



Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 31 • SYKSY 2013 • www.sateenkaarisanomat.net

**Sielut
sokkosilla s. 8**

**Ajatusjooga-
koulu s. 9**

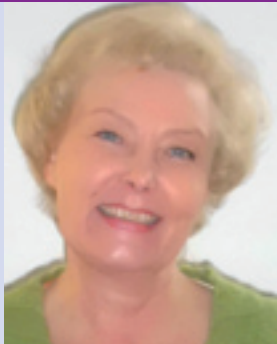
**Mindfulness
kehittää elämän
perustaitoja s.14**

**Vapaus
joogalla s.17**

**Stressistä
voi vapautua s.18**

**Sähkömagneettiset
kentät ja niiltä
suojautuminen
s. 21**

Pääkirjoitus



Ihmisen tie

Kuka minä olen, mistä tulen, minne olen menossa? Se on ikuinen arvoitus. Varmuudella emme voi tietää, saammeko koskaan vastausta. Monien ajatussuuntien mukaan tulemme henkimaailmasta, laskeudumme aineeseen ja palaamme takaisin henkimaailmaan - kotiin.

Mikä on se, joka tulee ja palaa takaisin? Onko se sielu? Miksi se tulee tänne Maan päälle? Miksi juuri johonkin tiettyyn elämään? Onko sielulla suunnitelma? Sielun suunnitelmista kirjoittaa Suvi Savolainen artikkelissaan "Ymmärrä itsesi syvemmin ymmärtämällä sielusopimuksiasi" s.4 ja Seppo Ilkka artikkelissaan "Sielut sokkosilla" s.8. Sielusuunnitelmia pohditaan ensi viikon Turun henkisen keskuksen torstai-illoissa (katso s.23) Gurdjieff-ryhmä kysyy siellä jopa: "Onko ihmisellä sielu?"

Miksi sielu sitten tulee tänne Maan päälle, murheen laaksoon, jossa aina joutuu kärsimään - enemmän tai vähemmän? Yleinen ajatus on, että tulemme tänne oppimaan. Onko siis elämän tarkoitus ikävän karkotus, niin kuin leikkisästi sanotaan - että opimme elämään niin, että ei enää tarvitsisi kärsiä? Uskontojen yksi ydinkysymys kautta aikojen on ollut ohjata ihmistä sille tielle, joka johtaa pois kärsimyksistä. Turun Sateenkaaripäivillä 21.-22.9. pohditaan tätä asiaa useammasta näkökulmasta otsikolla "Uskontojen ja henkisten liikkeitten tarjoamat mahdollisuudet henkiseen kasvuun".

Tämän lehden useissakin artikkeleissa esitellään työkaluja henkisen kasvun vauhdittamiseen esim. "Ajatusjoogakoulu" s.9. Henkistä kasvua pohdittaa Turun Kristosofien luennollakin "Autuuttava uuden ihmistyyppin luomistyö" (katso s. 23).

Työkalut, joita eri tahot tarjoavat meillematkallemme kasvun portaita ylöspäin, ovat tukisavuna ja avaimina. Ratkaisevia tajunnan laajenemisessa ovat kuitenkin oman sydämemme oivallukset.

Hyvää kotimatkaa
t. Ulla

Sisäisen kehityksen mahdollisuus

BOB REINSTEIN

Mitä "sisäinen kehitys" tarkoittaa ja miksi se on vain mahdollisuus? Mitä työkaluja voisi löytyä mahdollisuuden tutkimiseen?

Mikä saa ihmisen etsimään sisäisiä kehitysmahdollisuuksia? Impulssina voi olla poikkeuksellinen omakohtainen kokemus, jolle ei löydy tavanomaista selitystä tai jota ei kykene sanoin kuvaamaan. Synnä voi olla myös tyytymättömyys tavanomaiseen elämään sekä tunne, että on olemassa jotain enemmän, jotakin paljon korkeammalla tasolla olevaa.

Sisäisen etsinnän alkuun voivat johtaa monenlaiset kysymykset, kuten: Kuka minä olen (mikä on todellinen itseni)? Miksi olen täällä (ihmismuodossa maan päällä tässä hetkessä)? Mitä minulta puuttuu (muuta kuin tavaraa ja lisää tietoa internetistä tai kirjoista)?

"Avoimet" kysymykset, joihin ei ole lopullisia vastauksia, avautuvat syvemmiksi kysymyksiksi, jotka johdattavat meitä sisäisen etsinnän polulla. Todelliset "vastaukset" eivät ole sanallisia, mutta joskus kokeneen etsijän sanat voivat opastaa, koska hän "resonoi" kysymyksen kanssa oman pitkän etsintänsä seurauksena.

Millaisia "apuvälineitä" sitten on tarjot-

la elämän kätkeytyä merkitystä etsimään lähteille? Monet perinteiset polut tarjoavat erilaisia apuvälineitä, kuten fyysisiä harjoitteita, meditaatiota ja henkisiä/filosofisia ideoita. Kaikki perinteiset polut voi jakaa kolmeen luokkaan: kehon tie (fakiiri), sydämen/tunteen tie (munkki) ja mielen tie (joogi).

G.I. Gurdjieff kehitti systeeminsä muiden opetusten pohjalta ja sitä kutsutaan joskus "Neljänneksi Tieksi" koska sen työ kohdistuu samanaikaisesti kaikkiin kolmeen osaan (keskukseen tai "aivoon") – mieleen, sydämeen ja kehoon. Neljättä Tietä on kuvailtu yleisellä tasolla monissa kirjoissa, mutta sen voi ymmärtää vain suoran omakohtaisen kokemuksen kautta, näyttämällä itselleen toteen Gurdjieffin esittämät ideat sen sijaan että turvautuisi uskoon tai uskomuksiin. Tällä tavoin se muistuttaakin tiedettä.

G.I. Gurdjieff



Teksti viittaa tulevaan keskusteluun Hengen ja tiedon messuilla lauantaina 12.10.2013 Helsingissä.
www.gurdjieff.fi

TURUN NELJÄNNETTOISTA
SATEENKAARIPÄIVÄT
21.-22.9.2013

uskontojen ja henkisten liikkeitten tarjoamat mahdollisuudet henkiseen kasvuun

LUENTOJA: Uskontojen kehityshistoria vastauksena kansan ja yksilön ahdistukseen. Jehovantodistajan näkökulma. Sikkiläisyys tietoisuuden muuttamisen välineenä. Kansanperinne ja samanistinen maailma tarjoaa mahdollisuuden palata omille juurille. Mihin uskontoja tarvitaan? Tarvitsevatko niitä ihmiset vai jumalat vai ehkä eivät välttämättä kummakaan? Oneness – yhteyteen herääminen. Rakastakaa toinen toisianne, kristillinen näkökulma. Maailman uskontojen haasteet tänään. Nouseeko henki maailmankuvaan. Minne matka? Ego taivastiellä.

Järj. Turun Henkinen Keskus ry • www.konsankartano.fi

Varaa aikasi unohtumattomaan konsultaatioon Konsan Kartanossa Virusmäentie 9, Turku!

Määrittelen kohtalosi, kerron sinulle avaintapahtumien sykliisen merkityksen ja opastan uuden tulevaisuuden luomisessa.

Tarot, riimutulkinnat, numerologia, raamatullinen ja kabbalistinen astrologia.

Olen tutkinut 40 vuotta ihmisten kohtaloita.

Taisto Riimukallio



Puhelin:
050 502 0168

Email:
kalevala.tarot@gmail.com
Certified Tarot Grandmaster
Certified Professional in
Managing Workplace Conflict

Sateenkaarisanomat

ISSN-L 2323-3923
ISSN 2323-3923 (Painettu)

Sateenkaarisanomat on Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävä lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapiasta.

Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy tammikuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä.

Kysy lisää puh. (02) 250 3636.

Päätoimittaja: Ulla Oksanen

Osoite: Virusmäentie 9, 20300 Turku

Puhelin: (02) 250 3636

Pankkiyhteys: TOP FI 06 5710 0420 3183 21

Jakelupisteet: Turku: Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiiri (Kauppias-
katu 8) • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Turun ja ympäristön kirjastot • Era Nova (Kasarmikatu 2, Helsinki) • Jofelin pikku putiikki, (Laukontori 9 B, Kehräsaari, Tampere)

Taitto: Susanna Ylä-Pynnönen

Painopaikka: Winbase Oy, Kaarina 2013

Painosmäärä: 3000 kpl

Ilmoitukset: T. Malkki, Sonja Sorvali

Lisää juttuja nettilehdessämme, lue!
www.sateenkaarisanomat.net
www.konsankartano.fi

Näen unta

PRASHANT KAKODAY

Uni on arvoitus niin tiedemiehille kuin unennäköillekin. Vaikka unta on tutkittu valtavasti, tiedemiehet pystyvät sanomaan varmaksi vain sen, että sekä uni että nukkuminen jäävät mysteeriksi.

Periaate ”niin ylhäällä kuin alhaalla” saattaa auttaa meitä käyttämään unta ilmiönä voidaksemme ymmärtää suurempaa arvoitusta – maailmaa ympärillämme. Periaatteen ”niin ylhäällä kuin alhaalla” mukaan ilmiö, jonka voi nähdä yhdellä tasolla, on olemassa myös toisella tasolla. Unesta puhuttaessa on siis mahdollista, että ilmiö on todellinen toisellakin tasolla. Unen yksityiskohtainen tunteminen saattaisi auttaa meitä ymmärtämään unimaailmaa toisellakin tasolla. Toisin sanoen se, mitä koemme aamusta iltaan – aineellinen maailmankaikkeus – saattaa olla unta! Elämää unessa.

Mistä on kyse nukkuessa, kun näkee unta? Ensinnäkin unta nähdessään ihminen ei tiedä näkevänsä unta. Hän tiedostaa unen vasta herätessään. Unen aikana unta pidetään todellisuutena. Unessa ihminen saattaa kokea vaikkapa tiheää sydämensykeä ja paniikkia, koska unikokemus tuntuu todelta. Toisekseen unen aikana valvetodellisuus on pois päältä. Sen voi kokea vain herätessään. Valvetodellisuus oli olemassa myös unen aikana; unennäköjä vain ei ollut tietoinen siitä nähdessään unta.



Kun ihminen näkee unta, hän ei koe edes itseään. Jos vaikka Johanna näkee unta, hän löytää itsensä vasta herätessään. Unennäköjä on silloin osa valvetodellisuutta. Ollessaan unessa, unihahmot ovat hänen todellisuuttaan.

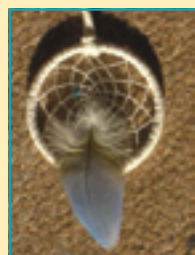
Kautta vuosisatojen runoilijat ja mystikot ovat puhuneet tästä aineellisesta maailmasta unena. Ehkäpä se on paljon enemmän kuin vertauskuva. Tämän mallin mukaan maailma, jonka koemme aineellisena todellisuutena, saattaa ollakin unta. Jos se tuntuu todelta, niin se johtuu vain siitä, että näemme unta. Vain herätessämme voimme tiedostaa unen uneksi.

Kuka on se, joka näkee unta? Aiemmin todettiin, että unennäköjä ei kuulu unimaailmaan. Tässä suuressa unessa kaikki näkemämme hahmot ovat unihahmoja mukaan lukien hän, jota pidämme itsenämme. Unennäköjä löytää itsensä vasta herätessään. Voimme kutsua unennäköjä enkeliksi hyvällä syyllä. Herätessään hän löytää enkelin.

Mitä valvetodellisuudessa tapahtuu? Vasta herätessämme näemme valvetodellisuuden ihmeen yksityiskohtineen. Tämä korkeampi valvetodellisuus on paikka, jossa Jumala on olemassa. Unimaailmassa Jumalaa ei ole. Kaikki puhe Jumalasta ja sodista Jumalan tähden käydään unimaailmassa. Kun unennäköjä herää unestaan, hän tajuaa unen merkityksetömyyden. Hän on saattanut nähdä unta, jossa King Kong ajaa takaa kaikkia. Unessa hänen sydämensä sykki kiivaasti ja hän pelkäsi ja oli paniikissa. Heräämisen jälkeen hän näkee unen vitsinä ja kertoo siitä tarinana. Uni näytetty valvetodellisuudessa tarinana.

Samalla tavalla herätessään enkeli oivaltaa tämän unen merkityksetömyyden. Hän näkee sen unitarinana. Hereillä ollessaan hänelle on selvää, että valvemaailma ei ole millään tavalla unen jatkumo. Valvemaailma ja uni ovat kaksi erillistä todellisuutta, jotka eivät mitenkään voi sulautua tai limittyä toisiinsa. Ne ovat eri ulottuvuuksista.

Miksi sitten herätä, jos näkee hyvää unta? Valvetodellisuus on kauniimpi kuin yksikään uni tai unelma...ja aivan ylivertainen painajaisiin nähden.



aidot uniikit
Unituulia

intiaanikorut ja koristeet - valmistettu Suomessa
Luonnollisista materiaaleista taidolla ja rakkaudella valmistettuja
käsitöitä koristeiksi ja käyttöesineiksi: unisieppareita,
amulettikukkaraita, meditaatiosulkuja, viuhkoja, koruja ym.

www.unituulia.com

Marika Salonen / Jamie Warhurst
unituulia@yahoo.com



**Turun
Henkisen
Kehityksen
Yhdistys ry**

www.henkisyys.fi

**VIA-AKATEMIAN
ajatusjoogakouluillat
jatkuvat Turussa**

Aika: 12.9., 10.10., 7.11. ja 5.12.2013
Paikka: Paimialantie 376, 20460 Turku
Kurssimaksu: 15 euroa/kerta
Tiedustelut ja ilmoittautumiset
Terttu Seppänen

Kysy myös esittelyluentoja ajatusjoogasta!

www.via.fi, www.facebook.com/via.akademia



Kirjeopisto Via

Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
(015) 273 558, 050 567 9630
terttu.seppanen@via.fi



**Uusi
SAFIIRI**

Tilaukset
015 543112 tai 040 825 5165
uusi.safiiri@via.fi
www.uusisafiiri.fi

Integraalihenkisyyden Aikakaushirja

**Selvänäköjä
MARIA**

Selkeyttää elämäntilanteesi

0700-3-9-1737

PL 107, 00251 H:ki
2,29 e/min + ppm



EcoMedic Oy

• EIS-terveydentilan testauksia
• QRS®-terapiaa
• Dr. Rath Cellularmedicine™

Terveystä solujen synergiasta!

www.ecomedic.fi kirsti.lampinen@ecomedic.fi



Kirsti Lampinen
Lintukulma 8
02660 Espoo

0400 751 591

Ymmärrä itseäsi syvemmin ymmärtä



SUVI SAVOLAINEN

Työssäni kohtaan hyvin usein kysymyksiä, tilanteita ja ongelmia, joiden juuri-sy piilee solmituissa sielusopimuksissa. Mitä nämä sopimukset sitten ovat auttajan tai "tulkin" näkökulmasta? Tulkkia monasti tarvitaankin, sillä sielusopimukset tekevät hyvin helposti kokijalle itselleen sokean kohdan kyseisen asian suhteen ja sitä on hyvin vaikea nähdä korkeammasta perspektiivistä.

Ymmärrän ja katson itse sielusopimuksia hyvin vahvana johdatuksena sielutasolta. Jos ihmisten kesken on solmittu sielusopimus, se todennäköisesti olisi kaikille osapuolille hyväksi tutkia mistä on kyse. Sielusopimukset ovat hyvin laaja käsite, jotka voivat liittyä mm. puhdistumiseen, voimaantumiseen, oppiläksyihin tai elämäntehtäviin. Yhdistävänä tekijänä voisi sanoa, että ne sisältävät yksilön elämänsuunnitelman kannalta olennaisia asioita, jotka ovat jokaisella hyvin erilaisia.

Sielusuunnitelmia solmitaan monasti jo ennen syntymää Maan päälle ja se kuuluu valmisteluvaiheeseen. Solmimme vähintäänkin perheemme, läheistemme ja kasvatuksemme kannalta olennaiset sielusopimukset valmiiksi. Monasti varhaisiin vuosiin saattaa sisältyä myös sopimuksia lemmikkieläinten kanssa, jotka tukevat ja auttavat meitä omalla tavallaan. Atlantiksen aikana yleisenä tapana

oli sopia sielusopimus lapsen ja koiran välillä, eli jokaisella syntyneellä lapsella oli oma maanpäällinen eläinopas ja nämä löysivät toisensa kun aika oli. Kun lapsi tuli tiettyyn ikään teini-iän kynnyksellä, koira oli tehtävänsä palvellut ja poistui.

Usein suunnittelemme ainakin alustavat sopimukset myös elämänkumppaneiden, opettajien ja nappien painajiemme kanssa, jotka nostavat meissä esiin ne oppiläksyt, jotka vaaditaan korkeampaan potentiaaliimme päästäksemme. Monasti se, mitä haluamme korkeammassa potentiaalissamme tehdä, jätetään auki, jotta saamme löytää oman tiemme ilman sitä tunnetta, että vain suorittamme jotain ennalta määrättyä kuviota. Poikkeuksia tähän toki löytyy, sillä joskus tarvitaan myös niitä, joita sielusopimukset velvoittavat poikkeuksellisen paljon, jotta jokin asia pääsee maailmaan ilman sitä riskiä, että kyseisen ihmisen ei sitä valitsisikaan.

