

Essi Paulamäki

# Kehomanuaali

12-portainen chakra-järjestelmä



**Room. 14: 19-22**

*Pyrkikäämme siis rakentamaan rauhaa ja vahvistamaan toisiamme. Älä ruoan vuoksi hajota Jumalan työtä. Kaikki tosin on puhdasta, mutta ihmiselle on pahaksi jos hän syö jotakin, mikä loukkaa omaatuntoa. Sinun on hyvä olla syömättä lihaa ja juomatta viiniä ja välttää muutakin, mikä loukkaa veljeäsi. Säilytä sinä oma uskosi Jumalan edessä. Onnellinen se, joka ei tuomitse itseään siitä, minkä uskoo oikeaksi.*

# KIITOS

Lapsilleni

Mestariopettajilleni: Heikille, Flingille, Herra Yksisarviselle,  
Juseliukselle, Anne-Marille, Anulle ja Hannalle

TAYS: GAS osastoille ja henkilökunnalle

Kriitikoille: Satulle ja Marjaanalle

Piirroksista: Rikulle

Opettajilleni: Jan-Peter Bäckmann, Simo Ollila, Juha Tolonen  
sekä Seppo Nurmela

Essi Paulamäki

# KEHOMANUAALI

12-portainen  
chakrajärjestelmä

© 2017 Essi Paulamäki

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-951-568-236-9

## Esipuhe

Tieni on kulkenut pikkupartiolaisen ensiapu -kurssien kautta armeijan kenttälääkintään, sieltä edelleen kätilö-sairaanhoidajakoulutukseen ja lopulta työhön sairaiden parissa. Äitiyslomien jälkeen tunsin potilaat eri tavalla ja tuli polttava tarve tietää, mitä ne kaikki vieraiden ihmisten kivut ja säryt minun kehossani oikein kertovat. Joskus en tiennyt, oliko pahempi olo potilas- vai kahvinhuoneessa ja tajusin, että auttajatkin ovat todella avun tarpeessa.

Luettuani pienen kirjastollisen kirjoja tulini huomaamaan, että länsimainen lääketiede todella on intialaisen ja kiinalaisen lääketieteen viisauksien edessä ikänsä ja toimenpidekeskeisyytensä puolesta polvihousuissaan. Antibiootit, leikkaukset sekä kehitysmahdollisuudet ”varaosien” rakentamisessa ovat omalla tavallaan tärkeitä. Ihmisen sähköisen vuokaavion ymmärrys kiinalaisessa lääketieteessä ja energiaresonanssien käsitys intialaisessa lääketieteessä ovat kuitenkin ratkaisevia paranemisen kannalta.

Tämä teos ei ole ainoa laatuaan. Esikuviani ovat muun muassa Diana Cooper, Louise L. Hay, Deb Shapiro ja Caroline Myss, mutta monenlaista yhdistelemällä pääsee nopeasti ytimeen kiinni. Toivon että oma lähestymistapani puhuttelee, ja saat voimia alkaa rakentaa omaa hyvinvointiasi. Käyn teoksessa läpi erilaisia sosiaalisia kriisipaikkoja, kuten sukupolvien välisiä ristiriitoja, työpaikkakiusaamista ja parisuhdeproblematiikkaa. Esimerkit ovat käytännönläheisiä. Suotavaa on, että mikäli kirjani kiinnostaa, luettavia opuksia kertyisi plakkariin muitakin. Lähdekriittisyys on aina suotavaa ja jokaisella on oma kiinnostuksensa lähestyä asioita – yhdelle ne ovat horoskoopit, toiselle enneagrammit ja kolmannelle numerologia. Toivon, että viihdyt kirjani parissa ja saat matkallesi eväitä, ennen kaikkea itsestäsi huolehtimiseen.

