

Marja-Leena Paakkunainen

Armollisuuden ajatuksia



Minä saan olla
jokaisessa hetkessä

Armollisuuden ajatuksia

Minä saan olla jokaisessa hetkessä

Armollisuuden ajatuksia

Minä saan olla jokaisessa hetkessä

Marja-Leena Paakkunainen

Copyright © Tekijä.

Armollisuuden ajatuksia. Minä saan olla jokaisessa hetkessä.

Teksti ja kuvat: Marja-Leena Paakkunainen
Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: Books on Demand, Norderstedt, Saksa

1. painos

Painoaika: 2017

ISBN 978-952-339-010-2

Lukijalle

Sallisitko hetkeksi antaa itsellesi ajatuksen, jossa saa olla juuri sellainen kun on, jossa ei tarvitse peittää tai muuttaa mitään, jossa tarvitsee vain hoksata valita armollisuuden ajatus armottomuuden sijaan, jossa tarvitsee vain pyytää ja ottaa vastaan apu, jossa kaikki onkin todella, todella yksinkertaista?

Olisiko se mahdollista?

Nämä tekstit ovat poimintoja keskusteluista tilanteissa, joissa läsnä on ollut täydellinen hyväksyntä, armollisuus.

Tässä ulkoisessa armottomuuden maailmassa ne ovat esimerkkejä ja muistutuksia armollisuudesta. Ei tarinaa, ei analysointia, merkitystä ei ole kuka, mitä tai missä – merkitystä on vain sisällöllä.

Marja-Leena Paakkunainen

Kirjoittajasta

Marja-Leena Paakkunainen on peruskoulutukseltaan fysioterapeutti, josta ajan saatossa on tullut psykofyysinen (mielikeho) terapeutti. Matka on kulkenut kehon toimintakyvyn arvioimisesta ja harjoittamisesta, erisuuntaisten lyhytpsykoterapiakoulutusten, joogan ja hiljentymisen kautta huomaamaan ajatuksia ja yhä herkemmin valitsemaan armollisuuden ja kiitollisuuden.

Hän on pitkään uskonut ja epäillyt, että hyväksyntä pitää ansaita, että rakkaus on kaupankäyntiä. Nyt kun hän on alkanut kiinnittämään huomion itseensä, toisin sanoen ajatuksiinsa ja oloihinsa, näkyväksi on tullut, miten automaattisesti ja itsestään selvästi ristiriidat ja huolet, arvottomuuden ja epävarmuuden ajatukset hallitsevat mielentilaa.

Mieli on a ja o, se on yhtä kuin ajatukset itsestä. Se säätelee miten suhtaudun,

miten katson itseäni, kehoani, toisia, koko maailmaa – ihan kaikkea.

– Ulkoinen maailma on armoton. Se ei ole hyvä eikä paha vaan sen voi huomata, jos esimerkiksi ei saa nukuttua, paniikki ”iskee”, ahdistuu, masentuu, uupuu tai kipuilee.

– Mielentila heijastuu olona, kehon tuntemuksena, näkökulma kehoon on näin täysin muuttunut. Keho kertoo, kohtelenko itseäni rakkaudettomasti vai hyväksyvästi, lempeästi. Kehoa ei tarvitsekaan muuttaa ja arvostella, vaan se saa olla apuväline huomata mieli, omat ajatukset itsestään. Kaikkinainen oireilu voikin olla lempeä ja samalla luja ohjaus suunnata huomio sisäänpäin, omaan sisimpään – itseen.

– Keho voikin auttaa minua huomaamaan mitä minulle kuuluu, miten suhtaudun itseeni. Kummalla ajatuksella valitsen katsoa itseäni, armollisuuden vai armottomuuden?

Minun ainoa velvollisuus
ainoa velvollisuus
on valita
rakkaus
ja Jumalan tahto
Itsessäni

Suurenmoinen kiitos
kun autat Minua
muistamaan

Jokainen on tullut
maailmaan
vapauttaakseen
itse itsensä
pelosta

Lopulta saan
tutustua itseeni
katsoa ajatuksia

Olen vain
rauhan tilassa
Pyhä Henki
ohjaa

ei odotuksia
ei vertailua
ei vaatimuksia

Olen vain

Annan
tämän hetken
itselleni

Minä kuljen
Minun polkua

Miten oma
rauhani
antaisi tähän
viisautensa

Miten oma
rauhani
katsoo
tätä

Ole rehellinen
ja vilpitön itsellesi
ja anna suusta tulla
mitä tulee

Rakkaus
on Totuus
Tieto minussa

Ongelma
on jo ratkaistu
sen syntyhetkellä

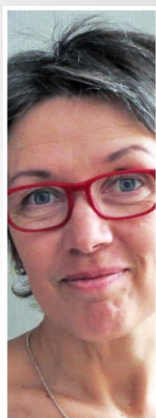
Älä koskaan
tuomitse itseäsi
mistään

Minä paranen
Sinun kanssasi

Pelko
ego –
kokemus
josta on puuttunut
rakkaus

Nyt-hetki
ainut hetki
jossa voi
tehdä päätöksiä

Voisiko olla mitään hoitavampaa, levollisempaa, vapauttavampaa kuin saada olla sitä, mitä on, täydellisessä hyväksynnässä? Voisiko?

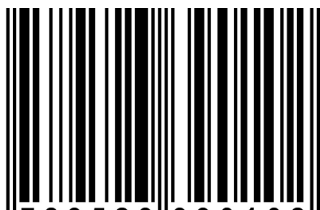


Marja-Leena Paakkunainen, fysioterapeutti, josta on tullut mielenrauhan ohjaaja, kuuntelija, on alkanut huomata mielen tilan eli ajatukset - miten tärkeitä ne ovat. Ajatus säätelee, miten suhtautuu itseensä, kehoon, muihin, ympäröivään maailmaan, ihan kaikkeen.

Tässä ulkoisessa armottomuuden maailmassa armollisuus unohtuu herkästi, siksi tämä muistutus.

"Minä saan olla juuri sellainen kuin olen, mitään minuun lisäämättä tai minusta pois ottamatta."

ISBN 978-952-339-010-2



9 789523 390102