Sielumme näkevät hurjasti vaivaa elämämme suunnitteluun, valmisteluun, sielusopimusten solmimiseen, suojeluun ja johdatukseen. Sitten vietämme useita vuosia fyysiseen syntymiseen ja ihmisenä kasvamiseen, mielen, tunteiden, alitajunnan ja kehon haltuunottoon. Kaiken tämän jälkeen ihmisosamme saattaa haluta vain olla rauhassa ja viettää suurimman osan elämästä vastustuksen kaikkea "ylimääräistä" kasvua. Siksi tarvitsemme sielusopimuksia, jotta voisimme tunnistaa mitkä asiat todella ovat niitä olennaisia ja mitkä kohtaamme vastustuksesta huolimatta, ettemme menetä mahdollisuuksia kohdata noita elämämme kannalta tärkeitä asioita, vaikkamme niitä ymmärtäisikään juuri sillä hetkellä.

Mistä sitten tunnistaa, että kyseessä on meille olennainen sielusopimus? Sopimukseen liittyy monasti se tunne, että vaikka haluaisi mieltä jotain muuta, päästää irti ja liikkua eteenpäin, se ei jostain syystä onnis-

tu ennen kuin joku asia pääsee toteutumaan tuossa kuviossa. Tuo asia, tilanne tai ihmisen päily mielessä vuodesta toiseen ja tuntuu olennaiselta. Sielusopimus on energiana kuin kuminauhaa, joka pamauttaa asian aina takaisin elämään, vaikka miten koettaisi käyttää energiansa sen välttämiseen. Sielusopimusten aiheuttamat kohtaamiset aiheuttavat energiassa klikshauduksen, jota voisi verrata deja vun kaltaiseen tunteeseen. Kuin olisi jollain tasolla tiennyt, että tämä on tärkeää. Aistit terävoituvat ja monasti tuo hetki painuu mieleen hyvin tarkasti. Monasti nämä kohtaamiset saavat meissä aikaan suuria tunteita, reaktioita, jotka aiheuttavat hämmennystä sen suhteen, mihin toimintaan sopimuksen tulisi johtaa. Usein esimerkiksi julkisuuden henkilöillä on useita sielusopimuksia ihmisten kanssa, joista he eivät itse tiedä mitään. Nämä sopimukset voivat koskea sydämen avaamista ja luottamuksen palauttamista vastakaista sukupuolta kohtaan kaukorakkauden tarjoamalla turvallisella etäisyydellä ja lempeydellä. Mieli uskoo monasti, että tuon syvän yhteenkuuluvuuden tunteen tulisi johtaa fyysiseen kohtaamiseen ja yhteydenottoon, johon julkikikset voivat olla jo melko kyllästyneitäkin. Aiheutuu turhaa pettymystä sitä kohtaan, että mieli ei saanutkaan vastinetta luomilleen oletuksille. Varsinainen sielusopimus saattaa kuitenkin olla jo toteutunut. Uskon, että lähes jokainen teinityttö harjoittelee sydämensä käyttöä rakastamalla palavasti suosikkilaulajaansa tai näyttelijäänsä. Joskus tarvitsemme samankaltaista apua aikuisenakin.

Toisinaan mieli olettaa, että sielusopimukset koskevat vain parisuhdetta ja tuon vetovoiman päätepieste on parisielutasoinen rakkaus ja elämä ainaisessa auvoksessa saman katon alla. Mieli siis saattaa pettyä, jos kyseessä onkin oppiläksy tai menneen elämän muiston tai karman purku. Nämä asiat kuitenkin vievät kohti päämäärää korke-

FOREVER



Tervetuloa Turun Luontaishoitolaan

Foreverin **Argi+** ja **Aloe Vera** tuote-esittelyyn

Tule kuuntelemaan miten Argi+ saa sydämesi, verisuonesi ja koko kehosi virkistymään ja piristymään ja voimaan paremmin. Miten Argi+:n avulla saatat saada apua vanhenemiseen liittyviin oireisiin.

Aika: **tiistaisin 1.10.2013 ja 26.11.2013**
alkaen klo 18.30

Paikka: **Virusmäentie 9 TURKU**



Forever Living Productsin itsenäinen jälleenmyyjä

Juha Vartiainen 040 900 2533
juha.vartiainen@auravalmiste.fi

Ulla Oksanen 044 592 9324
turunluontaishoitola@gmail.com



Elämällä sielusopimuksiasi

ammasta ja estottomammasta rakkaudesta ja elämästä, joten nämä askeleet ja haasteet kannattaa ottaa ilolla vastaan!

Sielusopimukset ja kuminauhaenergia raukeaa, kun tuo asia on opittu tai kohdattu, kun se hyöty ja kasvu on saavutettu, mitä sielu sopimukselta toivoi. Toisinaan sielusopimuksia katkotaan toteutumattominakin sen vuoksi, että joku osapuoli vastustaa sopimusta niin kauan ja voimakkaasti, että on turha odottaa toista liian kauaa. Se, miten kauan se kunkin sopimuksen kohdalla on, vaihtelee suuresti. Joskus esimerkiksi karma menneestä elämästä voi tehdä sitä, että ihmiset saattavat olla kytkettyinä toisiinsa hyvinkin pitkän aikaa, vaikka kukaan ei enää tahtoisi. Jos on odottanut toisia menneissä, kun ei ole osannut valita tai ottaa vastuuta, saattaa joutua kokemaan sitä tässä elämässä toiselta kantilta, odottajan roolissa. Näin sielu saa kokemuksen molemmat puolet ja kokemuksella on arvoa, vaikkei se ihmistasolla monasti miellyttävä tilanne olekaan. Sielusopimukset toimivat siis myös universumin balanssin hyväksi, jota on monasti hyvin vaikea ihmistasolta ymmärtää, kun tilanteet tuntuvat epäoikeudenmukaisilta.

Haasteita sielusopimuksiin tarjoaa tietenkin mieli, joka hyvin useasti vastustaa niitä vaikeimpia asioita ja oppiläksyjä, joita sielu haluaisi hoitaa pois elämää hankaloittamasta. Mieli haluaisi päästä pisteestä A pisteeseen K kulkematta kaikkien vaadittavien askeleitten kautta. Mieli haluaisi saada asiat omalla tavallaan ja mieluiten helposti. Vastustus lieenee siis yksi suurimmista sielusopimuksia vesittäivistä tekijöistä. Sopimusten kanssa jumiutetaan, koska mieli etsii helpompaa reittiä ymmärtämättä, että edessä tuo oppiläksy on, tavalla tai toisella. Tässä elämässä tai seuraavassa. Olen tavannut ihmisiä, jotka ovat vältelleet sielusopimuksiaan useamman elämän ajan ja teh-

täväni siinä tilanteessa on yrittää kertoa tuon sopimuksen positiivisista puolista, kun se ihmisosalle tuntuu vain rangaistukselta, joka seuraa elämästä toiseen. Sitä se toki ei ole ja jos lakkaisimme vastustamasta, voisimme saada hiottua ja haltuumme tuon jalokiven, joka tuolla sopimuksella ja oppiläksyllä olisi tarjota, ja vapauttaa vastustamiseen käyttämämme energia rakentavampaan toimintaan.

Jos epäilee kohdanneensa elämässään sielusopimuksen, sitä kannattaakin tarkastella, mitä tuolla tilanteella on annettavana tai opetettavana itselle. Vaikka sopimuksen toinen osapuoli jättäisikin sopimuksen huomiotta, kaiken voi katsoa omalta kantiltaan niin selkeäksi kuin voi, jotta voi irroittautua kytköksestä aikanaan puhtain paperein. Joskus sielusopimukset sisältävät energiaa toisen havahduttamiseksi ja työntämiseksi eteenpäin, mutta on hyvä huomata, milloin se ei enää palvele. Usein sielusopimukset salivat kuitenkin oman voiman käytön ihmisenä, eli niihin ei ole pakko heittäytyä, jos ei halua tai pysty. Usein joudun palauttamaan ihmisiä asioiden ääreen, josta he ovat jo hylkäämään päästämään irti, että asiat tulisi käsiteltyä loppuun asti kerralla. Näin vältetään kaikkien osiemme turhaa työtä. Mikäli tilanteeseen liittyy vielä keskeneräisyyden tunnetta, pelkoa tai reaktioita, sen äärelle kannattaa palata vielä kerran ja pyytää vaikkapa ulkopuolisen tulkin näkökulmaa asiaan tai energiahoitoa. Näin sielusopimuksista voi liikua eteenpäin puhtaasti sen täytymyksellisen tunteen kanssa, että on todella elänyt sielusunnitelmaansa ja tehnyt suuremman näkökulman kannalta olennaisia asioita.

Suvi Savolainen on sielutulkki, intuitiivinen energiahoitaja ja kouluttaja. Suvi on Gottannissa toimivan henkisen keskuksen Soul Schoolin toinen perustaja. Lokakuussa alkaa uusi intuitiivisen energiahoitamisen etäkurssi, josta lisätietoja osoitteessa www.kultainenrakkaus.fi

VILLE SAVOLAINEN

Nyt on arkipäivä
Tässä ei ole mitään pyhää
Välttämätön virantoimitus, jotta rakennelma
pysyisi kasassa
Elämä muuttunut merkityksettömäksi
Se mitä ei arvosteta, voidaan viedä pois
Joutokäyttö kielletty
Kaikki voi luhistua hetkessä
Kaikki sinulle arvokas, rakas
Voidaan ottaa sinulta pois
Maailmat voidaan upottaa, kansat hukuttaa
Jos on tarkoitus, jos toisin nähdään
Voidaan suunnitelmia muuttaa

Näin unessa siniset kasvat
Ruumis koristeltu suitsukkein, kukkasin
Sukellan syvälle, uponneeseen kaupunkiin
Sen länsirannalta askelmat kohti korkeutta
Savumerkki ja pyhä toimitus
"Nyt on aika", kuuluu ääni takaa
Jähmetyn kauhusta
Mihin minut yritetään ohjata?
En ole tähän valmis, enkä siihen sitoutunut
Olen vain kauttakulkumatalla
Tempppelin harjanteella, horisontissa vain
vihreä kasvusto
Tuhapäinen kansa, hurmokseen heittäytynyt
En näe tarkasti, pelkään korkeita paikkoja

Lämmin viilto läpi rintakehän, taidolla toimitettu
Tässä, ota sykkivä sydän
Se on sinun omasi

Ville Savolainen on muusikko ja vapaa kirjoittaja. Soul Schoolin toinen pyörittäjä. "Runoni ruotivat hyvin henkilökohtaisellakin tasolla ihmiskunnan ja yksilön suhdetta maailmankaikkeuteen. Niissä pohditaan ihmismieltä ja kaikkia sen olemuspuolia. Ajatukset runoissani ovat heränneet vuosia jatkuneen, hyvin intensiivisen itsetutkiskelun seurauksena."

ThetaHealing™-hoidot

- Intuitiivinen energiahoito mielen, tunteiden, kehon ja sielun tasolla
- DNA:n aktivointi lisää elinvoimaa ja hidastaa ikääntymisprosessia
- Säteilyn ja raskasmetallien poistamista kehosta

- Yhteys enkeleihin, henkioppaisiin ja esivanhempiin
- Kodin ja talojen energiapuhdistus
- Tulevaisuuden näkeminen

www.thetahealing-rita.fi

REIKI kurssit ja -hoidot

RITA FORSBERG-KIMURA

050 575 7753

www.reikiritaforsbergkimura.fi
rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi

NUMEROLOGIA
AQUA DETOX
-jalkakylpyhoito

www.reconnection-healing.fi
www.soulbodyfusion-rita.fi

Reconnective Healing® -hoidot Reconnection® -sessiot

Rita Forsberg-Kimura

HOITOLA KUKKIEN SILTA
Turku puh. 050 575 7753
Humalistonkatu 18, Turku

www.reconnection-healing.fi



**ENKELI-
ENERGIA-
KURSSIT**

Enkelikorttitulkinnat



Sanna Surakka



Sari Surakka

Valonsisaret ja sydämen viitoittama tie

SANNA SURAKKA JA SARI SURAKKA

/ VALONSIARET

Intuitiiviset parantajat

Löydät meidät internetistä osoitteesta

www.valonsisaret.net

Elämänpolkua voi kulkea eteenpäin monella eri tapaa. Suurin ilo löytyy kuitenkin elämästä silloin, kun kompassina ja karttana toimii sydämen ääni.

Olemme intuitiiviset parantajat ja henkisen kasvun ohjaajat Sari ja Sanna. Tietämme on viitoittanut niin yhteistyö kuin sisaruuskin. Olemme kulkeneet yhdessä ja erikseen tähän hetkeen, jossa saamme toteuttaa itseämme ja tehdä sitä, mistä itse iloitsemme ja nautimme. Ja ennen kaikkea on hienoa päästä jakamaan kaikkea sitä myös muiden kanssamatkaajien kanssa.

Intuitiivisessa parantamisessa tärkeintä on oman intuition ja sydämen äänen kuunteleminen - se toimii ohjenuorana myös omassa elämässämme! Olemme valinneet tähän elämään tehtäväksemme auttaa ja tukea myös toisia löytämään sydämensä äänen ja rohkeuden kuunnella sitä.

Kun lähtee seuraamaan sydämensä ääntä, suurin haaste on luottaa, että kaikki on hyvin ja asiat järjestyvät omana aikanaan ja omalla painollaan. Vaikka edessä olisi haastaviakin päätöksiä ja muutoksia, luottamus oman sydämensä ääneen on suurin lahja, mitä itselleen voi antaa. Luottamus sydämen ääneen on usein myös luottamusta johonkin korkeampaan voimaan, sillä sydämessä on yhteys tuohon voimaan.

Meidän polkumme

Sari lähti heräämään omaan henkisytyteen- sä kymmenisen vuotta sitten. Samalla kun

hän etsi ja löysi vastauksia itselleen, hän kertoi niistä matkansa varrella myös sis- kolleen Sannalle. Alkuun Sannan oli vaikea ymmärtää, mitä tämä kaikki henkisyys oi- kein tarkoitti, kunnes eräänä ikimuistoise- na päivänä Sanna sai tärkeän oivalluksen. Kaikki palaset tuntuivat lokahtavan hänen sisällään paikoilleen ja hän ymmärsi en- simmäistä kertaa, mistä oli kyse. Siitä alkoi myös Sannan matka.

Polku johdatti meidät molemmat vuon- na 2009 intuitiivisen parantamisen koulu- tukseen ja energiahoitamisen maailmaan. Koulutus oli molemmille käänteentekevä, se avasi uusia ovia omaan itseen. Saattoi se vä- lillä potkia jopa takapuolellekin, jotta uskal- simme ottaa rohkeasti askeleita eteenpäin. Samalla se tarjosi paikan, jossa oli mahdol- lisuus kohdata omia kipupisteitä ja pelkoja rehellisesti sekä avautua monille piileville ky- vylle, sisäiselle viisaudella ja osaamiselle.

Koulutuksen jälkeen jatkoimme (ja jat- kamme edelleen) sisäistä kasvuaamme, ja samalla aloittelimme omien yritystemme ni- missä tekemään energiahoitajan työtä.

Voisi sanoa, että vuodesta 2010 olemme virallisesti toimineet niin yhdessä kuin erik- seenkin energiahoitajina, tehneet hoitoja, järjestäneet meditaatioita, kursseja ja kou- lutuksia. Ja vuonna 2012 päätimme ilmen- tää yhteistyötämme myös yhteisellä nimellä - Valonsisaret.

Mitä teemme?

Tänä päivänä toimintaamme kuuluu ener- giahoitojen tekeminen, meditaatioiden jär- jestäminen, kanavoinnit ja energiamaalauk- set sekä kurssien ja koulutusten pitäminen. Näistä viimeisin eli koulutukset ovat tällä hetkellä sellaista, mitä teemme pääasiassa yhdessä.

Koulutamme intuitiivisia energiahoita-

jia noin puoli vuotta kestäväällä koulutuksel- la. Olemme pitäneet koulutuksiamme Hel- singissä, Järvenpäässä ja Oulussa ja syksyllä 2013 alkaa koulutuksemme Turussa, Es- poossa ja Oulussa. Turun koulutuksemme järjestämme Konsan Kartanossa.

Koulutus koostuu kuudesta lähiopetus- viikonlopusta, joiden aikana teemme erilai- sia harjoituksia, tehtäviä, pidämme yhteisiä hoitohetkiä ja olemme toistemme apuna ja tukena kasvunpaikoissa. Jokaisesta kou- lutusryhmästä on muodostunut kuin pie- ni perhe, joka kulkee yhdessä tiiviisti tuon puoli vuotta.