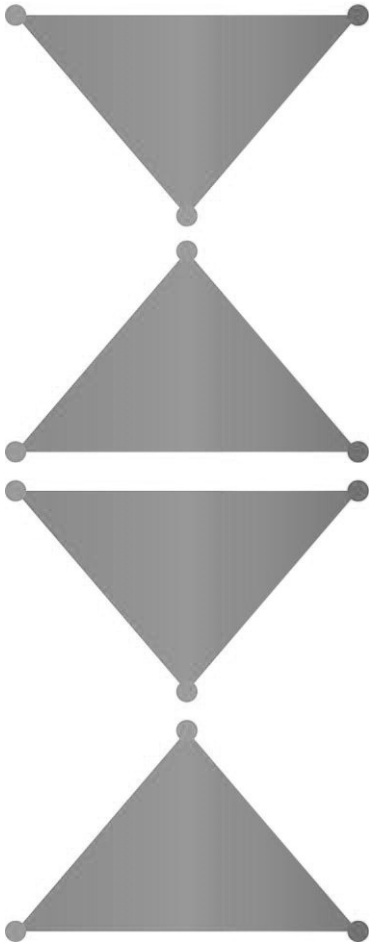
## Lähestymistavasta

Intialaisesta lääketieteestä peräisin oleva chakra-järjestelmä esittää kehon erilaisten energiakeskusten kautta. Karkein malli on jako seitsemään pää-chakraan, mutta kun syvemmälle mennään, löytyy pienempiä energiakeskuksia sadoittain. Itseapuun ja omien asioiden pohtimiseen kuitenkin riittää tieto pää-chakroista. Käyttämässäni järjestelmässä chakroja on järjestyksessään 12 kappaletta, joista kahdeksan on aktiivisesti käytössämme. Neljä ylintä ovat vielä ikään kuin talviunilla – vaikkakin niitä pikkuhiljaa herätellään.

Chakrat toimivat kolmiorakenteina siten, että 1-4-7-10, 2-5-8-11 ja 3-6-9-12 ovat keskenään kuin pylväät käsittäen tietynlaisia ongelmaryhmiä ja halliten näissä sarjoissaan tietyn tyyppisiä ajattelurakenteita, joilla on vaikutuksensa kehojärjestelmäämme sähkö-kemiallisesti, muun muassa hormonien kautta.



# TIIMALASI



Kiinalaisen lääketieteen tapa jakaa keho kahteen puoleen,  
aktiiviseen ja passiiviseen, maskuliiniseen ja feminiiniseen,

rationaaliseen ja tunteelliseen löytyy ajattelurakenteena myös eurooppalaisesta ajattelusta. Meillä se ei koske fyysistä olomuotoamme, vaan sosiaalista rakennetta ja se leimaa syvästi myös kristinuskoa, jonka perustat ovatkin kotoisin antiikin Kreikasta sekä muinaisesta Egyptistä.

Kiinalaisen lääketieteen elementti-työskentely on lyönyt leimansa muun muassa astrologiaan, jonka kautta tiettyinä ajanjaksoina syntyneet ihmiset ovat persoonallisuudeltaan ja sosiaalisilta taipumuksiltaan tiettyihin elementteihin sidottuja. Elementit myös antavat osviittaa siitä, mikä voisi olla terveellinen ruokavalio, mikä voisi tasapainottaa elimistön rakennetta ja minkä muun elementin parissa työskentely voisi olla hyväksi.

Akupunktio on lännessä hoitomenetelmistä tunnetuin ja sen mukaisesti ihminen on kuin sähköverkosto, jossa eri vuokaavion osia ärsyttämällä saadaan esimerkiksi vajaatoimintainen osio aktivoitumaan tai ylikierroksilla käyvä osio rauhoittumaan. Kiinalainen lääketiede on monimutkaista, vaatii vuosien opinnot enkä suinkaan ole siihen itse niin tarkasti perehtynyt, että alkaisin sitä tässä opettamaan. Aiheesta

voi lukea lisää, kirjallisuutta ja päteviä kouluttajia Suomestakin löytyy vaikka kuinka. Jing-jang -kuvio kuitenkin vaikuttaa kehostossamme.

Kalevalainen tarusto on kuvaelma asennemaailmastamme yhtä lailla, kuin Raamattu tai Koraani. Se sisältää vuosisataiset perinteet käyttäytymisessä ja suhtautumisessa eri asioihin ja ilmiöihin opettaen ja näyttäen meille sosiaalisia malleja, joihin reagoimme joko aktiivisesti niitä vastustamalla tai passiivisesti ne omaksumalla. Erilaiset passiivis-aktiiviset sekoituksetkin ovat mahdollisia, mistä seuraa erilaisia toimintatapoja, muiden muassa sairastuminen.

*Mitä erityistä on suomalaisuudessa?*

Geneettisesti olemme erikoistunut kansa, populaatio on pieni, joskin ruotsalaisten ja venäläisten invaasiot kahta puolta ovat sekoittaneet perimäämme jonkin verran. Lähtökohtaisesti kuitenkin tiedetään, että tänne korpiin on eksynyt vain selviytymishaluisia yksilöitä, joilla on ollut kenties taipumusta omaehtoisempaan ajatteluun, kuin naapurikansoilla. Suomalaiset ovat olleet vuosisatojen ajan Euroopassa

arvostettuja sotureita ja siksi tunnemme henkistä yhteenkuuluvuutta niin Pohjois-Amerikan intiaanien kuin japanilaisten samuraidenkin kanssa. Kaikkia soturikansoja leimaa tietyn tyyppinen kunnia-ajattelu, se on Kalevalassakin keskeisellä sijalla.

