Margit Kinnunen

Tietoisuuden portailla

askelmina oman kehon chakrat

Tietoisuuden portailla
- askelmina oman kehon chakrat

© Margit Kinnunen
ja 17.Julkaisut

Kustantaja 17.julkaisut
www.seitsemastoista.com

ISBN 978-952-68240-5-5 (nid.)
ISBN 978-952-68240-6-2 (PDF)

Kannen kuva: Jonna Siekkinen
Valokuvat: Ira Kinnunen
Taitto: Ulla Niskanen
Painettu EU:ssa.

Tietoisuuden portailla

- askelmina oman kehon chakrat

Margit Kinnunen

17 julkaisut

Sisällysluettelo

I Toimeksianto 11

II Kolmannen ulottuvuuden chakrat 19

Perustan luominen 21
Musta 21
Maatähti 23
Maatähtichakraa vahvistavat kivet ja visualisaatio 24
Kehon ensimmäisellä askelmalla 28
Punainen 28
Juurichakra 30
Juurichakran kivet, kasvit ja arkkienkeli 34
Visualisaatio juurichakraan saakka 35
Vielä hieman haparoiden toiselle askelmalle 39
Oranssi 39
Sakraalichakra 41
Sakraalichakran kivet, kasvit ja arkkienkeli 43
Visualisaatio sakraalichakraan saakka 44
Omassa aurinkokeskuksessa 48
Kynttilämeditaatio 48
Solar plexus 51
Keltainen 55
Aurinkokeskuksen kivet, kasvit ja arkkienkeli 55
Visualisaatio solar plexukseen saakka 57
Sydämen asiaa 61
Vihreä 61
Vaaleanpunainen 62
Sydänchakra 63
Sydänchakran kiviä, kasveja ja arkkienkeli 70
Visualisaatio sydänkeskukseen saakka 72
Turkoosi kristallisydän 76
Turkoosi 78
Kristallisydämen vahvistajat 78

Visualisaatio saadaksemme yhteys turkoosiin planeettaamme Gaiaan 79
Oma ääni 82
Sininen 82
Kurkkuchakra 83
Kurkkuchakran kivet, kasvit ja arkkienkeli 87
Visualisaatio kurkkuchakraan saakka 88
Silmien avautumista 93
Indigonsininen 93
Kolmas silmä 94
Kolmatta silmää tasapainottavat kivet, kasvit ja arkkienkeli 97
Visualisaatio kolmanteen silmään saakka 98
Ylhäällä pään päällä 103
Violetti 104
Kruunuchakra 105
Kruunuchakran kivet, kasvit ja arkkienkeli 107
Visualisaatio kruunuchakraan saakka 109

III Ensimmäisellä tasanteella 115

IV Neljännen ulottuvuuden chakrat 123

Uusi chakra avautuu 127
Kausaalichakra 127
Kausaalichakran väri, kivi ja arkkienkeli 128
Harjoitus kausaalichakran ankkuroimiseksi omalle paikalleen 128
Kehittyvät chakramme 131
Kruunuchakran energiamuutos ja uusi väri - valkovioletti 132
Harjoitus 4. ulottuvuuden kruunuchakran ankkuroimiseksi 132
Kolmannen silmän energiamuutos ja uusi väri - kullanvalkoinen 134
Harjoitus 4. ulottuvuuden kolmannen silmän ankkuroimiseksi 135

Kurkkuchakran energiamuutos ja
uusi väri - syvä sinivioletti 136
Harjoitus 4. ulottuvuuden kurkkuchakran
ankkuroimiseksi 137
Sydänchakran energiamuutos ja
uusi väri - haalea violetin vaaleanpunainen 138
Harjoitus 4. ulottuvuuden sydänchakran
ankkuroimiseksi 139
Solar plexuksen energiamuutos ja uusi väri - kulta 140
Harjoitus 4. ulottuvuuden solar plexuksen
ankkuroimiseksi 141
Sakraalichakran energiamuutos ja
uusi väri - haalean vaaleanpunaisen oranssi 142
Harjoitus 4. ulottuvuuden sakraalichakran
ankkuroimiseksi 143
Juurichakran energiamuutos ja
uusi väri - helmenvalkoinen 145
Harjoitus 4. ulottuvuuden juurichakran
ankkuroimiseksi 146
Neljännen ulottuvuuden chakrojen tasapainotus 149
Visualisaatio 4. ulottuvuuden chakrojen tasa-
painottamiseksi oman enkelin ja yksisarvisen kanssa 149

