

SIELUN SIIVOAMINEN MEDITAATION AVULLA



HEIDI KASSARA

**SIELUN
SIIVOAMINEN
MEDITAATION AVULLA**

Heidi Kassara

**SIELUN
SIIVOAMINEN
MEDITAATION AVULLA**

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.

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

Sielun siivoaminen meditaation avulla

© 2026 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: 978-952-80-5412-2

SIELUN SIIVOAMINEN MEDITAATION AVULLA

sivu

1 JOHDANTO	7
2 OHJEITA MEDITAATIOON VUODEKSI	8
3 SIELUN SIIVOAMINEN JA MEDITAATIO	11
1. kk: Havaintojen työstäminen lyhyesti s. 11, Lyhyt meditaatio s. 12	
4 MEDITAATIO	13
1. kk: Meditaatio = tavoitteet, prosessi, tekniikka s. 13	
5 MEDITAATION AIHEET	15
1. kk: Aiheen valinta siivoamiseen s. 15, 104 aihetta s. 17	
6 MEDITAATION VAIHEET	19
2. kk: I Aloittaminen s. 19, II Keskittyminen s. 24, III Meditaatio s. 26, IV Syvämeditaatio s. 28, V Lopettaminen s. 32	
7 IHMISEN HENKINEN OLEMUSPUOLI	37
3.–4. kk: Eetteri- eli energiakeho s. 39, Astraali- eli tunnekeho, tunteet s. 41, Mentaali- eli ajatuskeho, ajatukset s. 42, Kausaali- eli syykeho ja sielu s. 43, Ego ja mieli s. 44	
8 ELÄMÄNKAAREN MERKITYKSELLISET TAPAHTUMAT	47
5. kk: Merkitykselliset tapahtumat s. 47, Elämänkaarityöskentely s. 48	
9 TUNTEET, AJATUKSET, TEOT JA KEHO	56
6.–7. kk: Tunteiden siivoaminen s. 57, Mitä ovat tunteet? s. 58, Ajatusten siivoaminen s. 61, Mitä ovat ajatukset? s. 62, Tekojen siivoaminen s. 65, Puheet ja puhuminen sekä vaikeneminen s. 69, Fyysinen keho sielun siivoamisessa s. 74, Ihmisen aistit meditaation aiheina s. 75, Ihmisen keho ja tarpeet s. 82	
10 MUITA AIHEITA: ”MINÄ ITSE”	84
8.–9. kk: ”Kupla” sielun siivoamisessa s. 84, Urien rikkominen s. 87, Enkeli olalla s. 89, Ongelma ei ole minun s. 90, Ongelmat auki puhumalla s. 92, Läsäolo s. 94, Chakrat s. 97	
11 MUITA AIHEITA: ”MINÄ JA MUUT”	118
10.–11. kk: Ihmissuhteet opettajina s. 118, Muiden apu itselle s. 120, Toisten auttaminen – palvelutehtävä s. 122, Kuunteleminen s. 126, Valittaminen ja toisista pahanpuhuminen s. 128	
12 SIELUN RAKASTAMINEN JA RIKASTAMINEN	132
12. kk: Musiikki s. 132, Värit s. 133, Kiitollisuus s. 135, Eettiset periaatteet s. 136, Vakaumus ja sielun rikastaminen s. 142	
13 MEDITAATION AIHEILLE KYSYMYKSIÄ	147
14 LOPUKSI: iloa, valoa, rakkautta ja rohkeutta	167
LÄHTEET	169



**Enkelten
sinfonia:**
rakkaus
& harppu

RAKKAUS

Mitä on rakkaus? Millaista erilaista rakkautta on olemassa? Keitä ihmisiä, mitä asioita ja millaisia paikkoja ihmiset rakastavat? Mikä on rakkauden vastakohta? Omat kysymyksesi rakkaudesta?

Keitä sinä olet rakastanut? Ketkä ovat rakastaneet sinua? Rakkaus elämässäsi juuri nyt? Miten voit lisätä rakkautta omaan ja toisten elämään?

Rakkaus on ihmisen perustunteista kaikista tärkein. Raamatussakin kehoitetaan rakastamaan toisia niin kuin itseä.

