

TIETOISUUDEN LAAJENTAMINEN SYVÄMEDITAATION AVULLA



**HEIDI
KASSARA**

**TIETOISUUDEN
LAAJENTAMINEN
syvämeditaation
avulla**

Heidi Kassara

**TIETOISUUDEN
LAAJENTAMINEN
syvämeditaation
avulla**

Tietoisuuden laajentaminen syvämeditaation avulla

© 2025 Heidi Kassara

Taitto: Heidi Kassara

Kansi: Kari Jokinen

Takakannen kuva: Ari Korkala, Studio Valoisa Nauris

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri,
Saksa

ISBN: 978-952-80-9593-4

SISÄLLYS	sivu
ALKUSANAT	5
Osa 1 Tietoisuuden laajentaminen syvämeditaation avulla	9
1 JOHDANTO	9
2 TIETOISUUDEN LAAJENTAMINEN	18
Tietoisuus s. 18, Tietoisuuden laajentaminen s. 22, Henkinen olemuspuoli s. 24, Minä, sielu, mieli ja ego s. 37, Henkiset aistit s. 42	
3 SYVÄMEDITAATIO	53
Mitä on meditaatio? s. 55, Meditaation hyöty s. 59, Aihemeditaatio s. 63, Meditaatio vaihe vaiheelta s. 67, Ennen aloittamista s. 68, I Aloittamisvaihe s. 70, II Keskittymisvaihe s. 77, III Meditaativaihe s. 79, IV Syvämeditaativaihe s. 83, V Lopettamisvaihe s. 88	
LOPUKSI	92
Osa 2 Tietoisuuden laajentaminen meditaation ja aiheiden avulla	95
KIRJALLISUUTTA	171
LIITE 1. Ihmisen seitsemän päächakraa	172
Kuviot:	
Kuvio 1. Heidi Kassara: Ihmisen henkiset ”kehot” eli aurat (s. 25)	
Kuvio 2. N. Kassara: Ihmisen seitsemän päächakraa (s. 32)	
Kuva	
Kuva 1. Heidi Kassara: Meditaation asento (s. 72)	

ALKUSANAT

Olin halunnut tämän kirjan nimeksi ”**Siivoa sielu siistiksi**”, jolla tarkoitan, että ihminen itse valitsee itselleen tärkeitä aiheita, työstää niitä meditaation avulla, oppii tuntemaan ja kehittämään itseään ja laajentaa näin tietoisuuttaan ja yhteyttä Minään, Korkeampaan Itseen. Tajusin hyvin pian, että tuskin kukaan ymmärtäisi, miksi kirjan nimi olisi ”Siivoa sielu siistiksi”.

Olen kirjoittanut meditaatiosta artikkeleita ja kolme kirjaa, joihin olen tuonut itselleni rakkaan henkisen kehityksen menetelmän: aihemeditaation. Kirjoitin näihin kolmeen kirjaani, ”Henkinen Kehitys” (BoD 2018), ”Mietiskely – Tie itsensä tuntemiseen” (KustannusHD 2018) ja ”Henkinen polku kohti valaistumista” (Basam Books 2023), meditaatiosta ja erityisesti siitä, kuinka aihemeditaatiota voi käyttää itsensä tuntemiseen, kehittämiseen, yhteyden luomiseen Minään ja lopulta valaistumiseen.

Olen itse pitänyt kehrittelemääni aihemeditaatiota hienona tapana kehittää itseäni. Olen kuitenkin huomannut, että se ei olekaan ollut toisille samalla tavalla käänteentekevä idea. Olen joutunut pohtimaan, miksi näin on. Tajusin, että olen markkinoinut aihemeditaatiota painottaen meditaatiota, kun sen sijaan olisi pitänyt kertoa siitä, että meditaation ja erityisesti aihemeditaation avulla opitaan tietoisesti tuntemaan, muuttamaan ja hallitsemaan itseä sekä laajentaman tietoisuutta kohti valaistumista, kun sielua siivotaan aihe ja asia kerrallaan.

Haluan nyt korjata asian kertomalla, miten sielua siivotaan aiheiden avulla erityisesti meditaation viimeistä vaihetta, syvämeditaatiota hyödyntäen. Samalla saan kertoa meditaation tavoitteista ja siitä, kuinka hienoa on meditoida vaihe vaiheelta ja aihe aiheelta rikastuttaen elämää, oppia ymmärtämään itseä

ja kaikkea, mitä ympäristössä on. Lisäksi sen voi tehdä yksin kotona ja maksamatta kalliita kurssimaksuja.