V Toisella tasanteella 155

VI Viidennen ulottuvuuden chakrat 159

Maatähti 162
Harjoitus maatähtichakrasi tasapainottamiseksi 164
Juurichakra 165
Harjoitus 5. ulottuvuuden juurichakran a
nkkuroimiseksi 167
Sakraalichakra 168
Harjoitus 5. ulottuvuuden sakraalichakran
ankkuroimiseksi 169
Napachakra 170
Harjoitus napachakran ankkuroimiseksi 172

Solar plexus 173
Harjoitus 5. ulottuvuuden solar plexuksen ankkuroimiseksi 175
Sydänchakra 176
Harjoitus 5. ulottuvuuden sydänchakran ankkuroimiseksi 177
Kurkkuchakra 178
Harjoitus 5. ulottuvuuden kurkkuchakran ankkuroimiseksi 179
Kolmas silmä 180
Harjoitus 5. ulottuvuuden kolmannen silmän ankkuroimiseksi 182
Kruunuchakra 183
Harjoitus 5. ulottuvuuden kruunuchakran ankkuroimiseksi 183
Kausaalichakra 184
Harjoitus 5. ulottuvuuden kausaalichakran ankkuroimiseksi 185
Sielutähti 186
Harjoitus sielutähden ankkuroimiseksi 188
Tähtiportti 189
Harjoitus tähtiportin ankkuroimiseksi 191
Viidennen ulottuvuuden chakrojen tasapainotus 192
Visualisaatio 12 chakrasi tasapainottamiseksi yhdessä arkkienkeleiden kanssa 193

Kristallikehossa 196

Kiitos kiitos kiitos 198

Mielenkiintoista luettavaa 200

Symbolit chakratyöskentelyyn 202

I Toimeksianto

En oikein tiedä, kuinka tämän kertoisin. Tiedän vain, että tämä pitää kertoa. Tulin lopulta siihen tulokseen, että on parasta istahtaa tähän rantakivelle ja antaa sanojen vain tulla. Sillä tavalla ja siinä järjestyksessä kun kaikki on tapahtunut. Haluan matkani tähän päivään jakaa, jotta sinäkin voisit uskaltaa luottaa omaan intuitioosi, sydämesi ja sielusi opastavaan ääneen.

Olin kaksikymmentäkolme, kun se tapahtui ensimmäisen kerran. Makasin sängyllä, uni ei tullut. Isä, auta minua, en tiedä mitä teen, ajattelin silloin. Sain vastauksen suoraan omiin ajatuksiini ja se kehotti ottamaan esiin kynän ja paperia. Niin se alkoi. Kanavoinniksi sitä kai kutsutaan. Kynä lähti liikkumaan paperilla ensin haparoiden, mutta pikkuhiljaa siihen tuli varmuutta, sen myötä, kun pystyin itseni rentouttamaan.

Vastaanotin silloin puolen vuoden aikana kanavoimalla ensimmäisen kirjani. Se oli iso juttu parikymppiselle tytölle yhdeksänkymmentäluvun alussa. Silloin opin hiljentymään ja tyhjentämään oman mieleni jollekin suuremmalle. Oma rohkeuteni ei koskaan riittänyt kirjoittamaani kenellekään näyttämään, saati missään julkaisemaan. Mutta sen myötä opin kuitenkin taidon, jota olen pyrkinyt elämässäni aina noudattamaan. Opin kuuntelemaan ja luottamaan omaan sisäiseen ääneeni, omaan intuitiooni.

Siihen luottaen on minulle tapahtunut kaikki hyvä. Tapasin mieheni, sain lapseni ja löysin kotini. Olen ollut elämässäni onnekas ja saanut tehdä aina sitä, mikä on tehnyt minut onnelliseksi. Lapsemme saivat kasvaa kotona, ja sain tehdä työtä, jota oikeasti rakastin yhdessä mieheni kanssa.

Elämä vei minua juuri niin kuin sen oli tarkoitus viedäkin. Sain osakseni omat oppiläksyni ja vaikeuteni, jotka opettivat minua etenemään ja kompuroimaan vuorotellen. Olen aina vaatinut itseltäni kaikessa täydellistä suoritusta, joten siitä luopuminen ja oman uupumuksen hyväksyminen olivat oppiläksyistäni suurimmat ja haastavimmat. Minun oli lopulta sallittava itselleni täydellinen pysähtyminen ja itseeni päin kääntyminen.