Rakkautta on hyvin erilaista. Yleensä katsotaan, että äidin rakkaus on kaikista puhtainta ja epäitsekkäintä varsinkin lapsen syntymän jälkeen. Perheen muutkin jäsenet tuntevat toisiaan kohtaan rakkautta. Se ei kuitenkaan ole aina itsestään selvää ja voi muuttua vihaksikin.

Rakkautta on myös puolisoitten välillä, omia vanhempia, ystäviä ja lemmikkieläimiä kohtaan. Jotkut osoittavat rakkautta ihmisille, joita ihailevat, mutta jotka ovat täysin ventovieraita. Tällaisia ovat esimerkiksi uskontojen ja valtioiden johtohahmot sekä taiteen ja tieteen kuuluisuudet.

Rakkautta voi kohdistaa hyvin materiaalisiin asioihin ja paikkoihin. Jokin hyvin kaunis tai itselle tärkeä ja tuttu paikka voi muodostua rakkaaksi. Jotkut rakastavat sitä, mitä tekevät kuten työtä, harrastusta, elokuvia, ruoanlaittoa, matkustamista, autoilua yms.

Jokaisen on hyvä pohtia rakkautta niin tunteena, ajatuksena, puheissa kuin teoissa sekä sitä, sekä millainen suhde itsellä on siihen. Paljonko olet saanut ja antanut rakkautta? Voisitko lisätä sitä?

1 JOHDANTO

Olen lukioikäisestä lähtien ymmärtänyt, että elämän tarkoituksena on kehittyä yhä paremmaksi ihmiseksi. Mietin, miten voisin tehdä sen parhaiten. Tajusin, että kaikki lähtee itseni havainnoinnista ja sen avulla tuntemaan oppimisesta ja kehittamisestä. Tuon ymmärtäminen oli kuin lamppu olisi syttynyt sisälläni.

Tajusin myös pian, että meditaatio on tärkeää henkisellä tiellä ja hyvä keino itseni tuntemiseen ja kehittämiseen. Ymmärsin, että kyseessä on itseni hiljentäminen, mutta tiesin sen olevan paljon enemmän. Eräällä kurssilla sain yhden sanan eli mantran, jota toistamalla opin helposti saavuttamaan hilaisuuden tilan, jossa eivät keho, tunteet tai ajatukset häiritse ja jonka jälkeen olo oli hyvä. Tiesin myös, että tuo tila oli vasta meditaation alku. Koin, että olin avoinna jonnekin henkiseen, mutta en tiennyt, miten jatkaisin. Olin kuin linnunpoika suu auki jonnekin, enkä tiennyt, mitä sieltä jostain tipahtaa.

Aloin etsiä lisää tietoa meditaatiosta. Löysin ohjeita, miten hengityksen avulla voin tyynnyttää kehon, tunteet ja ajatukset. Se auttoi kuitenkin vasta alkuun. Hyvin pian ymmärsin, että meditaatio on keino päästä tietoisesti eteenpäin henkisellä tiellä. Elämäni tärkeimmiksi periaatteiksi muodostuikin kaksi asiaa: tunne itsesi ja meditoi. Opin meditoimaan ja samalla tuntemaan ja kehittämään itseäni tietoisesti ja tavoitteellisesti.

Tässä kirjassa meditaatio tarkoittaa meditoimista viidessä vaiheessa aiheiden avulla. Meditaatiolle valitaan aihe, jonka avulla keskitytään, opitaan ja lisätään itsensä tuntemista ja lopulta hiljennytään ja laajennetaan tietoisuutta. Siksi nimitän sitä usein aihemeditaatioksi. Meditaatio ei ole vain hiljentymistä, vaan vaihe vaiheelta syvenevää aktiivista työskentelyä, joka päättyy lopulta hiljaisuuteen ja yhteyteen Korkeamman kanssa.

2 OHJEITA MEDITAATIOON VUODEKSI

Sielun siivoaminen tarkoittaa sen selvittämistä, mitä ihmisellä on sielussa, ja siivoamista aihe kerrallaan niin, että sielusta poistuu kaikki se, mikä estää kehittymisen, ja lisääntyy kaikki se, mikä kasvattaa ihmistä (sielu? ks. s. 15, 37, 43). Esimerkkinä voin mainita pelon tai vihan, jotka ovat ihan turhia painolasteja. Sen sijaan rakkauden, rohkeuden ja ilon lisääminen kasvattaa ja auttaa ihmistä jaksamaan elämän koetuksissa.