Olen ollut todella hämmentynyt, miten meditaatiota markkinoidaan, mutta ei ymmärretä itsensä tietoista ja tavoitteellista kehittämistä. Eri uskontojen tai muissa itsensä kehittämistä tai meditaatiota opettavien ohjeissa itsensä tunteminen jää aika köykäiseksi ja sen varaan, mitä ihmiset ymmärtävät siitä. Usein se jää yrityserhdys menetelmäksi tai joidenkin hyvin yksinkertaisten lausumien varaan (esimerkiksi 8-osainen tie, kymmenen käskyä). Jokainen sitten itse saa pohtia, mitä se tarkoittaa tai ehkä kuunnella niitä, jotka ovat miettineet tai opiskelleet niitä kauemmin tai oppineet tulkitsemaan niitä.

Olen kuunnellut esitelmiä, olen käynyt messuilla kuuntelemassa luentoja ja lukenut kirjoista, kuinka olemme siirtymässä vesimiehen aikaan tai neljänteen tai jopa viidenteen dimensioon. Puhutaan ja kirjoitetaan siitä, kuinka ihmiskunta kokonaisuutena on valinnan edessä. On esimerkiksi tehtävä ratkaisuja ympäristön suhteen, toimia taloudellisten resurssien jakamiseksi tai väestön ongelmien ratkaisemiseksi. Päivittäin kuulemme edelleen sodista, pakolaisista, murhista, pedofiiliasta jne. Koko ajan syytetään ja aiheutetaan huonoa omaatuntoa ja kysytään, miksi mitään ei tehdä tai ei tehdä riittävästi. Unohdetaan, että olemme maapallolla oppimassa ja erityisesti se, että täällä on ihmisiä hyvin eri henkisen kehityksen vaiheessa. Jotkut tarvitsevat oppiakseen sotia, nälkää, katastrofeja, köyhyyttä jne. Jotkut tarvitsevat yltäkylläisyyttä, rauhaa, koulutusta ja mahdollisuuksia kehittää itsessään korkeampia henkisiä kykyjä. On aivan mahdoton ajatus, että ihmiskunta kokonaisuutena siirtyisi korkeammille henkisille tasoille. Siksi on hyvä aloittaa maailman tutkiminen ja parantaminen itsestä.

Luin kirjaa, jossa puhutaan itsensä kehittämisestä luonteen jalostamisena, mikä on hyvin vaikea ymmärtää käsitteenä. Kirjassa on paljon hyviä ajatuksia, mutta niiden soveltaminen omaan henkiseen kehittämiseen vaatii lukijalta paljon.

Jokainen miettiköön itse, miten voi kehittää itseään kohti valaistumista. Tämän kirjan tarkoitus on tuoda eväitä luonteen jalostamiseen tai itsensä kehittämiseen, joka alkaa itsensä tuntemaan opettelusta ja tietoisesta vaihe vaiheelta tapahtuvasta työstämisestä meditaation avulla.

Aihemeditaatioissa voi itse edetä oman suunnitelman mukaan aihe kerrallaan itsensä tuntemisen ja kehittämisen tietä. Siinä meditaation keskittymisvaiheessa katsotaan aihetta (esimerkiksi rakkaus) ja pohditaan, mitä aihe yleensä tarkoittaa, millainen on itse suhteessa aiheeseen ja miten voi muuttua ja kehittyä. Meditaatiovaiheessa tehdään kysymyksiä ja kuunnellaan intuitiivisia vastauksia aiheeseen liittyen. Kyse on ymmärtämisestä eli ymmärretään aihe ja oma itse laajentaen samalla tietoisuutta. Ymmärtäminen sisältää myös kaiken ihmisen ympärillä olevan ja erityisesti ihmissuhteet. Näin itsensä muuttaminen on tietoista ja mielenkiintoista. Siivotaan oma sielu ja kaikki mitä siellä on aihe ja asia kerrallaan! Koodataan oma sielu uudestaan ja luodaan uusia malleja!