Koulutus tarjoaa työkaluja omaan si- säiseen kasvuun ja antaa valmiudet toimia intuitiivisena energiahoitajana. Jokainen ryhmäläinen saa omassa sisäisessä kas- vussaan ryhmän tuen ja me toimimme oh- jaajina. Kannustamme jokaista löytämään oman erityisyytensä! Koulutuksen ei ole tar- koitus muokata ketään tietynlaiseen muoti- tiin. Meissä jokaisessa on se meidän oma tapamme olla ja tehdä. Siksi emme anna koulutuksessamme tarkkaa kaavaa ener- giahoitojen tekemiseen, vaan kannustamme jokaista kuuntelemaan omaa intuitiotaan - onhan kyseessä intuitiivisen energiahoitami- sen koulutus. Se, ettei kaavoja ole, tuo myös oman haasteensa, sillä maailma on nykyään täynnä ohjeita ja sääntöjä. Se on tuki turval- lista, mutta kaavattomuus tarjoaa mahdolli- suuden löytää jotakin paljon upeampaa - jo- kaisen omat kyvyt ja erikoisuudet, jokaisen oman tavan toimia energiahoitajana.

Intuition ja oman sydämen äänen kuun- teleminen on paras neuvo, mitä voi toisel- le antaa!

Katso Intuitiivisen energiahoitamisen koulutus Konsan Kartanon tapahtu- mista 26.-27.10., keskiaukeama

ValonTie

Synnyin Valonlapseksi maaplaneetalle. Olin valinnut haasteellisen elämänkoulun parantajana ja auttajana. Luottamus, mielenkiinto elämään ja suora yhteys Elämän Lähteeseen on mahdollistanut alusta lähtien sielunsovimuksen täysipainoisen noudattamisen.

Jo varhain oivalsin, että rakkaus ei ole vain tunne vaan oppi, jonka välityksellä kasvetaan. Rakastin varauksettomasti kaikenkarvaisia naapureita kuten Tessua, Miniä ja Mikkiä, mutta usein meidän piti kohdata salaa, koska varsinkin äitini oli hyvin tietoinen etenevästä ja laajenevasta allergiaongelmastani.

Ensimmäisen elämänkoulujakson päättyessä tuijotin tähtitaivaalle ja kysyin vanhemmiltani: "Mistä minä tiedän, että olen teidän lapsi? Minusta tuntuu siltä, että isäni ei ole täältä." – Tietoisuuteni oli jo laajentunut: Näin, kuulin, tunsin toisella lailla kuin läheiseni, erilailla kuin ikätoverini, opettajani ja ne, jotka minulle esikuviksi osoitettiin.

Nytkin koen olevani yhteydessä yhä laajenevaan todellisuuteen, jota opit eivät rajaa. Rakkaudesta on tullut ehdoton: Se kuuluu omaan todellisuuteeni, samoin kuin valo, hiljaisuus ja NYT-hetki. Haluaisin auttajana ja parantajana kylvää Elämänkukan siemeniä aurinkotuulen vietäväksi.

Olen sielu, jonka elämänkäsikirjoituksessa lukee, että välitän Korkeimman elämän valoa. – Kaikki viisi perusaistia ja seitsemän kokemusta laajentavaa aistia mahdollistavat avoimet yhteyteni valo-olenoihin monella tasolla.

Hetki sitten minulle ilmoitettiin, että NYT on aika toteuttaa toiveeni: muuttaa Turkuun. Saarella asun – ja bonuksena kuitaan mahdollisuuden työskennellä kartanossa kaupungin puolella.



Nyt kurssitan ihmisiä kulkemaan ValonTietä. – Se perusnimike annettiin kurssileleni, joilla opetan avautumaan elämänvalolle, kokemaan itsen kautta ja etenemään tietoisesti ValonTietä. Jokainen kurssi, peruskurssista lähtien tähtää oman sielunsovimuksen täyttymiseen. Löydät aidon itsesi: valon, joka on jo sinussa. Voit nähdä kaiken – myös itsesi – Ehdottoman Rakkauden tasolta. Todellisuus, joka ympäröi sinua, saatat ilman sisäistä valoa hämärtyä, jos et ole kohdistanut siihen tietoista valoa. ValonTie johtaa havaintojen ja oivallusten kautta askel askeleelta eteenpäin. Sielun käsikirjoitus karttana kuljet avoimin mielin ja avautuvin aistein tietäsi. Jokainen valitsee polun, harvalle on tarjolla valaistu valtatie. Nyt valontie avautuu käyttöön myös Turussa. – Monipuolinen kurssitus alkaa: ValonTie –peruskurssi auttaa ymmärtämään ihmisyyttä ja löytämään avaimet omaan kas-



vuun ja henkiseen kehitykseen. Seuraavat neljä intensiivijaksoa laajentavat tietoisuutta itsestä – luentojen, harjoitusten ja meditaatioiden avulla alat oivaltaa lisää itseäsi ympäröivästä todellisuudesta, hahmottaa omaa elämäsi ja arvomaailmaa, joka sitä kannattelee. Intensiivikurssi merkitsee sitä, että opit kommunikoimaan Nyt-hetkissä valo-olentojen kanssa. Enkelit, oppaat ja muut valo-olennot auttavat pyynnöstäsi sinua etenemään valontiellä. – Jos sielusi käsikirjoituksessa lukee, että olet auttaja, on suora valoyhteys sinulle tarpeen. Uudenlainen elämä avautuu, kun alat kokea ja havainnoida sitä uusien aistein.

Ehdottoman Rakkauden Lämmöllä
KATERIINA KAVÉN

Katso Kateriina Kavenin kurssit ja tilaisuudet Konsan Kartanon tapahtumista 24.9., 5.10. ja 22.10., keski-aikeamalta



Synnyynnäinen
INTUITIIVINEN PARANTAJA
KATERIINA KAVÉN

Vastaanotto TURUSSA Konsan Kartanossa
SALOSSA Vita Plazassa
Puh. ark. 12–13 **040 952 3573**

* Yksilöhoitoja
kaukoparannusta
* Ryhmä- ja joukko-
parannustilaisuuksia
* Kurssi-/lomamatkoja Kreikkaan
www.kateriinakaven.fi

KIRJAKAUPPA



KUODES AISTI

info@kuudesaiisti.com

www.kuudesaiisti.com

Kirjoja, tuoksuja, koruja, suolatuotteita,
sisustustuotteita, mandalavärityskirjoja.

... INTIAN AURINKO, IDÄN IHMEET
...www.Avatar-Adventures.com
~ MATKAILU AVARTAA! ~

Puh. 046 688 2007
tai 02 / 2373936
[johannes.kurki@](mailto:johannes.kurki@avatare-adventures.com)
avatare-adventures.com



Sielut sokkosilla - missä suunnitelma?

SEPPO ILKKA

www.uusisade.fi

Nykyai-
na monet
ajattele-
vat ihmisyksi-
lön henkisen
kehityksen kes-
tävän useiden
elämien ajan.
Tämän käsi-
tyksen mukaan



sielu käy yhdessä elämässä läpi vain osan tar-
vitsemistaan oppitunneista. Sielun ajatellaan
suunnittelevan tulevaa elämäänsä elämien
välisenä aikana.

Koska elämme yhteisöissä, suunnitelmaan
liitty monia sopimuksia muiden sielujen
kanssa. Tarkoitus on saada kokemuksia eri-
laisista kohtaloista ja rooleista, myös haasteel-
lisista. Ajatellaan, että kehittyneemmät sielut
opastavat meitä suunnitelman tekemisessä.

Synnytyämme emme muista sopimuk-
siamme. Teemme valintoja, jotka poikkeaa-
vat ”alkuperäisestä” suunnitelmasta. Sielun
suunnitelman on siksi oltava joustava, ja sitä
on voitava muuttaa elämän kuluessa. Meillä
on vapaa tahto. Saatamme tehdä harharet-
kiä. Voimme joutua harjoittelemaan samoja
asioita uudelleen samassa tai myöhemmis-
sä elämässä.

Suunnitelman unohtaminen on itse asi-
assa tärkeä osa oppimisprosessia. Olemme
oman harkintamme varassa. Silloin ilme-
nee aidosti, miten olemme edistyneet. Sie-
lut ovat ikäänkuin sokkosilla eläessään täs-
sä maailmassa.

Sielunsuunnitelman tavoite

Sielunsuunnitelman tavoite on, että yksilö
oppi tunnistamaan jumalallisen alkuperän-
sä ja olemuksensa; hän oppii elämään rak-
kaudessa, Kristuksena maailmassa. Hengen
olemus kasvaa hänessä, ja hän oppii näke-
mään Hengen kaikessa: ihmisissä, luonnos-
sa, universumissa. Hän kokee ykseyden,
mystisen kokemuksen, josta suuret opetta-

jat ovat puhuneet kautta aikojen.

Tuon tavoitteen edessä on useimmiten
monia esteitä. Siksi sielunsuunnitelmat si-
sältävätkin enimmäkseen juuri tässä elä-
mässä ajankohtaista käytännön työtä. On
saavutettava tasapaino yksilön tahdon ja te-
kojen ja niiden seurausten välillä.

Henki, sielu ja ego

Ihmisen henki on jo siinä ykseydessä, jota
hän etsii. Sielu on Hengen edustaja, jonka
kautta Hengen impulssit tulevat yksilön tie-
toisuuteen. Henki saa maalliset kokemuk-
set käyttöönsä sielun ja sen elävöittämän
persoonan ja egon kautta. Siksi maallinen
olemuspuolemme on Hengen täydellisty-
misprosessin olennainen osa.

Ego on ajatusten keskus, joka on läsnä
aina, kun ajattelemme itseämme tai sitä, mitä
tahdomme. Persoonallisuus sisältää egon,
mutta myös sielun ja Hengen vaikutuksia sii-
nä määrin kuin olemme valmiita ottamaan
niitä vastaan. Maailman kokeminen tapahtuu
paljolti egon kautta, mutta varsinainen kokija
meissä on Hengen Hiljaisuus.

Sielun suunnitelmana on ohjata mei-
dät näkemään Hengen silmin eläessämme
täyttä elämää tässä maailmassa. Tavoitteena
on sydämen tietoisuus, joka johtaa rakkau-
teen ja viisauteen. Kehittyessämme sielu vai-
kuttaa yhä vahvemmin persoonallisuuteen.
Tämä ei tarkoita, että luopuisimme egosta.
Me tarvitsemme sitä eläessämme tässä maa-
ilmassa.

Noudatammeko suunnitelmaa?

Elämä tuo haasteita, joihin joudumme vas-
taamaan. Vastaamatta jättäminen on myös
vastaus. Alitajuiset impulssit vaikuttavat
meihin. Sielun suunnitelma on kätkössä
mielen taustalla ja etsimme ratkaisuja kuin
olisimme silmät sidottuina. Mistä voimme
tietää, noudatammeko suunnitelmaamme?

Tärkeä merkki on, että tunnemme ole-
vamme onnellisia. Kun noudatamme sielun
suunnitelmaa, sydän tietää, että olemme oi-
kealla tiellä. Intuitiomme kertoo tämän.



Asiat saattavat sujua jopa yllättävän helpos-
ti. Ehkä koemme suorastaan kosmisia tun-
toja.

Toisaalta suunnitelmaan kuuluu yleensä
vaikeitakin asioita. Ne voivat jopa olla
parhaita opettajia. Niidenkin suhteen tun-
nemme, että nämä asiat on vain hoidettava.
Saamme myös tarvitsemamme tuen, jos pyy-
dämme sitä. Pitkälle kehittyneet sielut saat-
tavat ottaa kantaakseen myös yhteistä kar-
maa. Tämä lisää heidän haasteitaan.

Sielu rakastaa egoa ja persoonaa. Toteu-
tamme sielun suunnitelmaa arjessa, päiväs-
tä päivään. Ei ole tarpeen pohtia, mitä sie-
lunsuunnitelmaan oli kirjattu. Riittää kun
seuraa sydämen ääntä. Voimme iloita sok-
koleikkimme hetkistä, joina löydämme Sie-
lun Valon säteitä.

ASTROLOGIA - Avain Itseesi

Tule tutustumaan,
tulkintojen ja kurssien kautta.

Soita 0400977333 tai
eija.tang@gmail.com
www.eijatang.com



Turun Seudun Astrologinen Seura pj.

Homeopaatti Harri Seppälä

Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku

www.homeopatiaturku.fi

Ajatusjoogakoulu jatkuu Turussa

TERTTU SEPPÄNEN

Kevätkaudella 2013 alkoi Turussa Via-Akatemian järjestämänä ajatusjoogakoulu, jonka ideana on ajatuksia positivistisella tavalla saavuttaa mm. ajatus- ja tunne-elämän positivistisena, henkinen tasapaino, mielenrauha, sisäinen rauha ja onni sekä tietoinen Jumal'yhteys.

Ajatusjoogakouluilla jatkuvat alkavana syyskautena ja mukaan voi tulla myös uusia ajatusjoogasta kiinnostuneita. Uudet mukaantulijat saavat tarvittaessa yksilöllistä opastusta puhelin-, sähköposti- tai skype-keskusteluissa. Opetusmateriaalit ovat kirjalliset ja ne saa kurssilta. Jos haluaa edistyä, tulee luonnollisesti kotonakin tehdä ajatusharjoituksia noin 15-20 minuuttia päivässä oppimateriaalin mukaan. Ryhmätapaamiset inspiroivat, kokemusten jakaminen keskustellen on antoisaa ja ryhmässä tehty ajatusmeditaatio on tehokkaampaa kuin yksin meditointi. Tapaamisissa pohditaan myös alustuksen pohjalta jotain henkiseen kasvuun liittyvää teemaa ja muutoinakin pohditaan osallistujia kiinnostavia asioita.

Ajatusjoogakoulun taustalla on Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi, jota on voinut opiskella jo vuodesta 1955 lähtien kirjeopistomuotoisesti omaan tahtiin missä päin Suomea tahansa ja joitakin opiskelijoita on ollut mukana kauempaakin maailmalta.

Kirjeopisto Vian perusti 7.6.1955 Savonlinnassa Tyyne Eliina Matilainen (1911–1989) yhdessä työtoverinsa Mirja Salosen (1925–2002) kanssa. Nämä perustajaopettajat ovat kertoneet saaneensa alkuideat rajajoogan kurssiin tajunnallisessa kokemuksessa, jota he nimittivät buddhavalaisukseksi. Silti ideoiden fyysiseen muotoon kirjoittaminen oli vaativa luova prosessi. Kymmenen opetuskirjettä antaa avaimet luonteen jalostamiseen kunkin oppilaan omasta elämäntilanteestaan lähtien ja sovellettuna kunkin oppilaan omaan kehitysvaiheeseen.

Peruskurssin läpikäyminen kestää minimissään pari kolme vuotta ja se kulkee seuraavien vaiheiden kautta:

- 1) Ajattelun lainalaisuudet ja auran harmonisointi. (I opetuskirje)
- 2) Positiivisuuden syöttäminen, sisäisen eli ajatus- ja tunneolemuksen puhdistaminen. (II-III opetuskirjeet)
- 3) Jumalallisen olemuspuolen eli Korkeamman Minän/Ikuisen Itsen voimistaminen (IV-V opetuskirjeet)
- 4) Harmonisten ihmissuhteiden ylläpi-



Ajatusjoogakoulua Turussa ohjaavat Sami Pajunen ja Terttu Seppänen.

täminen ja luominen käyttäen anteeksianton, anteeksipyyttämisen ja anteeksisaamisen metodia. (VI-IX opetuskirjeet)

- 5) Tietoisien jumal'yhteyden saavuttaminen ja tajunnantasojen tunnistaminen (X opetuskirje)

Ajatusjoogan periaatteet

Henkisten traditioiden viisaudet ajattelusta kiteytyvät lauseisiin: "Ihminen on sitä, mitä hän ajattelee", "Jokainen ajatus palaa takaisin lähettäjäänsä" ja "Mitä me ajatamme muista, sitä he ajattelevat meistä". Nämä ovat myös pohjana suomalaiselle ajatusjoogamuodolle "looginen positiivinen ajattelu", joka kohdistuu ihmisen luonteen jalostamiseen, toisin sanoen tunne- ja ajattelutottumusten puhdistamiseen negatiivisuuksista. Esoteerisen tradition mukaan jokainen ajatus muodostaa ajatusasolla ikään kuin olion, joka on säteilyvirtojen, hienojen ja herkkien sähköenergioiden väreilystä tiivistynyt olio, kosmisen ajatussäteilyn koostuma (I opetuskirje, s. 5).

Ajattelun harjoittamisessa muuntava voima on ajatusvoima. Kirjeopisto Vian ajatusjoogaa harjoitetaan toistelemalla muodoltaan ja sisällöltään positiivisia suomenkielisiä lauseita, mantroja tai kaavoja, kuten niitä nimitetään. Toistelu tapahtuu normaalissa valppaassa vireystilassa ja jossain normaaliasennossa, istuen, seisten tai kävellessä. Kaavaa toistetaan äänettömästi kurkunpää-

lä keskittyen sisältöön intensiivisesti. Toistella pidetään silmät auki, jotta ärsykkeiden sietokyky kasvaa. Tarkoituksena on muuttaa vähitellen omia ajatus- tai tunnetottumuksia, ns. ajatuskoostumia positiivisemmiksi.

Ajatuksien ovat työväline. Mietiskelyohjelmilla ja mantroilla eli kaavoilla vaikutetaan mielen muodostelmiin, ajatuskoostumiin, niin että ne muuntuvat positiivisiksi ja niistä tulee jaloja. Ajatusjoogan tarkoitus on, että sen harjoittajista kehittyvät positiivisia, lujia ja altruistisia ihmisiä, jotka sisäiseltä olemukseltaan harmonisoituneina pystyvät toimimaan täysipainoisesti normaalin länsimaisen elämänmenon keskellä eteen tulevissa tehtävissä ja olosuhteissa.