Kaikki tämä vaadittiin, jotta avautuisin kanavoinnille uudestaan. Omaa hiljaisuutta kuunnellen löysin reikienergian, jonka myötä tiesin saaneeni takaisin jotain, mikä oli ollut minulta kauan hukassa. Heti ensimmäisen reikikurssini suoritettuani tunsin, että minulle tarjottiin kirjoitustehtävää uudestaan. Sain silloin selkeän intuitiivisen viestin enkeleiltä. Vähän se silloin pysäytti, mutta sivuutin sen. Arka olin.

Kolme kuukautta myöhemmin, kevätpäiväntasauksena näin unta, joka sain minut ottamaan esiin mustan muistikirjan ja kirjoittamaan uneni muistiin sen ensimmäiselle sivulle. Muistin unestani ainoastaan sanat, jotka minut aamulla herättivät: kirjoita kirja kuinka kirjoitit kirjan. Muuta en unestani muista. Tiesin sen kuitenkin olevan merkityksellistä, koska muistin ja tunsin sen eri tavalla kuin muut unet. Merkityksellistä siitä teki myös se, että illalla nukkumaan mennessäni olin pyytänyt enkeleitä näyttämään minulle jotain, auttamaan ja opastamaan, koska olin niin turhautunut kaikkeen tapahtumattomuuteen elämässäni. Silloin unen viesti pysäytti minua jo aika paljon, mutta sivuutin sen silti, annoin arjen ja oman arkuuteni peittää sen jälleen alleen.

Avasin mustan muistikirjani seuraavan kerran reilun puolen vuoden jälkeen ja kirjasin sinne taas edellisen yön kokemukseni. Heräsin yöllä vähän puolen yön jälkeen. Tavallisesti heräsin pyörimään ja murehtimaan vasta aamuyöstä, joten tämä oli minulle outo aika herätä. Olin nukahtanut itkuuni muutama tunti aiemmin lopen uupuneena ja luovuttaneena. Tiesin, että henkinen tie on minun tieni, mutta siinä itseni toteuttaminen ja oikean polun löytäminen tuntui lähes mahdottomalle. Sitä asiaa olin enkeleille ylös pommittanut jo pitkään. Nyt vastausta lopulta virtasi ajatuksiini kuin itsestään.

Noiden vuosien aikana, omaa oloani itse helpottaakseni, olin löytänyt paljon tietoa paitsi reikistä, myös kaikenlaisesta energiavärähtelystä, jota löytyy luomakunnassamme ihan kaikkialta, myös meistä itsestämme. Kasvit antavat meille paitsi ravintoa, jolla kehomme toimii, myös tuoksujensa ja

muiden ominaisuuksiensa kautta ihanaa energiaa, jolla myös mielemme voi hyvin. Kivet värähtelevät myös eri taajuuksilla ja voivat eheyttää oman kehomme ja mielemme värähtelytaajuutta. Olin aivan lumoutunut, kun ymmärsin, että myös värit, joita työssäni käytin, värähtelevät omalla taajuudellaan ja vaikuttavat meihin näin eri tavoin. Se antoi maalaustyöhöni ihan uutta pohjaa ja tunnetta. Löysin ihmeellisen energiavärähtelyn maailman, jossa kaikki liittyy kaikkeen ja joka tarjosi minulle mahdollisuuden eheyttää itse itseäni.

Tutkiskelin paitsi omaa mieltä, myös omaa kehoa ja opin tuntemaan sen ihan uusin silmin. Ymmärsin, että senkin kaikki toiminnot liittyvät ihan kaikkeen. Jokainen kehomme tuntemus, pienestä vilunväreestä viiltävään kipuun, ovat merkki jostain ajatuksesta tai tunteestamme. Jokainen kipukohta ja sairaus ilmentää meille jotain mielemme kohtaa ja on kehomme yritystä kertoa meille, mikä asia mieltämme painaa ja kuinka voisimme omaa oloamme helpottaa niin sisäisesti kuin ulkoisestikin.

Kaikki tämä perustuu oman kehomme värähtelevään energiaan ja sitä välittäviin energiakeskuksiimme, chakroihimme. Chakrat ovat kuin energiapumppuja, jotka pumppaavat energian kehoomme, jakavat sitä kehossa kaikkiin fyysisiin kehomme toimintoihin sekä kaikkeen mielessämme tapahtuvaan toimintaan, erilaisiin tunnetiloihin, älyllisiin, sielullisiin ja henkisiin toimintoihin. Kaikki kehomme elimet, kudokset ja solut vastaanottavat tuota energiavärähtelyä. Jokainen kehomme seitsemästä päächakrasta on yhteydessä tiettyyn ruumiinosaan, rauhaseen ja elimeen säädellen energian juuri tälle alueelle. Jokaiseen chakraamme liittyy myös tietyt tunteemme ja tuntemuksemme aina itsesuojeluvaistosta luoviin ideoihin, hengellisyyteen ja intuitiiviseen ymmärtämiseen saakka.