Meditaation lopullisena päämääränä on syvämeditaation avulla kokea oma Minä eli Ikuinen itse ja lopulta myös Korkein, mitä joku nimittää Jumalaksi, toinen Alkulähteeksi, Pyyteettömäksi Rakkaudeksi tai Kaikkeuden Ikuisuuden Herra. Vaikka syvämeditaatio on vain meditaation viimeinen vaihe, niin tietoisuuden laajentamisessa se on pidettävä mielessä koko ajan.

Lukija, onnea matkaan siivoamiseen, koodaamiseen ja mallien luomiseen syvämeditaation ja tietoisuuden laajentamisen avulla kohti valaistumista!

Tampereella, 25.3.2025

Heidi Kassara

Osa 1 Tietoisuuden laajentaminen syvämeditaation avulla

1 JOHDANTO

Miksi me täällä maapallolla olemme?

Miksi me ylipäättänsä elämme?

Mistä tulemme ja minne kuoltuamme menemme?

Kuka sen kertoa voi?

Kuuntele hiljaa sisintäsi.

Kysy vaikeat kysymyksesi.

Vastaus on siellä jossain.

Lähempänä kuin arvaatkaan.

Nuo neljä kysymystä ja neljä ohjetta ovat olleet nuoruudestani lähtien keskeisiä elämäni polulla. Kysymyksiin olen lähtenyt etsimään vastauksia ja niitä olen löytänyt noudattaen ohjeitani. Koen, että jokaisen ihmisen tulisi tietoisesti kysyä elämänsä tarkoitusta, lähteä etsimään vastauksia ja ohjeita sekä elää niiden mukaan. Niitä voi etsiä kirjoista, lehdistä, toisilta ihmisiltä, omaa ja toisten elämää havainnoimalla, kuuntelemalla luentoja ja haastatteluja, osallistumalla erilaisille kursseille, netistä tai pohtimalla itse.

Luin Voi Hyvin lehdestä (10/2022, 30) artikkelia, jossa näyttelijä Hannu-Pekka Björkman kertoo venäläisen Fjodor Dostojevskin (1821–1881) sanoneen, että ihminen on salaisuus ja että elämän tarkoitus on tuon salaisuuden selvittäminen. Tapio Kuosma (2016) kirjoittaa, että Dostojevski on ilmaissut sen näin: ”Ihminen on salaisuus. Jos koko elämäsi ratkot tuota salaisuutta, älä sano käyttäneesi aikaa hukkaan”.

Sain Dostojevskin sanoista ahaa-elämyksen, koska jo nuorena tajusin, että elämäni tarkoituksena on henkinen kehittyminen ja tietoisuuden laajentaminen kohti valaistumista. Kun olen noita kysymyksiä siitä lähtien selvittänyt, huomasin, että olen kokenut elämäni tarkoituksen salaisuutena. Lähdin etsimään

Mitä on tietoisuus? Mitä tarkoitetaan tietoisuuden laajentamisella ja miksi se on tärkeää? Mitä ovat meditaatio ja syvämeditaatio? Miten kaikki tuo liittyy itsensä tietoiseen kehittämiseen? Kirjassa *Tietoisuuden laajentaminen syvämeditaation avulla* tuodaan vastauksia näihin kysymyksiin.

Tietoisuus on välitöntä ja intuitiivista tietoa ja ymmärrystä siitä, mihin ihmisen tarkkaavaisuus kulloinkin kohdistuu. Tietoisuuden laajentaminen tarkoittaa tiedon ja ymmärryksen lisääntymistä ihmisestä itsestään ja ympäristöstä. Eräs parhaimmista keinoista siihen on meditaatio ja erityisesti meditaation viimeinen vaihe syvämeditaatio.

Kirjassa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa kerrotaan, mitä on tietoisuus ja miten sitä laajennetaan, sekä mitä on meditaatio ja miten sen avulla voi kasvaa tietoisesti henkisellä polulla. Toisessa osassa on 104 harjoitusta ja esimerkkiä, miten tietoisuutta voi meditaation avulla laajentaa.



TtL, FT Heidi Kassara on yli 40 vuoden aikana tutkinut henkisiä asioita ja ollut mukana henkisissä yhdistyksissä, opettanut erityisesti meditaatiota, mutta myös muita henkisiä asioita, tehnyt niistä oppimateriaalia sekä kirjoittanut artikkeleita ja kolme kirjaa.