Ajatusjoogakouluilla Turussa syyskuun 2013 ovat klo 18.00-20.30 torstaisin: 12.9., 10.10., 7.11. ja 5.12.2013.

Kokoonontumispaikka on Kaisa Pakkanen kotona, Paimalanatie 376.

Tulo-ohje: Bussi 221 A, (Kauppatori-Auvaismäki) lähtee klo 17.20 Kauppatorin Aurakadun puoleiselta laidalta. Omalla autolla tultaessa ajetaan Vanhaa Tampereentietä Metsämäen raviradan suuntaan, käännetään Maariaan ja Paimalan tietä runsaat 3 km.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset vastaa opettajalle/Terttu Seppänen, 050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi.

Seuraa myös www.via.fi, www.facebook.com/via.akademia

Oneness

Ykseysilmiö – käytännön ekumeniaa

MERI LÄHTENOKSA

Moniuskonnollisen Oneness-liikkeen Ykseyskeskukset ympäri maailmaa kutsuvat henkisiä etsijöitä ja hengellisen kotinsa löytäneitä. Oneness Yliopistoon Intiaan virtaa ihmisiä kaikista uskonto-suunnista ja maailmankatsomuksista voimistamaan ja elävöittämään suhdettaan omaan itseensä, läheisiinsä ja omaan jumaluuteensa, oli se sitten Äiti Maa, Pyhä Henki, Jumala, Allah, Buddha, Kristus tai Korkeampi itse. Siinä, missä uskonnolliset mielet kiivailevat opinkappeleittensa eroista, on hengellinen sydän harvinaisen yksimielinen kaikkien yhteenkuuluvuudesta ja rakkaudesta, joka me pohjimmiltamme olemme.

Ykseyteen Herääminen – yhdenvertaisuuden paluu

Ykseyteen Herääminen on siirtymistä mielen ohjauksesta sydämen ohjaukseen. Siihen johtavan prosessin ansiosta ajatusmylly hiljenee. Ilo ja rauha täyttävät sydämen. Pelot katoavat. Ykseyteen Herännyt näkee kaiken yhteenkuuluvuuden ja yhteisyyden. Hän haluaa rakentaa siltoja eriävien mieliteiden välille sen sijaan, että alkaisi kiivailla oikeassa olemisen puolesta. Sydän ei erottele. Siksi ekumenia tulee luonnolliseksi ykseyteen heräämisen jälkeen.



Myötätunto on voimakasta. Toisen kärsimys on yhtä tärkeää kuin oma, koska se on ihmiskunnan yhteistä kärsimystä, jota on kärsitty vuosituhansia: erillisyyttä, yksinäjämistä, veristä kamppailua olemassaolo-oikeutuksen puolesta. Kärsimyksellä on monet kasvot ja ne ovat kaikkien tiedossa. Vaikka kärsimyksen näyttämyöt ovat erilaisia, tunnekokemukset ovat samoja: pelko, hätä, kiukku, suru, uupumus, periksi antaminen. Jokainen meistä tuntee nämä elämäntilanteeseen, ihonväriin ja maailmankatsomukseen katsomatta. Ykseyteen Herääminen tekee mahdolliseksi ohittaa tämä tieto. Ei ole enää olemassa erikseen jonkun toisen kärsimystä. Se on yhteistä.

Pelon katoaminen ja yhdenvertaisuuden kokemus synnyttävät halun kaiken kärsimyksen ratkaisemiseen. Kun pelko ei kahlitse, herää uudenlaista, vapaampaa ajattelua,

ratkaisumalleja ja taloutta. Kun ajatuksemme vapautuvat vanhoista, pelkoon perustuvista ikeistään, alkaa kaikki uusi ja vapaa versota. Uusi tarkoittaa monenlaista. Ykseys ja yhteisyys ei tarkoita samanlaisuutta. Olemme yksilöitä, omanlaisiamme, jokainen omaa, toisten kanssa yhdenvertaista ihmislaatuamme ilmaisemassa.

Heränneen elämää

Oli merkittävää matkustaa ensimmäistä kertaa Ykseyteen Heräämisen jälkeen bussissa kaupunkiin: sisäinen puhe oli lakannut. Ei kommentointia kanssamatkustajista, heidän hienoista tai kamalista vaatteistaan, mahdollisista elämäntarinoistaan ja muistojen ketjuista, joita nuo tarinanpätkät herättivät. Ei "pitäisi-töiden" luettelua, "ei-olisi-pitänyt- toimien" harmitte-

Selvänäkijän kanavoinnit / enkeliopastukset

Helposti puhelimitse:

ajanvaraus etukäteen > maksu pankkiin > soitto sovittuna aikana.

30 min. 39 €, 45 min. 49 €

Esim. työtehtävä, henkinen kasvu, rakkauselämä, terveys ja omat kysymykset. Myös mediointit.

Kirsi Gren

www.aurinkohoitola.fi | Ajanvaraus 040 580 7610

Kanavoinnit, kurssit, tapahtumat, tuotemyynti



Mindfulness-koulutusta Pelosta rakkauteen -ryhmä

Lisätietoja

Leena Tolonen
puh. 040 595 0789
www.ilacum.com



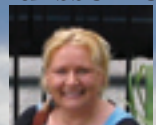
Tervetuloa kursseille

Turkuun!

Kurssitiedot

yritys1@gmail.com tai

www.energiaparannus.com



TÄHTITIETO

Eija & Kalevi Riikonen

Kankaanpääntie 94

04500 Kellokoski

www.tahtitieto.fi

starinfo@dlc.fi

0400 468 207

09-291 7075

facebook



TÄHTITIETO

Toimintaamme kuuluvat:

- Kurssit hyvinvointiin
- Luennot eri teemoista
- Seminaarit ajan ilmiöistä
- Ravintolisät jaksamiseen
- Health Angel -terapiat
- Selvänäkökonsultaatiot
- Alan kirjallisuus
- Sielun Peili -lehdet ja alan yhteistoiminta

lua. Ei kiireen tuntua, ei stressiä. – Mindfulness-mäistä läsnäoloa automaattisesti, ilman ponnistelua. Läsnäoloa siinä, mikä on.

Arkeeni on ennen liittynyt paljon haluamista. Satuina taannoin saamaan lahjakortin sisustusliikkeeseen. Olen ollut intohimoinen sisustaja ja ennen olisin löytänyt lahjakortille runsaasti käyttöä. Ykseyteen Heräämisen jälkeen kuljeskelin sisustusliikkeessä tavaroita katsellen. Kaikki näytti kyllä kauniilta, huomattavasti kauniimmalta kuin ennen, mutta minun ei tehnyt mieli ostaa mitään. Olin niin sisäisesti tyydyttynyt, etten tarvinnut kerta kaikkiaan mitään. Aivan tavalliset aistimukset ovat ilman mielen jatkuvaa kommentointia niin nautinnollisia, että se riittää. Sisäisen tyydytynäisyyden myötä tarpeet muuttuvat varsin maltilliseksi ja ihmismieleen niukuusvuosilta periytyneet ahneus katoaa.

Heräämistä voi joillakin ennakoita nk. heränneiden tilojen lisääntyminen. Näitä poikkeuksellisia tietoisuuden tiloja esiintyy kaikilla ikään tai uskontokuntaan katsomatta. Ne ovat ydintiloja, jotka ovat jatkuvasti sisällämme, mutta joista ainakin joitakin voi olla vaikea tietoisesti tavoittaa: ylimalaisia rakkauden ja rauhan kokemuksia, tyhjyyden, täyteen ja perillä olon kokemuksia.

Kuten herännyt, myös heränneessä tilassa oleva ihminen on sisäisesti tyydyttynyt eikä hän stressaannu arkielämän tapahtumista. Näin kuvailee eräs äiti toimintaansa raivoavien lastensa kanssa: ”Kun olen päiviä pitkissä heränneissä tiloissa, ponnistelu lakkaa ja alan toimia automaattisesti ykseydellisesti. Autan heidät takaisin omaan rauhaansa juuri siinä, missä olemme.”

Ekumeeninen arki

Ykseydellisesti toimiminen voi ottaa myös maailmakatsomuksellisia muotoja. Esimerkiksi monissa maissa olevat yhteiset pyhät tilat ovat ykseydellistä arkea. Asuin viitisentoista vuotta sitten Malesiassa paikallisen imaamin luona. Hänellä oli ystäviä sekä kristityistä että buddhalaista seurakunnista, joiden jäsenet käyttivät ristiin toistensa tiloja, missä päin kaupunkia sattui sitten liikkumaankin. Omassa asuinkorttelissani oli asunnossani Rauhan tyssija niminen huone, jonka tyhjälle alttarille kukin voi tuoda oman maailmankatsomuksensa symbolit.

Uskontojen välistä dialogia on käynnistetty eri uskontoryhmien välillä. Suomessa yksi tällainen foorumi on abrahamisten uskontojen (kristinusko, juutalaisuus, islam) yhteistyöfoorumi ”Uskot” ja suomalaisen Ykseys - liikkeen kylässä kehittyneet Yksi Sydän – konsepti. Yksi Sydän – tapahtumia voi järjestää perheissä, naapurustoissa, seurakunnissa tai isoina kansainvälisinä tapahtumina. Tilassa on yhteisaltari, jonne jokainen voi tuoda uskonsa symbolit ja eri ryhmittymät vetävät vuorollaan oman uskonsa mukaisen seremonian, rukouksen tai laulun – uskontojen välisten ristiriitojen liennäytksen ja maailmanrauhan hyväksi.

Miksi juuri nyt?

Se, että luontaista yhteisyyttä luova Ykseyteen Herääminen on yhtäkkiä tullut mahdolliseksi ilman pitkää hengellistä harjoittamista, on vaikeasti nieltävä, mutta tervetullut uutinen

monille. Miten se on mahdollista? Sri Bhagavan, ihmiskunnan heräämiselle omistautunut avataara selittää asian yksinkertaisella tavalla: ”Ajatelkaa asiaa kokonaisuuden kannalta. Se, mikä ihmiskunta kokonaisuutena on, on kilvoitellut vuosituhansia monien jäseniensä antaumuksella. Tämä on nostanut yhteisen tietoisuuden niin korkealle, että kynnyksen ylittäminen on tullut mahdolliseksi kaikille, myös maallistuneille.”

Vaikka Ykseyteen Heräämistä tapahtuu kaikkien uskonnollisten ja maailmankatsomuksellisten perinteiden piirissä, vaikuttaisi Ykseys Yliopiston (Oneness University) neliviikkoinen kurssi olevan tällä hetkellä nopein tie herättämään kokemukseen yhteydestä omaan Jumalaan ja muihin ihmisiin. Mm maya-kalenterien mukaan alkoi vuoden vaihteessa, 21.12.2012 uusi aikakausi ihmiskunnan historiassa: Kultainen aikakausi, Ihmeitten aika, joka tulee viemään pois pimeyden maan päältä. - Tämä lienee ihmiskunnan uusista toivoista inspiroivin.

www.onenesssuomi.ning.com
www.onenessuniversity.org www.yoneness.com
meri.lahteenoksa@gmail.com, 050 337 9711
yoneness@gmail.com, 0400 603062

Lähteenoksa Meri: Heräämisistä ykseyteen (2013),
Carlström Anette: Sydämen syvyyksistä (2012)

Herääminen ykseyteen kurssi/prosessi Konsan Kartanossa la-su 2.-3.11. Vetäjät Meri ja Y. Katso Konsan Kartanon ohjelma s. 12-13.

Olemme mukana Hengen ja Tiedon messuilla 12.-13.10., huone 35.

Uusi Säde

Henkisen alan kouluttajat
FK Seija Aalto ja FL Seppo Ilkka.
Kursseja, esitelmää, meditaatioita,
konsultointia ja energiavesiä.

www.uusisade.fi
seppo.ilkka@kolumbus.fi

Esiopetusta, luokat 1-9,
lukioaste

TURUN STEINER-KOULU

Mestarinkatu 2, 20810 Turku
www.turunsteinerkoulu.fi



Jaana Rusi
Ennustaja, Astrologi

Tulkintoja yli 10 vuoden menestyksellisellä
kokemuksella Lenormand-korteilla

Tulkintoja ja kursseja Helsingissä, Lohjalla,
Tampereella ja Turussa

Puhelintulkintoja läpi vuoden

Ajanvaraukset
02-480 842 64 ja
mail@lucetia.eu

Lisätietoja ja tarkat
ajankohdat osoitteesta:
www.lucetia.eu



Cosmic Johanna

Auralukemus
Selvänäkö
Reiki- ja Energiahoidot
Intuitiivinen hieronta
Luennot ja kurssit
Kirjat ~ Matkat

Varaukset ja tiedustelut
cosmic_johanna@yahoo.com
www.cosmicjohanna.com



KONSAN KARTANON TAPAHTUMAT

Virusmäentie 9, 20300 Turku • P. (02) 250 3636 • www.konsan-kartano.fi

TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Sunnuntaisin klo 18–20 FALUN DAFU -HARJOITUKSET JA LIIKESARJOJEN OPETUSTA

www.falundafa.fi

Falun Dafa (Falun Gong) on tehokas qigong-menetelmä, jota noin sata miljoonaa ihmistä alkoi harjoittaa Kiinassa 1990-luvulla. Maksutonta, ei ilmoittautumista. Tarkista mahdolliset poikkeukset nettisivuilta. Tiedustelut Jenni Liu p. 050 409 7846

Maanantaisin klo 18 AURINKOKUORON HARJOITUKSET

Kuoro käyttää werbeck-äänemuodostusta ja toivoo saavansa lisää laulajia. Ks. harjoituspäivät ym. <http://personal.inet.fi/yhdistys/soivatila/>. Tiedustelut Markku Lulli-Seppälä 050 342 4545. Katso Werbeck-laulukurssi 19.–20.10.

Maanantaisin parillisilla viikoilla klo 17.30 REIKI-KURSSIA KÄYMÄTTÖMIEN ILTA

Tilaisuus tutustua energiahoitoon ja mahdollisuus saada esittelyhoito. Lisätietoa Reikistä www.konsankartano.net/hoitola/tlh_hoidot.html#reiki. Osallistuminen 3 € sis. yrttiteen. Reikimaster Rita Forsberg-Kimura, p. 050 5757753. Ilmoittautumiset klo 11 mennessä.

Maanantaisin parittomilla viikoilla klo 17.30 REIKI-KURSSIN KÄYNEILLE TAPAAMINEN

Osallistuminen 3 € sis. yrttiteen. Reikimaster Rita Forsberg-Kimura.

Tiistaisin parittomilla viikoilla klo 19 URANTIA-lukupiiri, www.urantia.fi

Tiedustelut Tapio Pulli 050 540 4582.

Keskiviikkoisin parittomilla viikoilla klo 18 ESKO JALKANEN – LUONNONVOIMAT YHDISTYS RY

www.eskojalkanen.net

Turun kuntoutusryhmä ”Gnostbusters”, kokoontuminen. Kaikki peruskurssin käyneet joukolla mukaan. Tiedustelut paavo.suorsa@gmail.com, martti.anttila@pp6.inet.fi

Torstaisin klo 18.30 TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENTOILLAT

www.turunhenkinenkeskus.konsankartano.fi

Tiedustelut p. 044 5929324

Torstaisin (alk.19.9.) klo 17 ja 18.30 ASTANGAJOOGA

Elina Rantee elinanneli@gmail.com, 050 3656 183. Katso syyskuu.

SYYSKUU

Ke 11.9. klo 18-19.30 (7 peräkkäistä keskiviikkoja) MINDFULLNESS-KURSSI, Samu Sundqvist kasvatustieteen maisteri, luokanopettaja

Kurssista noin 1/3 teoriaa mielentoiminnasta ja tunnealystä sekä 2/3 käytännön harjoittelua, mindfulness-harjoituksia ja lempeää joogaa. Kurssiin sisältyy teoria- ja harjoitusvihkonen sekä harjoitus-cd. Hinta 15€/kerta tai 85€ kerralla koko kurssi. Ilmoittautumiset samu@samsaraa.fi. Lisätietoa löydät internetsivuiltamme osoitteesta www.samsaraa.fi tai Facebookista www.facebook.com/samsaraa.fi. Lue artikkeli s. 14.

To 19.9. alkaen

ASTANGAJOOGA-kurssi, Elina Rantee

klo 17-18.30 alkeisryhmä (ei vaadi aiempaa joogataustaa), klo 18.30-20 jatkoryhmä (alkeet hallitseville).

Joogan avulla on mahdollista vapautua mielen kaoottisuudesta, stressistä, kiireestä ja olla aidosti läsnä kehoon ja hengityksessään. Jooga-asentoja tehdään syvän hengityksen rytmittämänä ja keskeistä ovat myös kehon voimakemukset (bandhat) ja katseenkohdistus. Ohjaajana lähtökohtani joogaharjoitukselle on hiljaisuus ja jokaisen oma, yksilöllinen energia. Hinta 75€ (alennettu 55€) / 10 krt. Lisätietoja ja ilmoitt. Elina Rantee elinanneli@gmail.com, 050 3656 183. Lue artikkeli s. 17.

