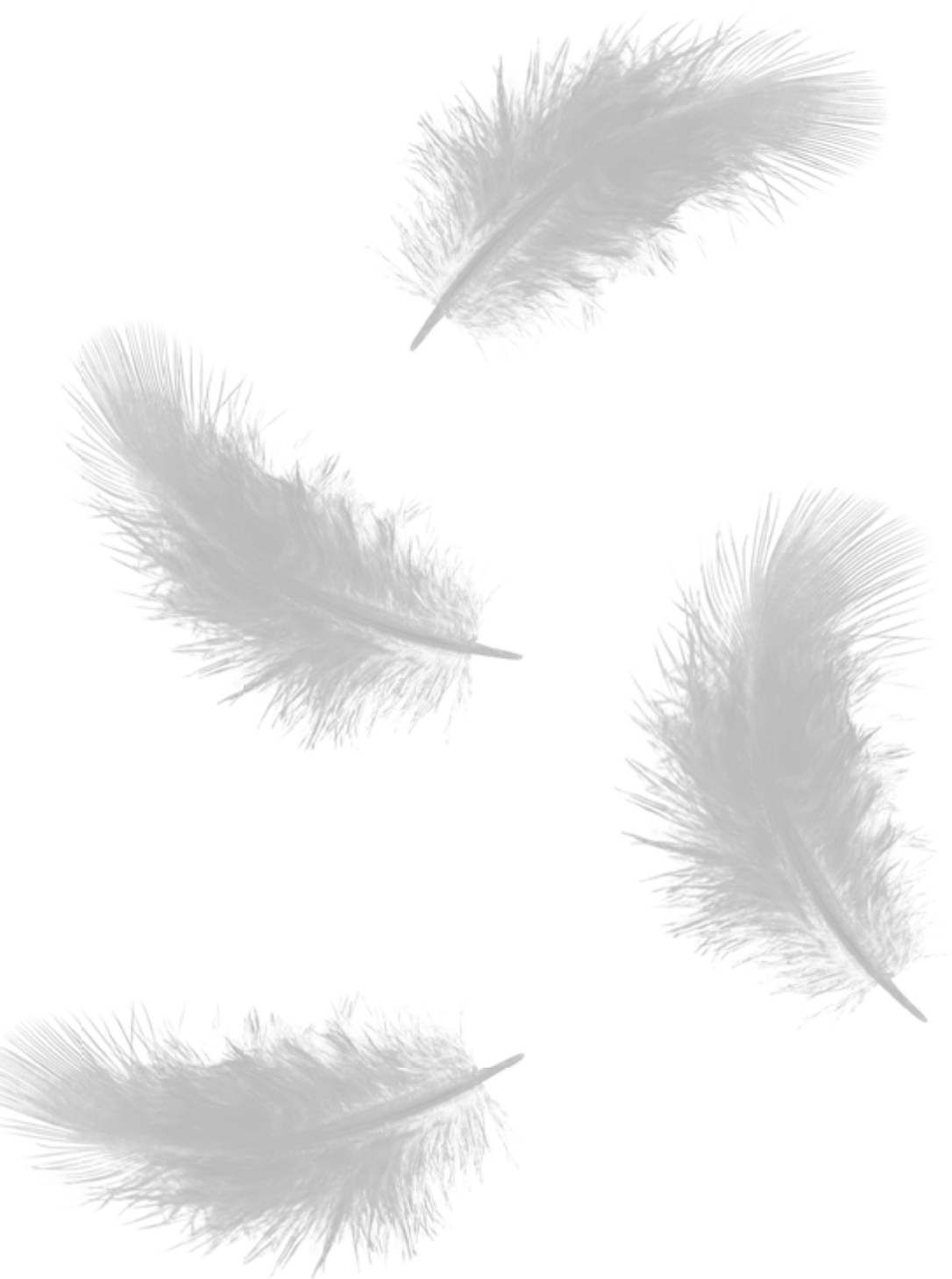
Keho | 125

Ihmissuhteet ja rakkaus | 149

Menestys | 171

Suru ja kuolema | 181

Loppusanat | 195



# Johdanto



SINULLA ON TÄMÄ KIRJA KÄDESSÄSI JOSTAIN SYYSTÄ

Tämä kirja on tarkoitettu sinulle, joka olet astumassa henkiselle polulle ja haluat syventää ja laajentaa ymmärrystäsi niin maanpäällisestä elämästä kuin tuonpuoleisesta. Kenties olet kulkenut polulla jo pidemmän matkan ja kaipaat uusia oivalluksia. Tai voi olla, että jokin ravistuttava elämäntapahtuma on saanut sinut miettimään elämän tarkoitusta.