Sielun siivoaminen sekä itsensä tunteminen ja tietoinen kehittäminen ovat elämänikäinen prosessi. Tärkeintä on löytää itselle sopivat keinot. Olen suunnitellut tämän kirjan **vuoden kestäväksi** prosessiksi, jossa aiheiden ja meditaation avulla tavoitteena on siivota sielua ja kehittää itseä henkisesti. Ideaalitapauksessa se innostaa meditoimaan ja kehittämään itseä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti vuoden jälkeenkin.

Kirjassa on meditaatioon ja sielun siivoamiseen **104 aihetta** eli 2 aihetta viikkoa kohden (ks. s. 17). Voit kuitenkin edetä oman suunnitelmasi, aikataulusi ja omien aiheittesi mukaan.

Koska tieto henkisistä asioista liittyy vahvasti sielun siivoamiseen ja henkiseen kehittämiseen, niin olen valinnut tähän henkisen kasvun ymmärtämiseen liittyviä keskeisimpiä **tieto-osuuksia**, mitkä auttavat sielun siivoamisen ja itsensä kehittämisen prosessissa. Olen jakanut ne 12 kuukauden ajalle, mutta niitä voit valita toisinkin ja oman kiinnostuksesi mukaan. Sinun ei tarvitse edetä esitetystä järjestyksestä.

Tieto-osuudet ovat osin uutta, mutta suurimmaksi osaksi olen esittänyt niitä aiemmissa kirjoissani ja ottanut ne tähän kirjaan osin sellaisenaan, koska juuri ne olen katsonut sielun siivoamisen ja henkisen kasvun kannalta tärkeiksi ymmärtää. Olen lisännyt viittaukset niistä tähän kirjaan päälukujen otsikoiden alle esimerkiksi: ks. lähteet: (1) s. 84–108 ja (4) 55–

91). Numerot 1 ja 4 viittaavat aiempiin kirjoihini (ks. alaviite ja lähteet s. 169) sekä kyseisten kirjojen sivunumeroihin.

Monille tässä esitetyt tiedot saattavat tuntua tutuilta, mutta suosittelen silti opiskelemaan jokaisen tieto-osuuden uudestaan ja kertaamaan asioita, koska aina oppii uutta, syventää sitä ja saa toisenlaisen näkökulman aiemmin opittuun. Hyvä ajatus on syventää ja pohtia tieto-osuuksia myös meditaation avulla. Keskustelut niistä ja aiheista puolison ja ystävän kanssa tai pienessä ryhmässä lisäävät aiheen ymmärtämistä.

Kirjaani ”Tietoisuuden laajentaminen” kirjoitin jokaisesta 104 aiheesta kysymyksiä sekä oman inspiraationi avulla kirjoitetun tekstin. Tähän kirjaan olen ottanut kirjoituksista vain aiheisiin liittyvät kysymykset (ks. s. 147), joiden tarkoituksena toimia lukijalle meditaation aiheina ja inspiraation lähteenä.

Päälukujen välissä on kuvia **12 enkelistä**, jotka olen ostanut joitakin vuosia sitten. Jokainen enkeli edustaa jotain meditaation aihetta ja niiden tarkoituksena tässä on motivoida.

Olen elävöittäökseni tekstiä ja esimerkkeinä kirjoittanut joitakin omia henkilökohtaisia ajatuksiani. Ne olen sisentänyt ja erottanut muusta tekstistä lainausmerkeillä (ks. esim. s. 53).

Tässä on muutama ajatus, kuinka voit toteuttaa meditaatiota ja kuinka voit edetä sekä teoriaa opiskellen että meditoiden:

1. Suunnittele aiheet päiville, viikoille tai kuukausille, kirjaa ne ja pidä kiinni suunnitelmasta.
 - Valitse aiheet kiinnostuksesi mukaan, 104 aiheen listasta, aakkosjärjestyksessä tai itsellesi ajankohtainen tai muu aihe.
2. Meditoi aihetta (ks. s. 19) ja kirjaa kokemuksesi.
3. Tieto-osien opiskelussa voit edetä järjestelmällisesti kirjan mukaan tai voit valita oman mieltymyksesi ja aikataulusi mukaan. Meditoi myös tieto-osuuksia.