La-su 21.–22.9. klo 10.30–18 SATEENKAARIPÄIVÄT

Uskontojen ja henkisten liikkeitten tarjoamat mahdollisuudet henkiseen kasvuun. Katso www.konsan-kartano.fi

Ti 24.9. klo 18-21

VALON TIE -peruskurssi, I osa: Ihmisyyden kasvutekijät, Kateriina Kavén

(II osa: Energioiden tasapaino, III osa: Tunteista löydät kasvuvuomaa, IV osa: Henki, henkisyys, hengittäminen... hyvä olo). Etsitään oman elämän kasvutekijöitä. Luentoja, aisteja avaavia harjoituksia, rentoutusta. 4 iltaa viikon välein, 40 € / krt. Tied. ja ilmoitt. Kateriina Kavén p. klo 12-13, 040 9523573. Lue artikkeli s. 7.

LOKAKUU

Ti 1.10. klo 18–21

VALON TIE -peruskurssi II, Energioiden tasapaino, Kateriina Kavén

Katso 24.9.

Ti 1.10. klo 18.30

Argi+ ja Aloe Vera -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten Argi+ saa sydämesi, verisuonesi ja koko kehosi virkistymään ja piristymään ja voimaan paremmin, miten Argi+-n avulla saatat saada apua vanhenemiseen liittyviin oireisiin. Ei pääsymaksua. Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

La-su 5.-6.10. klo 11-17

REIKI II -kurssi, Cosmic Johanna

Syventävä jatkokurssi, jolla opit kanavoimaan ja tulkitsemaan viestejä sekä antamaan kaukohoitoja. Hinta: 270€/250€ (opisk./eläkel.) sis. manuaalin ja diplomin sekä lounaan/teen/kahvin

La 5.10. klo 12–17

VALON TIE -intensiivikurssi, Kateriina Kavén

Sisäisen kasvun ja kehityksen kurssi (4 jaksoa lauantaisin, 4. jakso tammikuussa) Elä todeksi 4 kuukauden aikana elämällesi tärkeitä asioita sielun käsikirjoituksen mukaan. Tee havaintoja, opi ja oivalla aitona itsenä NYT-hetkessä. Energia virtaa sinussa, sinusta, sinuun – sinun on hyvä olla. Ollaan yhtä – yhdessä VIISI TUNTIA VIKKONLOPPUNA. Luentoja, aisteja avaavia harjoituksia, elämänvoimien harmonisointia, meditoitintia / hiljentymistä. Kurssin hinta 80 € / krt. sis. kahvi / tee (Muuten omat eväät). Tiedust. ja ilmoitt. (27.9. mennessä) Kateriina Kavén ark. klo 12-13 p. 040 9523573.

Ti 8.10. klo 18–21

VALON TIE -peruskurssi III, Tunteista löydät kasvuvuomaa, Kateriina Kavén

Katso 24.9.

Ti 15.10. klo 18–21

VALON TIE -peruskurssi IV, Henki, henkisyys, hengittäminen...hyvä olo, Kateriina Kavén

Katso 24.9.

Ke 16.10. klo 17–18.45

KINESIOLOGIAN ESITTELY- JA ITSEHOITOILTA, Vuokko Alvari

Tule kysymään ja kuuntelemaan, mitä kinesiologia on. Mitä tarkoittaa/miltä näyttää testaus, tasapainotus ja itsehoito-ohjaus? Esittelyä ja lyhyitä itsehoitoharjoituksia. Tee- ja oviraha 5,-, jonka saat vähentää kurssimaksusta tullessasi oppimaan viralliselle kansainväliselle Touch for Health1-kurssille. TFH1 on pe-la 25.-26.10. ja TFH2 on pe-la 22.-23.11. (katso kalenteri). Huomio! Harvinainen mahdollisuus valmistua tutkinnosta 2014. Sitova ilmoittautuminen viimeistään ke 16.10. klo 15.00 mennessä tekstiviestillä (tai soittaen) 050 555 4442 (vuokko). Lisätiedot kinesiologiasta www.alvari.com.

La-su 19.–20.10. klo 12–17

WERBECK-LAULUKURSSI, Markku Lulli-Seppälä

Lauluäänien vapauttamisen tie. Harjoitellaan äänenmuodostusta Valborg Werbeck-Svårdströmin kehittämällä menetelmällä. Kun ääntä ei ”tehdä” tai pakoteta, vaan poistetaan esteet sen syntymiselle, saadaan aikaan kokemus soivasta tilasta ja laulaminen käy helpoksi, kauniiksi ja ääntä rasittamattomaksi. Sopii vasta-alkajille sekä laulamista harrastaneille. Ammattilaulajakin löytäne laulamiselleen uuden suunnan ja uusia virikkeitä. Hinta 60 €, sis ruokailut. Tied. ja ilmoitt. p. 044 5929324.

Ti 22.10 klo 18-19

JOUKKOPARANNUSTILAISUUS, Kateriina Kavén

Tiistaisin 4 vk:n välein. Oviraha 10 €. Lue artikkeli s. 7.

Pe-la 25.–26.10., pe klo 9.00–17.30, la klo 10.00-18.30

KINESIOLOGIAN PERUSKURSSI TOUCH FOR HEALTH 1 (TFH1), Vuokko Alvari

Tehokkaita, helppoja ja hauskoja hoitokeinoja itsellesi ja läheisillesi joka kotiin. Ammattilaiset myös asiakkailleen, esim. terveys-, sosiaali-, opetus-, valmennus- ja urheilualoilla. Opit myös kinesiologisen lihas- ja meridiaanitestauksen. Tämä maailman suosituin, virallinen kinesiologian kurssi on kaikille kiinnostuneille ilman ennakkotietoja. Keinoja tehtäväksi vaatteiden päältä. On ”dopingia ilman dopingia”. Myös tunnestressistä vapautuminen, akuutin kivun lievitysmenetelmiä ja sijaistesti (vauvoille, toipilaille, eläimille ym.). Ilmoittautuminen maksamalla etukäteen kurssikohtaisesti 260,00 + alv. 24% (62,40) yht. 322,40. Kerralla koko TFH 1-4 -koulutuksen maksu: saat 20% alennuksen! Tarkka kuvallinen käsikirja, katta kurssit TFH 1-2, 40,00. Sisältää kansainvälisen todistuksen, pienryhmäopetuksen, neuvontaa väliaikoinakin. Liikunta-, kulttuuri- ym. setelit käyvät. Kertaajat -50% perushinnasta. Mahdollisuus ruokailuun, joka sisältää myös jälkiruoan, iltapäivä-kahvin ja pullan 10 €/henkilö. TFH2 on pe-la 22.-23.11. Lue www.alvari.com. Ilmoittautu pian vuokko@alvari.com, 050 555 4442.



Konsan Kartano
tarjoaa edullista majoitusta
130-vuotiaassa maatalossa



La-su 26.-27.10., la klo 9.30-18.30

ja su klo 9-17

INTUITIIVISEN ENERGIAHOITAMISEN

KOULUTUS, Sanna Surakka, Sari Surakka

- sinulle, joka haluat tutustua energiahoitamisen maailmaan tai sinulle, joka haluat löytää itsestäsi uusia puolia, kykyjä ja voimavaroja. Yhdessä kuljemme kasvun polkua keskustellen, hiljentyen sisimpäämme, tehden erilaisia harjoituksia ja tukien toinen toisiamme. Koulutuksen aikana opimme energiahoitamisen perustyökäluista kuten energioiden lukemisesta, selväistimisestä ja kanavoinnista. Kaiken ytimessä on kuitenkin oma kasvu ja oman voiman ja kykyjen tunnistaminen sekä käyttöön valjastaminen. Koulutuksen kautta saat hyvät perusedellytykset tehdä energiahoitajan työtä ja se antaa sinulle myös työkaluja, joiden avulla muut elämäsi ilmentämään enemmän sydämesi toiveita. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Olet tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin olet! Koulutus koostuu 6 lähiopetusviikonlopusta, jotka ovat 26.-27.10, 23.-24.11, 14.-15.12, 11.-12.1.14, 15.-16.2.14 ja 8.-9.3.14. Koulutusten hinta on 1380 € (sis. 24 % alv), jonka voi maksaa osissa, esimerkiksi viikonloppu kerrallaan tai maksuaikataulu voidaan sopia sinulle sopivaksi. Tiedustelut ja ilmoitt.: Sanna Surakka, ilonpuro@gmail.com, 0407036454. Sari Surakka, sari.johanna@hotmail.com, 0407209489. Lue artikkeli s. 6.
<http://www.facebook.com/1/NAQFFtk-D2AQEe2QN3tbc-RPmVWAJgOLEGbJPLr-vX2ZF8ZJQ/www.valonsisaret.net>

MARRASKUU

La 2.11.

VALON TIE -intensiivikurssi II,

Katerina Käven

Katso 5.10.

La-su 2.-3.11. la klo 10-19, su klo 9-17

HERÄÄMINEN YKSEYTEEN Kurssi/Prosessi

Ohjaajina Meri Lähteenoksa ja Y. Heräminen Ykseyteen on kokemus, ei mikään uskonto. Se tarkoittaa, että ihminen ei enää kärsi, koska mieli hiljenee. Ajatukset ja muistot eivät katoa. Ihminen on vain vapaa stressistä ja peloista. Ilo ja rauha täyttävät elämän. Kurssi/prosessi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat siirtyä mielen ohjauksesta sydämen ohjaukseen. Työstetään suhteita itseän, siihen korkeampaan, johon uskoo, vanhempiin ja partneriin, ja niissä olevia haasteita, mitkä estävät ihmistä kasvamisesta ja Heräämästä Ykseyteen. Kurssilla tullaan Deekshan / Ykseyden Siunauksen välittäjiksi. 180 €. www.onenesssuomi.ning.com, www.yoneness.com. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Meri meri.lahteenoksa@gmail.com, 0503379711 ja Y Yoneness@gmail.com, 0400 60 30 62.

Pe-la 22.-23.11., pe klo 9.00-17.30,

la klo 10.00-18.30 tai sop. muk.

KINESIOLOGIAN KURSSI TOUCH FOR HEALTH 2,

Vuokko Alvari

Tänne ovat tervetulleet kaikki TFH 1-kurssin käyneet sekä kertaajat. Tehostaa ja nopeuttaa hoitoja (ns. paikallistamistekniikka). Lisää kinesiologian perusmenetelmiä, tarkennettu ravintotestaus ja nyt lisää kiinalaisen terveyshuollon tuhatvuotista osaamista: 5 elementtiä. Myös lisää tunnestressin vapautusta ja helppoja kivun-

lievityksiä. Kurssit ovat kansainvälisesti lisensoituja ja pätevät koko maailmassa. Liikunta-, kulttuuri- ym. setelit käyvät. Ilmoittautuminen maksamalla etukäteen kurssikohtaisesti 260,00 + alv. 24% (62,40) yht. 322,40. Kerralla vähintään 3 kurssin maksu: saat 20% alennuksen! Sisältää kansainvälisen todistuksen, pienryhmäopetuksen, neuvontaa väliaikoinakin. Liikunta-, kulttuuri- ym. setelit käyvät. Kertaajat -50% perushinnasta. Lue www.alvari.com. Jatkokurssit TFH3 ja TFH4 keväällä. Ilmoittaudu vuokko@alvari.com, 050 555 4442. Mahdollisuus ruokailuun, joka sisältää myös jälkiruoan, iltapäivä-kahvin ja pullan 10 €/henkilö.

La 23.11. klo 11.00-17.00

"PSYKKISEN JA MEDIAALISEN HERKKYYDEN HERÄÄMINEN JA VAHVISTAMINEN - TUKEA TAIPA-LEELLE", Irene Nadén

Hiljentymisen henkimaailman läsnä ollessa, harjoituksia turvallisesti meedion ohjauksessa sekä osio kysymyksille ja kokemuksille. Aikaisempaa kokemusta tai näyttöä lahjoista ei välttämättä tarvita - vain iloista mieltä mukaan! Ihmeiden aika on aina! Soveltuu niin konkareille kuin uusille osallistujillekin. Järjestäjä Turun Henksen Kehityksen Yhdistys ry. Hinta 70 €. Mahdollisuus ruokailuun, joka sisältää myös jälkiruoan, iltapäivä-kahvin ja pullan 10 €/henkilö. Pe 8.11. mennessä sitovat ilmoittautumiset p. 044-783 3888 sekä kurssimaksu yhdistyksen tilille Danske Bank FI93 8000 1379 3435 52.

La-su 23.-24. 11. klo 11-17

REIKI I, Rita Forsberg-Kimura

Opi välttämään parantavaa energiaa. Reikin etikka ohjeeksi elämän polulle. Reiki-viritykset voimistavat energiavirtauksiasi. Reikillä voit välittää rajattomasti energiaa itsellesi ja läheisillesi. Kurssin hinta 111 €. Tied. ja ilm. Rita, p. (02) 2332256 tai 050 5757753.

Ti 26.11. klo 18.30

Argi+ ja Aloe Vera -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten Argi+ saa sydämesi, verisuonesi ja koko kehosi virkistymään ja piristymään ja voimaan paremmin, miten Argi+-n avulla saatat saada apua vanhenemiseen liittyviin oireisiin. Ei pääsymaksua. Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

La 30.11.

VALON TIE -intensiivikurssi III,

Katerina Käven

Katso 5.10.

JOULUKUU

Pe 6.12. klo 12-18

JOULUMARKKINAT, Joulunavaus Navetassa

Kaikkea hyvää ja kaunista pöytään ja pukinkonttiin. Joulusta musiikkia. Myyntipöydät 20 €, varaukset 044 5929324.

La-su 7.-8.12.,

la klo 9.30-18.00, su klo 10.30-19.00

VAPAAKSI STRESSISTÄ 1-2 -kinesiologian erikoiskurssi (Wellness Kinesiology by Wayne Topping),

Vuokko Alvari

Vapaudu stressistä! Tässä käytännöllisessä pajassa opit tehokkaat stressinpoisto-, rentoutus- ja tasapainotustekniikat. Kurssi on suunnattu kaikille kehonsa ja miensä tasapainottamisesta kiinnostuneille, ilman ennakkovaa-

timuksia. Taidoista on hyötyä joka työssä ja perheessä. Tule yksin, läheisesti tai työkaveriesi kanssa oppimaan tehokkaita ja osin myös hauskoja stressinpoistokeinoja. Tämä kansainvälinen koulutus ja todistus pätee kaikkialla maailmassa. Sisältöesimerkkejä: stressin ja burnoutin mittaaminen ja hallinta, vapaudu erilaisista stressistä (tunne stressi, piilostressi, yksinkertaiset fobiat ja jännityspäänsäryt). Erikoisuutena ”yökkäysrefleksin” poisto. Fyysisten stressien poistosta: alaselän, niskan ja hartian kivun ehkäisy, rentoutus, hengitys, liikunta, ravinto ja stressi. Aivoihin myönteiset ohjelmat, tasapainota sisäinen tieteilijä ja taiteilija, järki ja tunteet. Elämän suunta ja tavoitteet, toimintasuunnitelma, ajanhallinta. Viivytelyn ja muutostavastarinnan lopettaminen. Painonpudotus ym. tapojen muutos, sairauksista toipuminen. Oppimistapana alustukset ja ennen kaikkea käytännön pari- ja yksilöharjoitukset. Harjoitukset perustuvat tietoa antavaan kinesiologiaan (jossa käytetään lihastestausta autonomisen hermoston kautta). Sitovat ilmoittautumiset vuokko@alvari.com tai 050 555 4442. Maksa etukäteen 260,00 + alv 24% (62,40) = 322,40 sekä kirja 40,00 (sis. alv 10% 3,64) eli yhteensä 362,40. (Tämä voi olla myös yksi ”konttässä” maksettavista kursseista, jolloin saat 20% alennuksen!). TFH1-4 -kurssit kauttani opiskelleet saavat kanta-asiakasedun. Kertaajani -50%. Sisältää: virallinen kv. 2-päiväinen kurssi ja todistus, pienryhmäopetus, neuvontaa halutessasi jälkikäteen ym. Liikunta-, kulttuuri- ym. setelit käyvät. Lisätiedot www.alvari.com ja 050 555 4442 (soitto/soittopyyntö). Tervetuloa kuuntelemaan kehoa! Lue artikkeli s. 18.

La 7.12. klo 11-17

KIRJOITUSKURSSI, Cosmic Johanna

Luovan kirjoittamisen kurssilla teemme kirjoitusharjoituksia ja harjoittelemme kanavointia. Saat eväitä päiväkirjojen, omaelämäkertojen, runojen, aforismin, novellien ja romaanien kirjoittamiseen. Opit mm. novellin rungonrakentamista. Hinta 69/49 € (opisk. ja eläkel.) sis. lounaan ja iltapäivä tee/kahvi. Tied. ja ilmoitt. info@cosmicjohanna.com, www.cosmicjohanna.com

Pe-su 13.-15.12.