Kerromme kirjassa, minkälaiset elämänvaiheet ovat saaneet meidät lähtemään henkiselle polulle ja miten ne ovat muuttaneet elämäämme ja ajattelutapaamme. Elämä on ainutlaatuinen mahdollisuus!

Tutustuimme alun perin yhteisessä meedioistunnossa Jutan menetettyä puolisonsa. Tapasimme alkuun tiiviimmin, sitten tuli pitkiä ajanjaksoja, jolloin emme olleet tekemisissä. Joskus törmäsimme kummallisissa paikoissa kuten Kittilän lennolla.

Ajatus yhteisestä kirjasta syntyi Jutan otettua yhteyttä henkisiä asioita käsittelevän kirjan tiimoilta. Molemmat olivat miettineet

henkisyttä käsittelevän kirjan kirjoittamista, mutta oikeaa aikaa ei ollut tätä ennen tullut.

Kerromme oman käsityksemme siitä, mitä henkisen polun kulkeminen tarkoittaa. Se on ennen kaikkea tavallisen arjen elämistä sekä toisten huomioimista ja kunnioittamista. Ymmärrettävästi yhä useampi miettii myös, onko kuoleman jälkeistä elämää, olemmeko maan päällä yksin vai onko meillä henkimaailman oppaita matkassamme.

Tätä kirjaa ei kannata lukea pelkää järjellä vaan kannattaa tunnistella myös sitä, mitä se herättää sydämen tasolla. Toivomme siis, että olet utelias ja pidät mielesi avoimena henkisyysesuhteen. Pohdiskele lukemaasi ja kokeile joitain harjoituksista. Jo se, että pysähdyt ja tutkailet sisimpääsi, saa sinut voimaan paremmin ja voit löytää uusia näkökulmia elämäntilanteeseesi.

*Tervetuloa kulkemaan henkistä polkua!*

Jutta ja Harriet



# Astu henkiselle polulle

**Jutta:** Olen huomannut, kuinka yleinen kiinnostus henkisiä asioita kohtaan on herännyt voimakkaasti. Moni lähipiiriiniikin kuuluva ihminen, joka ei ole ennen ollut kiinnostunut mistään henkisestä, on alkanut ymmärtää henkisiä asioita.

Kiinnostuksen heräämistä selittää se, että maailmassa on niin paljon pahuutta, pelkoa ja kärsimystä – ihmisten yleinen pahoinvointi havahduttaa. Nykylämä on niin kiivastahtista, että se kuormittaa väistämättä sekä mieltä että kehoa. Suorittamiseen kyllästyneet kaipaavat pysähtymistä, stressaantuneet merkityksellisyyttä, uupuneet rakkautta ja myötätuntoa. On vain viisasta miettiä oman elämänsä tarkoitusta ja kyseenalaistaa meille automaattisesti tarjottu aikuisen elämän vakio-kaava: hanki työ, perusta perhe, jää eläkkeelle.

Se, että yhä useampi on kiinnostunut täydentävistä hoitomuodoista, meditoi tai käy selvänäkijällä tai meediolla kertoo siitä, että ihmiset kaipaavat sekä vaihtoehtoja että vastauksia perimmäisiin kysymyksiinsä.

Henkinen heräämiseni ei ole tapahtunut yhtäkkiä, vaan olen kulkenut henkistä polkua yli 12 vuotta. Suhtautumistapani on hyvin maanläheinen ja arkinen, henkisyys on tätä nykyä luonteva osa elämäni. Olen kuitenkin kypsytellyt pitkään ajatusta siitä, että alkaisin puhua julkisesti henkisydestäni. Egoni on laittanut kovasti vastaan: olen miettinyt, leimataanko minut hörhöksi tai luullaanko minun tulleen hulluksi, vaikuttaako tämä työhöni hyvinvointiyrittäjänä ja luomaamme hyvinvointi-brändi FitFarmiin. En enää välitä – jos joku minusta ajattelee jotain ikävää sen takia, että puhun henkisydestä, niin ajatelkoon.



Elin pitkään tietynlaisessa roolissa, kun pidin henkisen puoleni piilossa. Nykyään olen sellainen kuin olen, eikä minun tarvitse esittää mitään tai miellyttää ketään. Se on hyvin vapauttavaa ja auttaa menemään elämässä eteenpäin. Siksi uskallan nykyään puhua henkisistä ajatuksistani ja kokemuksistani henkimaailman kanssa. Julkisuudestani on se hyöty, että kun jaan ajatuksiani, niin tiedän herättäväni ihmisten huomion. Siten minulla on ainutlaatuinen mahdollisuus edistää ihmisten hyvinvointia.