Chakrojemme kautta energia myös säteilee ulos kehostamme, sanoin, teoin ja ajatuksin.

Kehomme on uskomaton kokonaisuus, jota chakrajärjestelmämme ravitsee. Chakrat säätelevät kaiken energian, jota kehomme, mielemme ja sielumme käyttää ja jotta voimme

hyvin, on energiankulun oltava harmonista ja tasapainoista kaikkien osa-alueiden kesken. Täysin terveessä kehossa kaikki chakrat toimivat tasapainoisesti kukin omalla värähtelytaajuudellaan ja harmonisesti keskenään. Energia virtaa esteettä koko kehossa ja mielessä. Voimme kaikin puolin hyvin.

Energiatasapainomme horjuu kuitenkin hyvin helposti. Arjen rasitukset, kiire ja stressi vievät helposti huomiomme harmoniasta pois, keskitymme vain suorittamiseen ja selviämiseen. Fyysiset kivut, säryt, sairaudet ja vammat keskittävät ajatuksemme negatiiviseen tuntemukseen. Kaikki kokemamme tunne-elämän haavat ja vammat, jotka ovat jääneet selvittämättä, jopa ne piilotetut ja unohdetutkin, aiheuttavat epätasapainoa. Jokainen näistä saa aikaan kyseisen alueen chakran toimintahäiriön ja tukoksen energian esteettömässä kulussa. Kun energian kulku tukkeutuu, se luonnollisesti aiheuttaa ongelmia ja ne ilmenevät viimein kehomme siinä osassa, jonka energiankulku on estynyt.

Kehomme on ihmeellinen tulkkimme tässä hienojakoisessa energiajärjestelmässämme. Se tunnistaa energiankulun epätasapainon ja pyrkii kaikin tavoin saamaan myös meidät huomioimaan se ja korjaamaan asia. Jos emme ymmärrä itse pysähtyä lepäämään ja kohtaamaan tunteitamme, kehomme tekee sen puolestamme, pakottaa pysähtymään. Kaikessa yksinkertaisuudessaan: kehomme kivut ja säryt, sairaudet ja vammat tietyssä ruumiinosassa antavat meille viitteen sen alueen chakran toimintahäiriöstä ja kehottavat meitä tutkiskelemaan kyseisen alueen tunteita ja tunnetiloja, olemassa olevia ja kenties tukahdutettujakin. Kehomme kertoo meille paljon mielemme tasapainosta. Kun tasapainotamme mielemme, sen positiivinen vaikutus heijastuu myös kehomme hyvinvointiin.

Ymmärsin näin, että oman chakrajärjestelmämme tasapainottaminen on avain kehomme ja mielemme hyvinvointiin. Se oli oivallus, jonka halusin jakaa myös läheisilleni.

Sain siis viimein enkeleiltä vastauksen. Löysin yöstä ajatuksen, kuinka voisin voittaa oman arkuuteni ja pienellä

Tämä kirja on kutsu juuri sinulle tulla rohkeasti mukaan kiipeämään ylöspäin oman tietoisuutesi portaita – oman kehosi energiakeskusten eli chakrojen muodostamaa kokonaisuutta.

Matka alkaa alhaalta jalkojesi alta maatähtichakrastasi ja päättyy pääsi päälle tähtiporttichakraasi. Sen aikana käydään läpi koko keho, joka lopulta näyttäytyykin aivan uudessa valossa.

Turvaköysinä kiipeämisessä käytetään värejä, kiviä, tuoksuja ja kasveja, ja jokaista askelmaamme vartioi chakran toiminnasta vastaava arkkienkeli.

Tulet kokemaan paljon haasteita, mutta ennen kaikkea tulet varmasti oppimaan paljon uutta itsestäsi. Matka on pitkä, mutta voit tehdä sitä ihan rauhassa, omassa tahdissasi, silloin kun sinusta hyvälle tuntuu.

Olet sydämellisesti tervetullut mukaan.

Margit Kinnunen on henkisen tien opettaja, joka on itse kulkenut vuosien ajan ylös tietoisuuden portaita.

ISBN 978-952-68240-5-5

9 789526 824055