Genetiikka on vuosituhansien perinteellä rakentunut metsästäjä-keräilijä -kulttuurin varaan ravitsemuksellisesti. Sosiaalinen rakenne on pakottanut tiukkaan sukuun nojaavaan heimolais-ajatteluun, yhteisö on taannut turvaa ja suojaa, minkä vuoksi esi-isiä ja suvun kunniaa pidetään edelleenkin tärkeässä asemassa. Moninaiset käyttäytymismallit ja ideologiat tuntuvat seuraavan ”verenperintönä”, esimerkiksi taipumukset parantajuuteen tai maanviljelyyn, käsityöläisyyteen tai opettamiseen voivat olla ”jäsenistä nousevia” elämäntapamalleja.

Rajattu populaatio on kehittänyt kuitenkin paljon tiettyjä geneettisiä sairauksia, joita ei löydy kuin meiltä ja vientituotteena suomalaisten viemänä esimerkiksi Kanadasta. Suomea ei ole koskaan valloitettu noin vain. Ruotsalaiset saivat tehdä erinäisiä ristiretkiä saadakseen hämäläiset antautumaan

miekkalähetyksellä. Venäläisten kauppateitse tapahtunut rauhanomaisempi lähetystyö on purrut paljon paremmin.

Itsenäistymisen tiimellyksessä todettiin, että ”Ruotsalaisia emme ole, venäläisiksi emme halua tulla, olkaamme siis suomalaisia”. Tunteakseen tahtonsa ja tarpeensa pitää tuntea historiansa ja juurensa, kunniansa rakenne. Suomalaiset ovat olleet jo pimeällä keskiajalla kysyttyjä sotilaita, tietäjiä ja suomalainen turkis sekä terva, nykyään Nokia, ovat kysyttyjä vientituotteita. Meillä on paljon, mistä ammentaa, niin yksilöinä kuin yhteiskuntanakin.

*Kaiken takana on rakkaus*

Esikuvieni Myssin, Ruizin, Hayn ja Shapiron mukaisesti suurin elämän oppiläksy ihmisenä on oppia rakastamaan itseään. Epätasapaino elimistössä, jota sairastamiseksi kutsutaan, on epätasapainoa tämän läksyn oppimisessa. Vain 10-15% sairauksista on palautettavissa erilaisiin karmisiin eli sielun sopimuksellisiin velkoihin edellisistä elämistä. Monta kertaa ihminen on altis onnettomuuksille tai sairastumaan, kun pakotetaan pysähtymään ja ajattelemaan elämää uudesta

näkökulmasta. Pysyäkseen terveenä joutuu valitsemaan itsensä ennen muita.

Jeesus on sanonut: ”Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi” ja olen tullut tuntemaan tämän opetuksen syvyyden henkilökohtaisesti. Toista voi rakastaa vain, jos rakastaa itseään. Toiselle tekee joka käänteessä sen, minkä tekee itselleen. Lähimmäisenrakkauden voi valita vasta sitten, kun osaa ja voi valita oman hyvinvointinsa ensin. Jos huomaa kohtelevansa itseään kaltoin voi uskoa, että kohtelee läheisiään yhtä kaltoin.

Itsensä huonosti kohtelemiseen havahtuu vasta, kun tajuaa kohtelevansa toisia huonosti. Kun lyö lastaan, lyö itseään. Kun moittii puolisoaan, moittii itseään. Kun puukottaa kaveria selkään, tekee sen itselleen. Kun vetää työnantajalta välistä, vetää itseltäänkin välistä. Kun pelkää Jumalaa ja kuolemaa, pelkää elämää - lähinnä itseään ja omia mahdollisuuksiaan.