Pe klo 18-21, la klo 9-18, su klo 10-16

ŠAMAANIKURSSI,

Susanna Aarnio, Anja Ukontuli

Suomalaiseen šamanismiin perehtyvä Ikiaika-koulutus on kaksivuotinen ja se vie meidät tutustumaan syvälle omiin juuriimme ja rikkaaseen kansanrunouteemme ja itkuvirsiperinteeseemme. Tämän jakson teemana on esivanhemmat ja esivanhempien ketju. Koulutuksen tehtävänä on myös vahvistaa luontoyhteyttä. (Tulossa myös retiriitti ja kannuksen (rummun) rakentamiskurssi) Aloitimme elokuussa, mutta mukaan pääsee vielä. Tiedustelut ja ilmoitt. Anja Ukontuli, taivaantuli@yahoo.co.uk, puhelinnumero arkisin maanantaista perjantaihin: 16.00-20.00: 046-6872591

Ma 16.12. klo 18

Aurinkokuoron joulujuhla

TALVIYÖN AURINKO

Äänenavaus yhdessä Werbeck-menetelmällä, Aurinkokuoro, yhteislaulua. Joulupuuro ja kahvipöytä katettuna. 7 €, sis. tarjoilun (lippuja myös ovelta). Ilmoitathan tulostasi p. 044 5929324.



Turun Luontaishoitola
Tule rentoutumaan tai virkistymään
tai saamaan apua, kun terveys horjuu.

Mindfulness-menetelmän avulla

SAMU SUNDQVIST

Helsingin Sanomissa oli äskettäin tiedeasastolla juttu, miten tietäminen ja tietämisen tunne ovat kaksi eri asiaa. Ihminen voi olla varma, että tietää, miten jokin asia on, mutta kun joutuu selittämään miten käytännössä jokin esim. yhteiskunnallinen näkemys tai poliittinen mielipide toteutettaisiin, huomaa ettei tiedäkään. Etenkin stressaantuneena tai kiireessä ihminen helposti olettaa asioita ja luulee tietävänsä. Mikäli joutuu puolustamaan näkemystään tai on suuttunut, sitä tuntee olevansa vielä varmemmin oikeassa. Helposti luulee ja ymmärtää asiat väärin. Nykyään tiedetään, että tunteet ovat mukana joka ajatuksessa ja päätöksessä. Tiedetään myös, että stressi muuttaa monella tapaa aivojen toimintaa. Aivot tuottavat joka tilanteeseen ajatuksia ja tunteita. Tunteet antavat ajatuksille merkityksen ja liittävät meidät elämään. Tunteet ohjaavatkin ajattelua, päätöksentekoa, keskittymistä, muistia ja toimintaamme. Välillä tunteet saattavat myös johtaa meitä harhaan. Nykyään tunnetaidot eli tunneäly tunnustetaan yhä laajemmin yhtä tärkeäksi tai jopa tärkeämmäksi kuin älykkyyssosamäärä.

Tunneäly eli tunteiden lukutaito tai socioemotionaalinen taitavuus onkin noussut myös koulujen opetuksen keskiöön. Itse asiassa monien tutkimusten mukaan tunnetaitojen kehittäminen on tehokkain tapa vaikuttaa ihmisten yleiseen hyvinvointiin ja elämässä pärjäämiseen. Tunnetaitoihin liittyy tunteiden huomaaminen ja ymmärtäminen sekä tunteiden tuoman informaation hyödyntäminen ajattelun tukena ja tunteiden hallinta. Tunneäly vaikuttaa minäkuvaan ja itsehallintaan sekä sosiaaliseen tietoisuuteen ja sosiaalisten tilanteiden hallintaan. Tunneäly liittyy myös stressinhallintaan, it-

ensä motivoimiseen ja empatian kokemukseen. Oleellista on, että parempi tunneäly tarkoittaa parempaa henkistä tasapainoa ja sitä voidaan kehittää.

Tunneällyn kehittämisen perusta on halu kehittyä sekä kyky rauhoittumiseen ja huomion sisäänpäin kääntämiseen. Se on niin yksinkertaista kuin, että varaat 10 minuuttia päivässä jolloin vain istut tai makaat paikallasi ja tarkkailet miltä sinusta oikein tuntuu. Useat tunneäly-ekspertit ovatkin todenneet Mindfulness-menetelmän avulla voitavan kehittää kaikkia tunneällyn osatekijöitä sekä niiden taustalla olevia valmiuksia. Näitä valmiuksia on esimerkiksi tunneherkkyys, kyky tuntea kaikenlaisia tunteita, etäisyyden ottaminen tunteisiin ja ajatuksiin sekä arvojen kirkastaminen. Viimeinen siksi, että tunteiden heitellessä tai vihan noustessa arvot on se sisäinen kompassi, joka auttaa toimimaan oikein vaikeassakin tilanteessa.

Mindfulness-menetelmässä opetellaan nimenomaan rauhoittumista, hetkeen pysähtymistä ja elämän avointa tarkkailua. Kun ensin oppii rauhoittumaan aivot toimivat paremmin ja on mahdollista alkaa opetella aivojen viisasta käyttämistä. Mindfulness-kursseilla opetellaan ohjaamaan huomiota ja huomaamaan myös lukuisat positiiviset asiat ympärillä. Kursseilla kehitetään keskittymiskykyä, kulloinkin käsillä olevan hetken tiedostamista ja hyväksyvää reagoimatonta läsnäoloa. Joka ajatukseen tai tunteeseen ei ole pakko reagoida. Itse asiassa ennakkokäsityksemme ja totuttu tapamme suhtautua asioihin ja tilanteisiin, häiritsee usein tulkintaamme ja tilanteen selkeää havainnointia. Mindfulness suomennetaankin Hyväksyvän tietoisien läsnäolon -menetelmäksi. Asiat ovat niin kuin ovat, ei siitä tarvitse tehdä ongelmaa. Ei, vaikka mieli yrittäisikin väittää muuta. Mindfulnessin avulla kehit-

tään aivojen viisasta käyttämistä eli mielenhallintaa. Mindfulnessin avulla voi myös kehittää itsetuntemusta ja impulssikontrollia sekä tunnesäätelyn taitoja. Tietoisien läsnäolon avulla voi oppia päästämään irti liiasta yrittämisestä ja ajattelemisesta sekä lataamaan akkuja kiireen keskellä.

Jo pitkään on ymmärretty fyysisen hyvinvoinnin merkitys. Nytemmin on alettu kiinnittää huomiota henkiseen hyvinvointiin. Molempia tulee ja voi treenata. Aivan kuten kuntosalilla kehittyvät ne lihakset joita käytät, tarjoaa mindfulness-menetelmä harjoitusohjelman rungon mielen kehittämiseen, siis aivojen kehittämiseen. Itse asiassa henkisen hyvinvoinnin harjoittelu tuottaa tuloksia jopa nopeammin kuin fyysinen harjoittelu. Jo 5-8 viikon päivittäisellä harjoittelulla voit huomata eron ja jopa ihmiset ympärilläsi voivat huomata sen. Sinun on helpompi pysyä rauhallisena, huomaat paremmin mitä olet tekemässä ja mitä ympärilläsi tapahtuu. Huomaat selkeämmin omat tunteet ja myös tunteita muiden ihmisten sanojen ja eleiden takana. Sinulla on enemmän myönteisiä tunteita ja ajatuksia, sekä huomaat positiivisia asioita ympärilläsi. Aivot eivät jatkuvasti tuota vääriä hälytyksiä, eikä sinun tarvitse suuttua, vaikka asiat eivät mene juuri kuten olit suunnitellut. Keskittymisesi on parantunut ja myös nukahtaminen on helpompaa. Et murehdi ja märehdi asioita, kuten ennen. Etkä sählää, unohtele, tiuski ja kohella, kuten tapahtuu stressin noustessa ja tietoisien läsnäolon kadotessa.

Katso Mindfulness-kurssi Konsan Kartanon tapahtumat 11.9., keski-aukeama

Aira Tolvanen
Kuntohoitaja / hieroja • www.airatolvanen.fi



Perinteistä hierontaa, erikoishierontaa
(02) 24 33 073
0400 889 816
Tykistökatu 6 A katutaso, Kupittaa, Bio Cityn talo

Kauneuspiste MAIRE MIKKOLA



Itäinen Pitkätie 3 A, katutaso • (02) 232 3807

- Kasvo-, käsi- jalkahoidot • Kasvolymfa
- Elektrolymfa kuonan poistoon keholta
- Ultraääni- ja stimulaatiivirtahoidot • Reikihoito
- Vyöhyketerapia • Intialainen päähieronta

Päivi Alanen



Selvänäkijä-meedio-parantaja
ajanvar. puh. **045 129 6806**
tai **0700 81888 (2,37€/min+pvm)**
Vastaanotto Turussa 12.9., 17.10., 8.11., 28.11.
paivi@reikihoitola.net
www.reikihoitola.net

Tulkintoja • Kursseja • Opetusta



ASTROLOGIASTA
valoa elämäntilanteeseen
avuksi aikaasi

Lisätietoa tulkinnoista www.rubiinigroup.com/events ja astrologia
Varaa aika **045 6350 800**, tarja.karlsson@mbnet.fi
Tarja Karlsson on Turun Astrologisen Seuran perustaja ja Suomen Ammattiastrologit ry:n jäsen

Veranatura.fi



- Kestävä luontomatkailu Suomessa ja Italiassa
- Luonto- ja hyvinvointipalvelut

www.veranatura.fi p. 045-8619086

Rosen-menetelmä harj.



Riitta Kivimäki
0400 608604
Turussa Virusmäentie 9
Salossa Pohjatalonkatu 4

kehitetään elämän perustaitoja

Rauhoittumis- harjoituksia

- Seiso hetki paikallasi, tuntien jalat maassa ja koko keho seisomassa. Tunne, miltä tuntuu hitaasti nostaa kädet suoraksi ylös ja miltä koko kehossa tuntuu.
- Nouse seisomaan varpaille ja rauhallisesti alas, uudelleen kaksi kertaa. Nouse vielä kolme kertaa ylös varpaille ja tömähdi alas lattialle niin, että tunnet kaikkien lihasten tärähtävän ja rentoutuvan.
- Katso ulos ikkunasta ja totea itsellesi, ”täällä sitä ollaan nyt”.
- Istu tuolilla, tunne jalat maassa ja takapuoli tuolilla vasten. Hengitä kolme kertaa syvään, rauhallisesti ja tunteella. Kysy itseltäsi ”miltä minusta tuntuu juuri nyt?” Tunustele, koita olla ajattelematta ja arvostelematta. Kysy sitten ”miltä tuntuu hengittää juuri nyt?” Lopuksi tiedosta huone jossa istut, rakennus jossa olet, paikkakunta ja elämä ympärilläsi.
- Aistikävely. Kävely on rentouttavaa, etenkin kun saat pidettyä mielen hetkessä ja yrität keskittyä yhteen aistiin kerrallaan. Keskity ensin tuntemaan, miltä kehossasi tuntuu kävellä, mitä kuulet, mitä näet, mitä haistat, miten hengität. Ja uudestaan.

Nyt on mahdollisuus osallistua kuuden viikon mindfulness-kurssille Turussa Konsan Kartanossa keskiviikkoin klo 18-19.30 (katso Konsan Kartanon tapahtumat, keskiaukeama)

Lisätietoa löydät internetsivuiltamme osoitteesta

www.samsaraa.fi tai

Facebookista www.facebook.com/samsaraa.fi

Oivalluksia mielenhallintaan

- Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Ei ajatuksissa menneistä tai tulevaisuuden suunniteluissa.
- Kiinnitänpä enemmän huomiota tähän hetkeen ja koitan olla vähemmän tuomitseva.
- Elämä on 10% mitä teet ja 90% miten siihen suhtaudut.
- Elämässä on ylä- ja alamäkiä.
- Kaikki omat ajatukset eivät aina ole totta.
- Kaiken ei tarvitse mennä juuri kuten olit suunnitellut.
- Ihmisen valinnan vapaus tarkoittaa mahdollisuutta valita miten kuhunkin tilanteeseen suhtautuu. Samoin ihminen voi päättää, mitä omaa impulssia lähtee seuraamaan, mitä ajatusta toteuttamaan.
- Rauhan kokeminen auttaa ylläpitämään mielenrauhaa.
- Rauhallisin mielin on paljon helpompi kohdata hankalaltakin tuntuvat asiat.
- Rauhoittuminen on mahdollista.
- Rento olo = mukava olo = parempi mieli.
- Stressi jää helposti jännityksenä kehoon, se tulee yrittämättä. Rentoutuminen vaatii kuitenkin jännityksen tiedostamista ja tietoista rauhoittumista.
- Stressihormonit voi polttaa pois fyysisen liikunnan avulla tai rauhallisella syvähengityksellä.
- Kaiken kiireen, tekemisen ja stressaamisen vastapainoksi rentoudu 10 minuuttia päivässä ilman mitään ärsykejä. Jos et ehdi istumaan alas 10 minuutiksi, tarvitsee istua 20 minuuttia ;)

ANTROPOSOFINEN TAPAHTUMAKALENTERI syksy 2013

Katso: www.antropos.fi

Julkaisija: Suomen antroposofinen liitto, Uudenmaankatu 25 A 4, 00120 Helsinki, puh.(09)6962520, kirjamyynti@antropos.fi, tilaukset myös: www.antropos.fi

Hoito & Valmennus
RAUHA

- Kinesiologiaa henkilökohtaisesti
- Kinesiologian kurssit Konsassa ym.: Aivojumppa®, TFH, Vapaaksi stressistä
- Liikunta-, kulttuuri-, ym. setelit käyvät

Lue www.alvari.com, varaa/ilmoittaudu vuokko@alvari.com, 050 555 4442.



Selvännäkö,
Tarot,
Lenormandin kortit
30 min. 35€
45 min. 50€
myös puhelinaika mahd.

Yksityisviestit 25€
Meediatilaisuudet
pienryhmille

Astrologiset kartat
harj. hintaan 40€
sis. 1 h tulkinnan, kysele!

Anne Laine

Turku, p. 045 137 9317
miraakkeli@suomi24.fi

Veeda-viisauden valoa: Muinaisintialainen Bhakti-traditio

JOHANNES KURKI

puh. 0466882007

Sähköposti: jay.govinda@avatara-adventures.com

www.PureBhakti.com

www.Avatara-Adventures.com

Nykypäivänä monet maailman salatuimmat henkiset menetelmät ja mystiset harjoitukset on tuotu, kehityksemme tässä vaiheessa, ihmiskunnan ulottuville. Se mitä eri yoga-menetelmien opettajat eli Gurut opettivat tuhansia vuosia aiemmin Himalajan luoksepääsemättömissä laaksoissa ja ympäri Intiaa toimivissa, korkeita standardeja noudattavissa temppeleissä, on tänään lähempänä meitä länsimaaisia ihmisiä kuin koskaan historiamme aikana.

Bhakti-yogan ikivanhan perinteen - jota Intian yli 1200 miljoonasta ihmisestä koostuva kansakunta harjoittaa tänäkin päivänä, ja nykyään myös lähes miljoona syntyjään länsimaalaista henkilöä - katsotaan olevan kaikkein vanhin ja ylevin, mitä tulee yogan moniin muotoihin. On paljon harjoituksia, jotka kehittävät vain mielen, älyn ja kehon toimintoja, mutta kun ihminen alkaa todella kehittyä, sanotaan, että hänen harjoituksensa huipentuu bhakti-yogaan. Niin opettavat kaikki yogan ja mietiskelyn suurimmat auktoriteetit kautta Intian ja Nepalin.

Bhakti tarkoittaa puhdasta rakkautta, joka on vapaata kaikista itsekkäistä, maallisista toiveista. Sitä ei voida saavuttaa pelkän fyysisen voiman, notkeuden tai kestävyysden ansiosta, eikä pelkän tiedon kartuttamisen tai älykkyyden keinoin. Se on atman eli sielun ikuinen luonne, ja ilmenee vasta kun ihmisen sisimmässä tapahtuu jotain ainutlaatuisen merkittävää. Voidaan puhua siunauksesta, tai aikaisempien elämien aikana kertyneen sukritin eli hyveellisten tekojen hedelmästä. Kaikki eivät välttämättä ole valmiita hyväksymään bhaktin yksinkertaista mutta jumalaisen ylevää menetelmää tämän saman elämän aikana. Silti, se on jokaisen elävän olennon sydämessä luonnostaan, todellisen minuutemme ikuisena omi-



naisuutena. Mutta se on aineellisen luonnon peitossa, ja siksi bhaktin harjoittaminen on ainutlaatuisista, koska vain se herättää sielun ja vapauttaa sen hienojakoisista ja karkearakenteisista peitteistään.

Muinaisista ajoista saakka, on ollut olemassa oppilasketju nimeltään Brahma Sampradaya. Sen sanotaan olleen olemassa yhtä kauan kuin tämä maailmankaikkeus, sillä se on saanut alkunsa luomisen aamussa, miljoonia ja taas miljoonia vuosia tuhansia sitten. Tämä täydellisyys tasolla olevien mestareiden muodostama ketju on kulkeutunut tähän päivään asti ja me, nykymaailmassa tuon oppilasketjun jäseniksi vihityt henkilöt, edustamme sen alkuperäisiä opetuksia siinä määrin kuin olemme kyenneet ne ikioman henkisen opettajamme armosta omaksumaan. Minun ikuinen henkinen mestarini on nimeltään Srila Gurudeva, eli Swami B.V.Narayana Maharaja, ja hän on tuohon oppilasketjuun kuuluvan sekä kautta Intian ja maailman arvostetun Gaudiya Matha-temppeliyhteisön acharya, esimerkiksi opettava itsensä oivaltanut sielu.