**Harriet:** Olen kulkenut tietoisesti henkistä polkua yli 25 vuotta, ja meedio minusta tuli 15 vuotta sitten. Jaan henkisen polun kulkemisesta sen, mitä tiedän, ja sen, mitä minulle on kerrottu asioista.

Ajattelen kuitenkin, ettei todellisilla henkisillä opettajilla ole mitään opetettavaa sanan tavanomaisessa merkityksessä: ei ole mitään ainoa oikeaa tietoa tai oikeanlaisia uskomuksia. Jokaisen on löydettävä oma ainutlaatuinen totuutensa – lähtökohtaa voi verrata vaikkapa johonkin ihanaan aistimukseen, on vaikea eritellä, mistä ja miten mielihyvä syntyy. Entäpä miten voi tulla tietoiseksi aistimuksesta, ellei ole sitä itse kokenut?

Olen ilokseni todennut, että nuoremman sukupolven ihmiset uskaltaavat näyttää enemmän tunteitaan ja kertovat elämänfilosofisista pohdinnoistaan avoimemmin. Myös siitä on alettu puhua, että esimerkiksi moni lääkäri käyttää intuitiotaan potilaidensa kanssa, samaten on korkean tason johtajia, jotka tekevät hyvin intuitiivisesti työtään.

Ihmisenhän ei tarvitse olla selvänäkijä tai meedio aistiakseen energioita ympärillään – puhumme arkikielessä esimerkiksi tunnelmista – tai aavistaakseen asioita: monilla on muun muassa eriskummallisia

”läheltä piti” -tapauksia. Jokin kuitenkin estää useimpia meistä pitämästä tämän tyyppisiä ilmiöitä normaaleina ja ihmiselämään kuuluvina.

Moni kyseenalaistaa kokemuksensa, se kun voi tuntua rauhoittavammalta kuin se, että alkaisi etsiä mielessään jyllääviin kysymyksiin vastauksia: näenkö harhoja, olenko tulossa hulluksi, tapahtuiko ihan oikeasti jotain sellaista, mitä en voi mitenkään järjellä selittää? Voinko kertoa kokemuksistani kellekään? Mitä jos minulle nauretaan? En yhtään ihmettele, että ihmiset jättävät kertomatta kokemuksistaan ja miettivät niitä silti yksikseen.

---

## Henkinen tie ei ole helppo tie.

---

Niin asiakkaissani kuin koulutettavissani on paljon sellaisten ammattikuntien edustajia, joiden ei yleensä oleteta olevan kiinnostuneita henkisyytensä kehittämistä – kovin moni henkisen polun kulkija joutuu olemaan niin sanotusti kaapissa ajatustensa kanssa vaikka haluaakin kehittää itseään.

Kuten muissakin asioissa, henkisydestä kiinnostuneet, rohkeat edelläkävijät näyttävät suuntaa muille. Hyvä maailmankuulu esimerkki on Norjan kuningas Harald V:n ja kuningatar Sonjan tytär, prinsessa Märtha Louise, jota kutsutaan usein enkeliprinsessaksi, koska hän on puhunut avoimesti suhteestaan enkeleihin siitä huolimatta, että häntä on välillä kritisoitu kovastikin.

# Kiinnostus herää

**Jutta:** En ollut mitenkään erityisen herkkä lapsi, joka olisi nähnyt enkeleitä tai maahisia, mutta kiinnostukseni henkisiin asioihin heräsi jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Tiesin, että suvussamme on ollut yli-luonnollisia kykyjä. Kerrottiin, että isoisoisoisäni oli taitanut verenpysäytyssanat ja että hän oli pystynyt pelastamaan miehen, joka oli lyönyt vesurilla hengenvaarallisesti jalkaansa. Tarinan mukaan isoisoisoisäni oli haettu äkkiä paikalle ja hän oli kumartunut pahas-ta verenhukasta kärsineen miehen puoleen ja lukenut loitsunsa. Kuin taikaiskusta verenvuoto oli tyrehtynyt.

Nämä kuuluisat sanat kulkivat sukupolvelta toiselle niin, että isä opetti ne aina vanhimmalle pojalleen. Valitettavasti isoisoisoisäni ei koskaan saanut poikaa, joten sanatkaan eivät periytyneet – on harmillista, että tuollainen tieto on ollut vain miesten hallussa.