(1) Kassara, H. 2018. Mietiskely - Tie henkisyyteen ja itsensä tuntemiseen.

(2) Kassara, H. 2022. Palvelu henkisillä kyvyillä.

(3) Kassara, H. 2023. Henkinen polku kohti valaistumista.

(4) Kassara H. 2025. Tietoisuuden laajentaminen syvämeditaation avulla.



**Enkelten
sinfonia:
usko &
huilu**

USKO

Mitä on usko? Mihin usko yleensä liitetään? Tarvitaanko uskoa? Jos mielestäsi tarvitaan tai ei tarvita, niin miksi? Mikä on uskon vastakohta?

Omat kysymyksesi uskosta?

Onko sinulla uskoa? Mihin uskot? Miksi? Mikä merkitys sillä on sinulle?

Miten voit lisätä vielä uskoa siihen, mihin uskot?

Lutherin mukaan ”usko on luja luottamus siihen, mitä ei voi tietää”.

Jokaisella ihmisellä on monia asioita, joihin hän vain uskoo. Joko niitä ei voi tietää tai hän ei jostain syystä ole ottanut selvää.

Monet uskonasiat perustuvat siihen, että koko yhteisö uskoo ja siitä on tullut yhteisön tietoa. Varsinkin uskonnoissa on paljon tällaista tietoa. Tieteen tehtävä on selvittää, mikä on totta ja mikä ei. Niin kauan kuin ei tiedetä, usko voi elää.

Uskoa on paljon muuallakin kuin uskonnoissa. Sitä löytyy jopa ihan tavallisesta arjesta. Ongelmaksi se voi muodostua, jos siitä tulee harhaluulo tai uskomus, mitkä saavat ihmiset tekemään vääriä tai jopa pakonomaisesti asioita.

Usko auttaa joskus tekemään sellaista, joita ei muuten tekisi. Sanotaan, että usko siirtää vuoria. Joskus se auttaa saavuttamaan tavoitteita ja tuo toivoa.

Jokaisen on hyvä miettiä, mihin uskoo, mikä merkitys sillä on ja miten se on auttanut omassa elämässä. Uskoa voi käyttää apuna omassa elämässä ja valaa uskoa myös toisille heidän tilanteessaan. Kuitenkin kannattaa miettiä tarkkaan, mihin uskoo, sillä se voi viedä harhapoluillekin.

SELUN SIIVOAMINEN MEDITAATION AVULLA

Sielun siivoaminen tarkoittaa sen selvittämistä, mitä ihmisellä on sielussa, ja työstämistä aihe ja asia kerrallaan niin, että sielusta poistuu kaikki se, mikä estää kehittymisen, ja lisääntyy kaikki se, mikä kasvattaa ihmistä. Esimerkkeinä ovat pelko tai viha, jotka ovat ihan turhia painolasteja. Sen sijaan rakkauden, rohkeuden ja ilon lisääminen kasvattaa ja auttaa ihmistä jaksamaan.

Sielun siivoaminen sekä itsensä tietoinen kehittäminen ovat elämänikäinen prosessi. Tässä kirjassa sielun siivoamista ja itsensä kehittämistä tehdään meditaation ja aiheiden sekä niihin olennaisesti liittyvän tiedon avulla. Meditaatiolle valitaan aihe, jonka avulla keskitytään, opitaan itsensä tuntemista ja lopulta hiljennytään ja laajennetaan tietoisuutta. Meditaatio ei ole vain hiljentymistä, vaan vaihe vaiheelta syvenevää aktiivista työskentelyä, joka päättyy lopulta hiljaisuuteen ja yhteyteen Korkeamman kanssa. Kirjassa on 104 aihetta ja se on suunniteltu vuoden kestäväksi prosessiksi.

Kuva: Ari Korkala/Studio Valoisa Nauris



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.

Kansi: Kari Jokinen