Oppilasketjun jäseneksi pääseminen edellyttää sen hyväksymistä, että sitä edustava henkilö tuntee olemassaolomme salaisuuden, ja kykenee siksi opastamaan myös meidät maallista korkeammalle tasolle elä-

mässämme. Nöyryys on lähtökohta henkisellemme kehitykselle, kuten Bhagavad-gita opettaa. Jos olemme ylpeitä, meidän on hyvin vaikeaa ottaa vastaan todellista tietoa! Bhakti-yoga tähtää maailman alkulähteen ja kaikkien syiden alkusyyn - Persoonallisen Jumalan, oivaltamiseen.

Veeda-kirjallisuus kutsuu Häntä tuhansilla nimillä, mutta niistä osuvin ja täydellisin on nimi Krishna. Se viittaa Jumalan ikuisesti kaikkia eläviä olentoja puoleensa vetävään hahmoon. Yksinkertaisesti Hänen pyhiä nimiään mietiskelemällä - Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare / Hare Rama Hare Rama, Rama Rama-HareHare - elvyttää eloon elävän olennon puhtaan tietoisuuden, ja sen vaikutuksesta sielussamme uinuva bhakti eli puhdas rakkaus herää. Tämä on yksi bhakti-yogan yleisistä menetelmistä.

Ihmiskunta on saavuttanut sen kehitysvaiheen, jossa kykenemme tuhoamaan tämän planeetan totaalisesti - ainakin teoriassa, sillä sen kaltaiset asiat eivät ole vain Maata talloivasta keskenkasvuisesta ihmiskunnasta kiinni - eli tekemään siitä eräänlaisen helvetin. Tai, käyttämällä oikein kaikkea oppimaamme, me voimme tehdä maanpäällisestä elämästä aivan paratiisin kaltaisen. Nykyihmisellä on monia haasteita; ennen kaikkea, hänen on hyvin tärkeää tehdä selkeä valinta, pysyäkö henkisen kehityksen kaidalla polulla, vaiko eksyä maallisen elämän vilkkaalle valtatielle. Jos me ihmiset emme nöyrästi hyväksy epätäydellisyyttämme ja myönnä sydämemme puhdistamisen sekä sielunelämämme täydellistämisen olevan mahdotonta ilman jumalaista siunausta, jota etenkin bhakti-yogan ylhäinen menetelmä tarjoaa, niin kaikki tullaan menettämään. Tahraton rakkaus, jota valaisee aito henkinen elämä periaatteineen, on ainoa tie sisäiseen rauhaan, lähimmäisenrakkauteen, maailmanlaajuiseen veljeyteen sekä täydelliseen sopusointuun niin luonnon kanssa, kuin myös kaikkien kansakuntien välillä - ja se kätkeytyy bhakti-yogan polulle.

**HIMALAJA**
JOOGAKESKUS

Karjakatu 35 b
2. krs.
Turku

ALKEIS- JA JATKORYHMIÄ

PUH. 0400 863 994
WWW.HIMALAJA.FI

forum sauna

Perinehoidot, infrapunasuuna
Uutuutena Hirudoterapia, eli iilimatohoidot.

**Saunaterapiakoulutusta, katso
tarkemmin www.saunaterapia.com**

Yleinen sauna perjantaisin 15-18 Tervetuloa.
Saunapuoti www.forumsauna.fi
050 588 5013 / Mervi

**EK ONG KAAR**
kundaliinijoogakoulu

 Kundaliinijooga 
YOGI BHAJANin mukaan

Siri Karta Kaur 045 128 3325
www.ekongkaar.net

Vapaus joogalla

ELINA RANTEE

Rauballinen, tasainen ja syvä hengitys. Vakaat ja tasapainoiset asanat, tarkka katseenkohdistus. Terve ja vahva keho, vapaa ja tyhjä mieli.

Astangajooga on Intiasta peräisin oleva joogametodi, jonka guru Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) loi vanhojen joogatekstien ja oman opettajansa oppien perusteella. Siten astangajooga ei ole voimistelua, jumppaa tai kehon "treenausta", vaan se perustuu joogafilosofiaan ja sillä on henkinen päämäärä. Kyse on siis henkisestä harjoituksesta, joka tapahtuu kehollisen harjoituksen kautta.

Perinteen mukaan joogalla on vain yksi tarkoitus: hiljentää mieli ja ihmisen ego. Egon kuoleman kautta ihminen löytää oman syimmän itsensä ja voi elää onnellisena ja tasapainoisena, ilman että mieli värittää jokaista hetkeä. Tämä päämäärä ei luonnollisestikaan ole helppo tai nopea saavuttaa, vaan se on vähintään elämän mittainen prosessi. Silti jo yksittäisen joogaharjoituksen aikana ja sen jälkeen saattaa tuntea itsensä tuoreeksi ja uudella tavalla eläväksi, kun mieli on edes hetken hiljaa ja ihminen avautuu koko olemukseltaan itselleen ja toisille. Joogaharjoitus liikuttaa myös kehon elinenergiaa ja siten vapauttaa kehossa ilmeneviä energiaturkoksia, jotka usein johtuvat käsittelemättömistä traumaista.

Astanga tulee sanskritin kielen sanoista ashta anga, joka tarkoittaa kahdeksaa osaa. Astangajooga koostuu kahdeksasta eri osa-alueesta, joista neljä ensimmäistä ovat ulkoisia ja neljä viimeistä seuraavat itsestään systemaattisen harjoituksen tuloksena. En aio tämän tekstin puitteissa pureutua kahdeksaan haaraan syvemmin, sillä niiden esittely vaatisi paljon laajempaa käsittelyä. Lyhyesti mainittuna kaksi ensimmäistä haaraa ovat yama ja niyama, jotka ovat moraaliseettisiä ohjeita joogaajalle. Niihin kuuluu (yama:) väkivallattomuus, totuudellisuus, varastamattomuus, pidättäytyminen, kohtuullisuus ja (niyama:) puhtaus, pyyteeton ilo, kurinalaisuus, pyhien tekstien ja mantrojen opiskelu sekä täysi luottamus ja antautuminen.

Kaksi seuraavaa haaraa ovat asana ja pranayama, asennot ja erilliset hengitys-



Kuva: Ville Lebvonen

harjoitukset. Astangajoogassa jooga aloitetaan asanoista eli kehollisesta harjoituksesta. Pattabhi Joisin mukaan siksi, että asanat puhdistavat kehomme epäpuhtauksista ja vasta kehon puhdistuttua ovat joogan korkeammat päämäärät mahdollisia. Tarvitsemme vankan pohjan, jolle rakentaa ja astangajoogassa perusta rakennetaan fyysisellä harjoituksella. Asanoitten kanssa työskentely vaatii yhtä lailla myös henkistä työstämistä esimerkiksi pelkojen, pettymysten, vertailun ja epäonnistumisten tutkimisena.

Onkin hyvä huomata, että joogaharjoitus ja jooga ovat eri asioita. Joogaharjoitus merkitsee asana- eli asentoharjoitusta, fyysistä harjoitusta, ja jooga taas viittaa koko astangajoogan kahdeksaan osaan. Guruni Sharath Jois korostaa, että asanaharjoitus on kaksi tuntia, jooga 24 tuntia.

Astangajoogan keskiössä on syvä hengitys, josta lähtevä hieman kohiseva ääni rentouttaa ja rauhoittaa. Jooga-asentoja eli asanoita tehdään hengitystä seuraten; hengitys siis johtaa liikettä eikä toisinpäin. Jokainen liike tehdään tietoisena hengityksestä ja sen kulusta kehossa. Tästä käytetään sanskritinkielistä nimitystä vinyasa ja vanhoissa joogateksteissä sanotaankin: "oi joogi, älä tee asanaa ilman vinyasaa." Hengitys ja liike ovat siis hyvin tärkeitä ja koko joogaharjoituksen lähtökohta. Sisään- ja uloshengitys ovat molemmat yhtä merkittäviä ja niitä voi tutkia myös energeettisesti: sisäänhengityksellä otamme uutta, uloshengitys poistaa vanhaa. Toisaalta hengityksessä on koko elämä alusta loppuun: sisäänhengitys aloittaa elämän ja uloshengitys lopettaa sen.

Harjoituksen aikana katse ei harhaile vaan sille on oma merkitty paikkansa, joka vaihtelee asentojen myötä. Katseenkohdistus eli dhristi auttaa keskittymään, tuomaan tasapainoa ja tuottaa yhtenäisyyden kokemuksen. Se myös suuntaa huomion sisään päin, mikä on joogaharjoituksen tarkoituskin; löytää piilevä aarre itsen sisältä, ei ulkoisesta maailmasta.

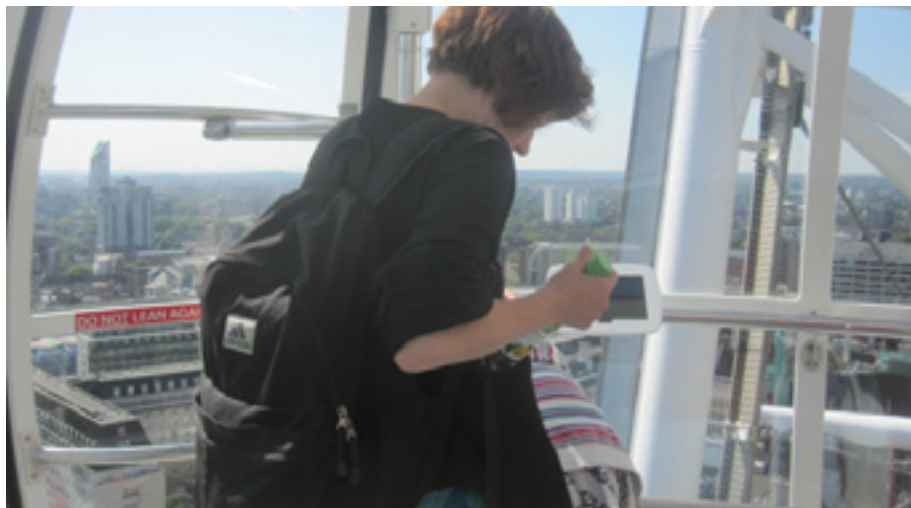
Asana- eli asentoharjoitus aloitetaan aurinkotervehdyksillä, jota seuraa erilaisen liikkeen sarja. Asanoissa pysytään viiden hengityksen ajan ja harjoitus lopetetaan päättäviin asanoihin ja loppurentoutukseen. Asentojen tulee olla vakaita ja tasapainoisia ja hengityksen tulee pysyä tasaisena ja syvänä.

Astangajooga tarjoaa ulospääsyn monesta umpikujasta. Negatiivinen ajattelu, stressi, suorittaminen, jännittyneisyys, ovat vain muutamia esimerkkejä ihmismieltä vaivaavista mekaanisista ajattelumalleista, jotka on joogan avulla mahdollista pysäyttää. Tämä vaatii kuitenkin sitoutumista, pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua sekä itsensä ja pelkojensa kohtaamista. Minusta tuntuu, että kaikki tämä työ on ehdottomasti sen arvoista.

Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä:
elinanneli@gmail.com
050 3656 183

**Katso Astangajooga-kurssi 19.9.
Konsan Kartanon tapahtumat, keskiaukeama**

Stressistä voi vapautua



Korkeanpaikankammostakin voi vapautua.

Jos kärsit liiasta stressistä, tiedä, että aina löytyy keinoja sen vähentämiseen. ”Kiitä” jo stressin tuomasta oppiläksystä ja irrottaudu tilanteesta heti tai niin pian kuin sininkin mahdollista.

Koska elimistö käy stressin aikana ylikierroksilla, se vahingoittaa meitä lukuisin tavoin. Yli 90% vaivoista, oireista ja sairauksista johtuu stressistä, pääasiassa tunnestressistä.

Stressiä on monenlaista, itse asiassa yhtä monenlaista kuin ihmistäkin. Stressitutkija, biologi Hans Selye nimittäin määritteli tunnetussa lauseessaan: ”Stressi on elimistön epätarkoituksenmukainen reaktio mihin tahansa ulkopuolelta tulleeseen ärsykkeeseen”.

Se on siis vain reaktio. Eivät kaikki reagoi esimerkiksi tenttiin jännittämällä. Mutta miksi joku reagoi?

Jokaisella nämä stressaavat ärsykkeet ovat erilaiset: mikä stressaa yhtä, ei hetkauta toista mitenkään – ja päinvastoin. Miksi yksilö reagoi juuri tiettyyn asiaan? Se onkin mielenkiintoista ja selviää yksilövastaanotolla.

Hyvä stressi innostaa

Hyvää stressiä kutsutaan eustressiksi. Se innostaa meitä ja haastavassa hetkessä tunnetun hallitsevamme tilanteen. Ei eustressinkään saa liian kauan kestää, koska myös sen aikana elimistömme käy ylikierroksilla. Pysähdy ja rentoudu joka päivä.

Itse haaveilen siitä, että yhteiskuntamme elämänrytmi olisi rauhallisaa koko ajan, toki

pieniä luonnon sanelemia kiivaita jaksoja luonnottamatta (kuten heinänteko säiden armoilla). No, on tuki ihmisiä, joilla elo voi olla liiankin rauhallista, ja myös se siis voi stressata. Tasapaino lieenee paras tässäkin: innostavaa tekemistä ja lepoa hetkiä.

Johtuvatkohan kiire ja stressi joskus myös ahneudesta; että pitää saada heti kaikki itselle. Tuntemattoman aforismi sopii tähän: ”Onni on kuin perhonen. Mitä enemmän sen perässä juoksee, sen kauemmas se karkaa. Kunhan istahdat alas, niin kohta se lennähtääkin olkapäällesi”.

Wellness = stressistä vapaa olotila

Wayne Topping on entinen vuoriprofessori Uudesta-Seelannista. Hän työskentelee nykyään Englannissa kinesiologina. Hän innostui luontaisterapioista harrastaessaan synnyinmaassaan vuorikiipeilyä ja tutustussa kinesiologiaan urheilunsa kautta. Hän opiskeli muun muassa hierojaksi ja kinesiologiksi sekä kehitti Wellness Kinesiologyn. Nämä kurssit on suomennettu Vapaaksi stressistä (VS)-kinesiologiaksi.

Sovellettu kinesiologia on joukko menetelmiä, joissa keholta kysytään kevyiden lihastestien avulla tietoa esimerkiksi oireiden syistä ja löydetään parhaat tasapainotuskeinot juuri nyt. Lihaksissa (kuten muuallakin) näkyvät autonomisen hermostomme ja aivojen reaktiot, joita kinesiologiassa kuunnellaan.

Wellness-kinesiologiassakin on monia sinänsä helppoja ja silti syviä ja tehokkaita tasapainotuskeinoja. Näistä tunnetuin on tunnestressin vapautus eli ”käsi otsalle” -menetelmä, josta Vapaaksi stressistä 1-2 -kurssilla opitaan syvempiäkin versioita ja piilostressin tasapainotusta.

Vapaaksi stressistä -menetelmässä keskitytään ”pään” asioihin, kuten ajatusten, asenteiden, addiktien, tunteiden ja ohjelmointien tasapainottamiseen. Mukana on kokonaisvaltaisuuden vuoksi myös esimerkiksi liikuntaa, ravintoa ja hengitystä. Tarkistamme myös, johtuuko päänsärky tunnestressistä ja pienenä erikoisuutena mukana on myös yökkäysrefleksin poisto! Jatkossa VS3-4 -kurseilla mennään tunteet-keho -yhteyteen yhä syvemmälle.

Kehon kautta syvempi vaikutus

On kiintoisaa testata keholta myös, onko toivottu käyttäytymisen muutos sopiva, onko ihminen valmis parantamaan juttujaan. Kurssilla saa tietopaketin myös tavoiteasetannasta, toimintasuunnitelmista, ajanhallinnasta ja muista perinteisistä stressinhallinnan keinoista. Kinesiologiassa kuitenkin nimensä mukaan (kreikan sana kines tarkoittaa liikettä, kehollisuutta) kysymme keholta tietoa ja tasapainotamme ihmistä kehon kautta.

Konsan Kartanossa Turussa harjoittelemme tämän kansainvälisen kurssin Vapaaksi stressistä 1-2 -tekniikoita itsenäisyyspäiviäviikonloppuna la-su 7.-8.12.2013. Vaikka kurssi on kinesiologian erikoiskurssi, kaikki ovat tervetulleita ilman ennakko-vaatimuksia. Opintoja voi jatkaa kuinka pitkälle vaan. Touch for Health (TFH)-peruskinesiologia on seuraava askel, koska se on oikeastaan kaiken kinesiologian peruskoulu ja pääsyvaatimuksena myös VS3-4:lle.

Lisätiedot ”KinesioCouch” Vuokko Alvari
www.alvari.com
vuokko@alvari.com, 050- 555 4442

Katso Vuokko Alvarin Kinesiologian esittely- ja itsehoitoilta 16.10., Vapaaksi stressistä -kurssi sekä muita kursseja Konsan Kartanon tapahtumista keskiaukeamalta.

Jalkojenhoitoa • Aromahierontaa
Helena Aaltolinna
jalkahoitaja AT
diplomiaromaterapeutti
0400 914 549
Turussa Aninkaistenkatu 16 A 16
Myös koti- ja laitoskäyntejä Turku + ymp.