## *Mitä chakrat ovat?*

Chakrat ovat erityinen mielenkiintoni kohde. Ne ovat intialaisen lääketieteen kehossa olevia energiakeskuksia, joita monet muutkin käsittelevät teoksissaan. Niitä on tarkkaan ottaen satoja, mutta yleisesti ottaen käsitellään seitsemää päächakraa. Tässä teoksessa käsitellään seitsemää kehollista ja viittä sähkötasen energiakeskusta ja kutsun sitä 12 -portaiseksi järjestelmäksi. Sama 12 -portainen järjestelmä on käytössä myös Diana Cooperilla, mutta minulla on asiaan huomattavan erilainen näkökulma. Kalevala kietoutuu osittain näkemyksiini ja käytännön kokemukseni sairaanhoidon työstä on jäsentänyt kokemuksiani energiakeskusten vaikutuksista toisiinsa.

Ajatus sähkötasoisista energiakeskuksista voi tuntua monimutkaiselta, mutta ihminen toimii sähköllä. Suolet, sydän ja aivot ovat sähköisen hermoston varassa. Kokemukseni mukaan ihmistä ympäröi sähköinen kenttä, jota auraksi kutsutaan. Aurassakin on useita eri kerroksia. Ihmisen tunne- ja aistimaailma on monimutkainen järjestelmä ja haluan avata sitä, miksi suhtaudumme toisiin ihmisiin varauksella ja toisiin varauksetta, kuinka voimme intuitiotamme käyttää ja käsitellä

ihmisten välistä sähköistä viestintää monin tavoin. Tärkein asia on ymmärtää itseään, jotta voi käsittää myös sitä, kuinka toiset ihmiset itse suhtautuvat.

Keholliset chakrat ovat selkeämpiä käsittää, ne ovat ihmisen kehossa varpaista otsaan saakka: juurichakra (jalat), sakraalichakra (lantio), solar plexus (vatsa), sydänchakra (rintakehä), kurkkuchakra (kaula ja pää), kolmas silmä (aivot) sekä kruunuchakra (päälaki). Näitä chakroja käsitellään paljon erilaisissa kirjoissa ja kuvia löytyy netistä hakusanoilla valtavasti. Chakrat kuvataan usein sateenkaaren väreissä ja niillä käsitetään olevan vaikutusta terveyteen. Alun perin tutustuin itse chakroiin reiki-kurssilla ja lähdettyäni hakemaan tietoa, sitä löytyi valtavasti. Tämän kirjan tehtävä on tiivistää valtavaa tietomäärää yksiin kansiin.

Tulevissa luvuissa käsittelen jokaisen tason päächakraa erikseen syvällisesti, joten tässä avaan vain rakennetta vähän. Chakra-järjestelmän ensimmäiset kolme energiakeskusta käsittävät oman henkilökohtaisen tason problematiikan. Ne ovat passiivisia, koska mallit toimintaan omaksutaan jos suvulta, ne tietyllä tavalla geenien ja sosiaalisen mallinnuksen



kautta imetään itseän jo äidinmaidossa. Äidin juuresta nousevat  
niin kutsutut ”synnyt”.

Isien hyvät ja pahat teot kirjaimellisesti kostautuvat  
kolmanteen tai neljänteen polveen, nämä ovat ”syitä” syviä.  
Tällöin sairastamisella puretaan joskus myös esi-isien ongelmia  
– vaikka huutolaislapsen angsteja tai julman, kapinallisia  
mielivaltaisesti teloittavan esikuntapäällikön tekosia.

Tasoilla 4-6 liikutaan lähimmissä sosiaalisissa verkostoissa,  
ystävissä ja perheenjäsenissä. Näissä on jo aktiivinen väre, sillä  
itse valitaan ne ihmiset joiden seurassa oleskellaan ja itse  
valitaan toimintatavat sekä asenteiden osoittamisen tavat.

Tasot 7-9 käsittävät roolin yhteiskunnassa, miten  
asennoidutaan politiikkaan, millaista stigmaa kannetaan suvun  
puolesta ja mihin leiriin tahdotaan kuulua. Tämä taso on taas  
passiivinen, sillä harvoin otetaan asiaksi muuttaa toiselle  
puolelle maapalloa etsimään sellainen heimo, johon haluaisi  
kuulua ja jonka mukaista elämää tahtoisi toteuttaa.

Kehomanuaali on käsikirja kehon energiakeskuksista sellaiselle, joka on kiinnostunut tunteiden vaikutuksesta terveyteen. Teoksessa käydään läpi 12-portaisen chakra-järjestelmän avulla koko keho ja aura. Teoksessa myös sivutaan meridiaanijärjestelmää ja kalevalaista kunnia-aatetta. Kirja sisältää havainnollista kuvitusta sekä ohjeita itsetyöskentelyyn.



**BoD**<sup>TM</sup>  
BOOKS on DEMAND

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