Mummuni Siiri oli kova näkemään unia, jotka toteutuivatkin usein. Hän myös ennusti korteista, ja olin aina hyvin haltioissani, kun hän kaivoi kortit esiin. Ruinasin häntä aina opettamaan minua ja olin noin 10-vuotias, kun mummuni suostui vihdoin opettamaan minulle povaa-mista, kuten hän asian ilmaisi. Innoissani tein muistiinpanoja siitä, mitä mikäkin kortti merkitsi.

Kysymys oli ennen kaikkea lapsenomaisesta huvittelusta. Muistan ennustaneeni vieraille ensimmäisen kerran, kun olimme etelänlo-malla. Ihmisiä kiinnosti kovasti se, että pieni tyttö ennustaa korteista. Moni tulikin pyytämään, että katsoisin heidän tulevaisuuttaan. En tiedä, oliko minulla edes kykyjä, mutta innokas olin ainakin.

Loman viimeisenä päivänä luokseni tuli nainen, joka pyysi katsomaan, mitä kortit kertovat. Jaoin kortit pöytään kuten mummu oli opettanut. Naisen pöytä näytti todella synkältä, ja aloin luetella kaikkea mitä näin. Näin, että naisen menneisyydessä oli tapahtunut ikäviä asioita. Koska kortit kertoivat surua olevan tulossa jatkossakin, kerroin senkin. Tässä vaiheessa nainen alkoi itkemään lohduttomasti. Minulle selvisi, että hän oli menettänyt äskettäin läheisen ihmisen, ja nyt olin mennyt ennustamaan hänelle myös vaikeaa tulevaisuutta.

Säikähdin kovasti naisen reaktiota ja olin aivan kauhuissani. Olin niin pieni, etten tajunnut, ettei kaikkea kannata kertoa. Tuon ikävän kokemuksen jälkeen en ole kaivanut esille korttipakkaani ennustakseni.

Varhaisnuoruudessa en hirveästi miettinyt henkisiä asioita, koska olin sosiaalinen ja sporttinen nuori nainen, joka oli aina menossa. Sen muistan, että olin noin parikymppinen, kun kämppikseni kertoi työkaveristaan, joka katsoi heilurin avulla asioita. Mekin kokeilimme sitä ja kyselimme kämppikseni kanssa iltaisin heilurilta vaikka mitä ja se tuntui kauhean mystiseltä. Noihin aikoihin kävin myös ensimmäistä kertaa selvänäkijällä, mutten muista, että istunnossa olisi tullut esille erityistä – kyse oli lähinnä nuoren ihmisen uteliaisuudesta. Noihin aikoihin tiedostin, että voisin tietää näistä asioista enemmänkin ja pohdin silloin tällöin elämän pysyvyyttä. Tuolloin netistäkään ei vielä löytynyt tietoa ja oikeanlaisia kirjoja oli vaikea etsiä – minun oli vaikea arvioida, mikä oli huuhaata ja mikä ei. Myöskään aika ei ollut vielä kypsä: uskomukset rajoittivat vielä mieltäni ja muut asiat elämässäni menivät henkisen etsimisen edelle.

**Harriet:** Olemme lapsina usein vastaanottavaisia erilaisille energioille ja pidämme hyvin luonnollisena sitä, että puhumme esimerkiksi lähellemme tuleville hengille – ja ajattelemmekin näkevän ja kokevan saman. Minäkin leikin pienenä äitini mukaan näkymättömien ystäväieni kanssa. En kuitenkaan vielä silloin tiennyt, että suoje-lusenkelini ja auttajani olivat jo kanssani.

Minulla oli rakastava perhe, mutta siitä huolimatta koin välillä suurta yksinäisyyttä: saatoin istua ikkunalaudalla, tuijotella tähtiä ja kaivata jotain sellaista, mitä en osannut sanallistaa. Muistan myös, kuinka kouluiän kynnyksellä irtaannuin kehostani. Tunne oli aivan mahtava, leikin katon rajassa ja katselin kehoani ylhäältä käsin. Minua harmitti mahdottomasti, kun äiti tuli ja jouduin lopettamaan leikkini.

Kasvoin isoksi ja sen myötä elämästäni tuli kiireisempää. Niinpä henkinen puoleni vaipui unohduksiin. Menin naimisiin ja sain lapsia varhaisessa vaiheessa elämäni. Olin kiinnostunut henkisyydestä jo avio-liittoni aikana, mutta työt ja perhe veivät kaiken aikani. Näin jälkeenkäin olen tajunnut, ettei tuolloin ollut vielä oikea aika edetä henkisellä polulla, ja minun piti vielä kasvaa ihmisenä.

Henkinen kasvuni käynnistyi toden teolla, kun avioeron jälkeen minun piti tutustua itseeni uudestaan ja mietin, mitä vielä halusin elä-mältä. Kun mediaalisuus alkoi vetämään minua puoleensa, hakeuduin Suomen Spiritualistisen Seuran koulutuksiin, joita vetivät maan parhaimmat meediat.

On kiinnostavaa, miten valitsemme sieluina sen suvun ja sen perheen, johon synnymme. Paljon kertoo se, että vanhemmat ovat ihmiselle aina tärkeitä, vaikka omat vanhemmat olisivat jo edesmenneet ja vaikka elämässä olisi tapahtunut mitä, olisi omia lapsia ja lapsen-

## HARJOITUS: TEE SUKUPUU

Sukupuun tekeminen on oivallinen tapa tutkia oman perheen ja suvun tarinaa. Sukupuun voi tehdä millä tekniikalla tahansa, ja voit kirjata sukupuuhun sukulaissuhteiden lisäksi suvulle tärkeitä tapahtumia, niiden herättämiä tunteita sekä huomioita vuorovaikutussuhteista. Tämä auttaa sinua ymmärtämään paremmin niin itseäsi kuin perhettäsi: mitkä kokemukset ovat koetelleet sukuasi ja mistä sukusi on taas saanut voimaa?

lapsia. Tekee hyvää tuntea omaa historiaansa – mistä omat esi-isät ovat tulleet ja mitä he ovat kokeneet. Moni pohtiikin sukunsa ja perheensä tarinaa. Kun siitä saa tarkemman kuvan, itseään ja mahdollisia henkisiä lahjojaan kuten selvänäkökykyä alkaa ymmärtää syvällisemmin. Tekee hyvää kuulla myös ihan tavallisista arjen asioista ja siitä, millaista elämä on ollut kun vanhemmat tai isovanhemmat ovat olleet lapsia ja nuoria. On paljon nuoria, jotka eivät tunne omia isovanhempiaan.

En voi kylliksi rohkaista ihmisiä kysymään ja keskustelemaan isovanhempiansa ja vanhempiansa kanssa, kun siihen on vielä mahdollisuus. Ihmiset kertovat mielellään elämäkokemuksistaan ja ajatuksistaan kun joku vain antaa heille siihen kimmokkeen. Kun itse aikuisiälläni keskustelin isänäitini kanssa ja selvitin sukuni tarinaa, ymmärsin paljon enemmän sekä herkkyyttäni että kiinnostustani luontoon. Äidinäitini osasi laittaa olkapään paikoilleen, lisäksi suvusani on osattu muun muassa hoitaa yrteillä. Samalla oivalsin myös,

että tietty tapani ajatella pessimistisesti oli peritty isänäidiltäni – olin viettänyt hänen kanssaan paljon aikaa pienenä ja muistin hyvin, miten isoäitini saattoi kehottaa suhtautumaan varauksellisesti jonkin suunnitelman toteutumiseen. Tuon oivalluksen myötä minun oli helpompi lähteä työstämään asennettani myönteisemmäksi. Muistan hänen usein sanoneen: ”Minähän tiesin tämän, olen sellainen noita.”

Aikuisiällä olen alkanut keskustella syvällisemmin myös omien vanhempieni kanssa. Kun kerroin heille aloittaneeni meedion työn, kävi ilmi, että he kumpikin ovat äärimmäisen herkkiä ja hyvin kiinnostuneita henkisyydestä – tuntui siltä, etten ollut siihen asti tuntenut vanhempiäni kovin hyvin!



# Tervetuloa kanssamme henkiselle polulle.

**M**eiltä kaikilta löytyy henkisiä voimavaroja, kun vain avaamme sydämemme. Tässä kirjassa pääset kuulemaan kokemuksiamme henkisestä polusta, pohdintoja elämän suurista kysymyksistä ja saat työkaluja kokeilla oman polkusi löytymistä.

”Olemme ainutlaatuisia ihmisiä. Tehtävämme on kehittyä ja kasvaa henkisesti, mitä se jokaisen sielunsuunnitelmassa ikinä tarkoittaakaan.”

**Jutta Gustafsberg** on tunnettu yrittäjä, joka muun muassa järjestää henkiseen hyvinvointiin tärkeitä Mielen päällä -retriittejä.

**Harriet Piekkola** on meedio ja mediaalinen voimavarakouluttaja. Työssään ja koulutuksissaan hän auttaa ihmisiä löytämään sisäiset voimavaransa sekä ymmärtämään omaa herkkyytään ja tunteitaan.

ISBN 978-951-0-42220-5



**KL 17.3**

[www.wsoy.fi](http://www.wsoy.fi)

Kannen kuvat © Pia Inberg