Valon Sydän
• numerologia
• hoitoja:
Matrix / TFT
• kursseja
050 534 4643
www.valonsydan.fi

**KEHON JA MIELEN
TASAPAINOTTAVIA HOITOJA**
*acu-painantaa
bach-kukkatippoja
detox-jalkakylvyt*
040 59 40410 Kirsi Kanervala
Turun luontaishoitola

SÄTEILYLÄ SUOJAAVAT TUOTTEET

Erja Tamminen Ay
www.sahkoailmassa.fi
09-291 8696

Hoitohuone Hyvinvointia ja elämäniloa

HERMORATAHIERONTA, INTIALAISET HOIDOT
VYÖHYKETERAPIA JA REIKI-ENERGIA

Tarkemmat tiedot
hoidoista ja tarjouksista:

www.hyvinvointiajailloa.com

p. 044 530 0563/ Sari
(Liljalaakso, lähellä IKEA)



HERÄÄMINEN YKSEYTEEN -KURSSI

Vapaudu Kärsimyksistä • Elä Hetkessä • Siirry Sydämen Ohjaukseen

KONSAN KARTANOSSA LA-SU 2.-3.11.

Katso Konsan Kartanon ohjelma s. 12-13 • Hinta 180€

meri.lahteenoksa@gmail.com 050 337 9711

yoneness@gmail.com 0400 603 062

www.yoneness.com

Hieronta on kunnon hoitoa!

Päänsärty, selkäsärty, ym. vaivat ja
kolotukset. Jalkojen pituuseron korjaus.

Koulutettu Hieroja Arto Härmäläinen

Nummentie 6 21270 Nousiainen
puh. 02 431 5201

PS. yli 20 vuoden kokemuksella.

WWW.KRISTALLISUOLAHUONE.FI

Ajanvaraus arkisin klo 10 – 18

Puh. 044 3266 450

finpearl@gmail.com

Juhannuskatu 10 B LH2 20100 Turku



Myös kotikäyntinä

Klassiset/urheilu hieronnat:

30 min-15e, 45 min-20e 60 min-25e, 90 min-40e

Lymfahieronta: 30e

Energiahoidot: 30e

Aromaterapeuttiset hieronnat: 30e

Lämpöhoito: +5e

Lahjakortit

Kuuvuorenkatu 24 20540 Turku

Puh: 045 237 2349

Email: ilkka.rainio@pp.inet.fi

www.ilkkarainio.com

**Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,
Lymfahoitaja Ilkka Rainio**

Turun Seudun
Astrologinen
Seura ry

www.turunastrologinenseura.fi

ITSETUNTEMUSTA, LUENTOJA, KURSSEJA JA PERUSTEIDEN KOULUTUSTA

Tule mukaan astrologian mielenkiintoiseen maailmaan!
turkuastro@gmail.com tai 0400 977 333 / Eija

URANTIA-LUKUPIIRI

Kokoontuu syyskaudella Konsan Kartanossa (Virusmäentie 9 Turku).

Keskustelemme uskonnosta, filosofiasta ja tieteestäkin

Urantia-kirjaan pohjautuen. Kokoonnumme joka toinen tiistai
alkaen 10.9. (parittomina viikkoina) klo 19-21.

Lisätietoja: Tapio Pulli 050540 4582.

TAROT VANHA VIISAUS

**Meditaatio,
tulkinat, kurssit,
luennot, messut
ym. tapahtumat.**

**Yhteydenottoasi
lämmöllä odotellen,
Tuula Huhtala
041 707 1920**

www.tarot-tuula.fi



SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA

TARJA SAHARI
0700-9-3008

www.tarjasahari.net

2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25

Myllyojan tapahtumat syksy 2013

c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimalantie 374, 20460 TURKU
puh. (02) 247 2018, (02) 247 2016
bussi nro 22 tai 221 Kauppatorilta
ruusuportti@gmail.com
Tarkempia tietoja ohjelmista:
www.goldenage.fi/ruusuportti

— Kursseja ja tapahtumia: —

Huippukonsertteja.

Katso muut ohjelmat ja tarkemmat tiedot
www.sivuilltamme
www.goldenage.fi/ruusuportti.

— Hoitoja: —

- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajavaterapiaa: Sairaanhoitaja, kajavaterapeutti Paula Kares, 050 517 8797
- Resonanssiterapiaa: Tuija ja Kari Peippo, 045 630 4358
- Äänivärahdehoitoja: Tuula Riski, 040 572 3417
- Intuitiivisia energiahitoja, Tuulia Lapinlampi, 045 1244110

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry
Sydämellisesti Tervetuloa!

Myllyojalta lahjoitetaan ruusujen,
luumupuiden, pylväshaavan ja moni-
vuotisten kukkien taimia.
Tervetuloa hakemaan.

Jos emailisi on muuttunut tai tahdot liittyä
postituslistallemme, niin ilmoita siitä meille
ruusuportti@gmail.com

AJATELLA RY

on uusi uskontofilosofinen yhdistys, jonka
tarkoitus on kehittää keskustelua ja ajattelua
ihmiselämästä ja sen merkityksestä.

Yhdistys pitää luento- ja keskustelutilaisuuden

Turun henkinen keskus ry:n illassa

31.10.2013 klo 18.30

Konsan Kartano, Virusmäentie 9 Turku

TERVETULOA KUUNTELEMAAN JA KESKUSTELEMAAN!

Sähkömagneettiset kentät

ERJA TAMMINEN

Suomen tietokirjailijat ry:n jäsen
www.sahkoilmassa.fi

Sähköympäristömme on kokenut suuren muuttamisen aivan viimeisten vuosikymmenten aikana. Asuinympäristö on muuttunut ja kotien tekninen varustetaso on ennennäkemätön. Elektronikka on tehnyt läpimurron arkeemme ja tullut jädäkseen. 1970-luvulla Saksassa syntyi Anton Schneiderin johdolla koulukunta nimeltä rakennusbiologit. Schneider perusti instituutin, jossa koulutettiin eri alojen ammattilaisia huomioimaan terveelliseen asuinympäristöön liittyviä tekijöitä: radon, home, mikrobit, rakennusmateriaalien päästöt ja sähkömagneettiset kentät. Rakennusbiologien koulukunta kehitti omat raja-arvosuosituksen mittauskokemuksiensa perusteella. Ne ovat hyvin tiukat nykyisiin normeihin verrattuna. Monissa maissa on myös rajoitettu altistumista sähkömagneettisille kentille. Ranskassa valtioneuvosto on hyväksynyt toimenpiteet, joilla vähennetään väestön altistumista asuinalueilla matalataajuisille sähkömag-

neettisille kentille, joita voimajohdot synnyttävät. Valtioneuvosto pitää uskottavana, että nämä matalataajuiset sähkömagneettiset kentät lisäävät lapsuuden leukemiariskiä, vaikka tieteellinen näyttö ei olekaan aivan varmaa.

Altistuksen vähentämiseksi kansalaisia on päätetty informoida riskeistä ja voimalinjat pyritään vetämään sellaisia reittejä, joilla ei ole paljon asuntoja. Erityisesti herkkiä kohteita, kuten päiväkotia ja kouluja, pyritään suojelemaan. Alle 100 metrin päässä voimajohtoista olevat asunnot on päätetty lunastaa. Maailman terveysjärjestö WHO on aiemmin 2002 luokitellut pientaajuiset magneettikentät (yli 0,4 μ T) syöpävaaralliseksi lapsille.

Maailman terveysjärjestö WHO:n alainen syöväntutkimuslaitos IARC on julkaissut perustelut vuoden 2011 monografialleen, jonka mukaan radiotaajuiset verkot 30 kHz-300 GHz luokiteltiin "mahdollisesti karsinogeeniseksi ihmiselle". Tässä 2013 vuoden julkaisussa "perustelut 2011 monografialle" on mukana uusiakin tutkimuksia, jotka vahvistavat luokitusta. Kyseisillä taajuusalueilla toimivat monet kulut-

tajien käytössä olevat laitteet kuten Wlan, kännykät, itkuhälytin, mikroaaltouuni jne.

Myös Euroopan ympäristövirasto, EEA, on tammikuussa 2013 ottanut kantaa uuden teknologian mahdollisiin haittoihin: http://www.eea.europa.eu/pressroom/newsreleases/the-cost-of-ignoring-the-fb_action_ids=589274424421065&fb_action_types=og.

Bio Initiative Working Group julkaisi vuonna 2012 raportin, jossa viitataan yli 1700:en uuteen tutkimukseen sähkömagneettisten kenttien riskeistä. Raportin mukaan vaaravyöhykkeessä ovat erityisesti lapset ja raskaana olevat naiset. Katsauksessa mainitaan muun muassa 98 tutkimusta sähkömagneettisten kenttien vaikutuksesta aivoihin. Viranomaiset Belgiassa, Ranskassa ja Turkissa kieltävätkin lapsiin kohdistuvan kännykkämainonnan.

Asuinympäristö

Koteja on perinteisesti suojattu esimerkiksi melulta ja sään vaihteluilta - kylmältä ja kuumalta. Miksi emme suojaisi niitä myös sähkömagneettisilta kentiltä? Pienillä tär-



ät ja niiltä suojaautuminen

keillä valinnoilla voimme vaimentaa sekä kodin ulkopuolelta tulevia sähkömagneettisia aaltoja että kodin laitteiden tuottamaa säteilyä. Koteja, kouluja tai päiväkoteja ei pitäisi rakentaa muuntamoiden, suurjännitelinjojen, tutkien, voimakkaiden radio- tai TV-linkkien läheisyyteen. Nykyisin

Mittaus lähtökohtana

Talonrakennusta, tai ylipäättään asunnonhankintaa suunniteltaessa kannattaa mitata kodin tai tontin sähkömagneettiset kentät. Vain luotettavilla mittalaitteilla saa selville sähkö- ja magneettikentätasot

Vähemmän sähkömagneettista säteilyä löytyy yleensä matalalta puuston ja kallioiden katveesta kuin korkealta, aukealta mäeltä, jonne teleliikenteen aallot pääsevät esteettä vaikuttamaan.

myrskytuhojen yhteydessä on keskusteltu paljon suurjännitelinjojen kaapeloinnista. Terveysnäkökohtien valossa etenkin lapsiperheet hyötyisivät tästä. Mitä tulee tontin maastovalintoihin, vähemmän sähkömagneettista säteilyä löytyy yleensä matalalta puuston ja kallioiden katveesta kuin korkealta, aukealta mäeltä, jonne teleliikenteen aallot pääsevät esteettä vaikuttamaan. Tontilla olisi myös oltava riittävästi kokoa, ainakin 50 metrin etäisyys lähinaapureihin olisi suotavaa ajatellen vaikkapa naapurin Wlan-verkkoja ja kännyköitä. Sama periaate pätee kerrostaloissa. Tilava asunto tarjoaa naapureihin etäisyyttä enemmän kuin pieni yksiö. Ylimmissä kerroksissa, jotka useimmiten ovat samalla tasolla tukiasemalinkkien kanssa, on mitattu korkeita säteilytasoja. Jotkut alimpien kerroksien asunnot voivat olla tukiasemilta enemmän katveessa, mutta luonnollisesti naapureiden teknologiavalinnat, erityisesti langattomat verkot, kännykät, tabletit, Wlan, mikkula jne. vaikuttavat myös oman kodin kenttävoimakkuuksiin ainakin silloin kun ne ovat toimintavalmiudessa. Langan teknologia läpäisee seinärakenteet tehokkaasti. Omakotitalo tai rivitalo ja sen päätyhuoneisto ovat parempia kuin kerrostalo, koska naapureita on vähemmän. Päätyasunnon välittömässä läheisyydessä ei kuitenkaan saa olla sähköpääkeskusta tai TV-antennia katolla. Etäluettavan mittarin keskitinantennin sijaintiin on kiinnitettävä huomiota. Nämä usein ympärisäteilevät antennit olisi sijoitettava niin kauas asunnosta kuin mahdollista. Kun olet hankkimassa uutta kotia tai suunnittelet sen rakentamista, kannattaa selvittää operaattoreilta lähimpien matkapuhelinmastojen sijainti ja mitä uusia järjestelmiä (3G, 4G) ollaan ottamassa käyttöön ja millä aikataululla.

sekä radiotaajuiset kentät. Matalia taajuuksia muodostavat kodin sähköjärjestelmä laitteineen: kodinkoneet, valaisimet ja muu elektroniikka. Korkeita taajuuksia taas radio- ja TV-mastot, kännykkämastot, langaton laajakaista (Wlan, mikkula), DECT-puhelin, mikroaaltouuni, itkuhälyt ja kännykkä.

Materiaalit suojaksi

Saksassa Bundeswehriin yliopistossa tehtiin tutkimus materiaalien läpäisevyydestä sähkömagneettisille kentille. Tutkimus kattaa sekä ulkoseinämateriaalit että suojauksessa käytetyt tarvikkeet (Dietrich-Moldan). Lekaharkko, betoni, savi, täysitiili, lehtikuusi, mäntyhirsi (=tiivis puu) antavat kohtalaisen suojan esimerkiksi radiotaajuuksia vastaan. Betoni vaimentaa jossain määrin myös matalia taajuuksia (sähkökenttä). Perinteiset puutalot ovat hyvin läpäiseviä. Materiaaleista myös kip-

joka suunnitellaan tarkasti mittaustulosten perusteella suojaamaan tietyltä suunnalta tulevaa säteilyä, on hyvin toimiva. Useimmat materiaaleista vaativat maadoittamista ja maadoituksen toimivuus kiinteistössä on hyvä selvittää ennalta. Mikäli ikkunoissa käytetään kalvoa, ikkunakarmit tulee olla puun sijasta metallia, tai maalata sähkömagneettisesti suojaavalla maalilla. Myös ovet voi maalata, tai laittaa niiden eteen säteilysuojakankaasta suojaverhon, jonka on hyvä mennä karmien yli. Peltikatto on tehokas radiotaajuuksien vaimentaja. Mikäli olet valinnut tiilikaton, sen alapuolelle voi asentaa esimerkiksi lasikuituverkkoa, joka antaa kohtalaisen suojan. Verkkoa voi laittaa myös ulkoseinämateriaalin, kuten laudoituksen alle. Maali käy hyvin puutalon ulkoseinään suojaamaan kännyköiden tukiasemien säteilystä. Grafiittipohjainen maali on väriltään mustaa ja edellyttää 3-4 maalauskertaa peittävällä pintamaalilla. Turvaa uni Erityisesti unenaikaisen altistuksen välttämiseksi voi rakentaa vuoteen ympärille baldakiinin eli vuodesuojan säteilystä suojaavasta kankaasta. Kangas sisältää hopeoituja kuparilankoja, ja vaimentaa radiotaajuudet noin kymmenenteen osaan lähtötasosta. Kangasta voi käyttää myös ikkunaverhoina tai siitä voi tehdä vaatteita.

Panosta sähköjärjestelmään ja suunnitteluun

Jo sähkösuunnittelussa on hyvä huomioida, ettei lastenhuonetta tai makuuhuoneita sijoiteta lähelle talon sähköpääkeskusta, eikä sähkötaulua makuuhuoneen välittömään läheisyyteen. Tällaisia ratkaisuja esiintyy vielä jossain määrin. Päätaulun voi viedä vaikka autokatoksen viereen

Mikäli kotisi lähelle ilmestyy matkapuhelinmasto tai naapuri hankkii langattoman laajakaistan, on niiden tuottamaa säteilyä mahdollista vaimentaa verkoilla, tapeteilla, kankailla ja kalvoilla. Mitä tiiviimpi suojaus, sitä parempi lopputulos.

silevy ja ikkunalasi ovat haavoittuvaisia sähkömagneettisille kentille. Mikäli kotisi lähelle ilmestyy matkapuhelinmasto tai naapuri hankkii langattoman laajakaistan, on niiden tuottamaa säteilyä mahdollista vaimentaa verkoilla, tapeteilla, kankaila ja kalvoilla. Mitä tiiviimpi suojaus, sitä parempi lopputulos. Joskus väljä suojaus,

etäämmälle asuintiloista ja sivutaulun sijoitukseen. Sähköpääkeskuksen sijainti on tärkeä sikäläkin, että sähköyhtiöt asentavat parhaillaan etäluettavia sähkömittareita, joista osa toimii langattomasti. Asetuksen mukaan mittarit asennetaan vuoden 2013 loppuun mennessä. Mittari olisi suotavaa sijoittaa kodin ulkopuolelle. Mikäli sähkö-

mittarivalintoihin voi vaikuttaa, kaapeloitu vaihtoehto olisi ainakin radioteniikkaa (444 Mhz:n taajuudella toimivaa) suositeltavampi. PLC-tekniikkaa ajatellen sähköverkon suojaus ja mittarin yhteyteen asennettu suodatin ovat tarpeen, sillä etämittari kommunikoi sähköverkon kanssa (noin 60-80 MHz) taajuudella aiheuttaen häiriöitä verkkoon, ja todennäköisesti myös asukkaille. Ehkäpä gprs-tekniikalla toimiva langaton vaihtoehto saattaa olla asukasta vähiten altistava, kunhan mittari on etäällä asuintiloista. Kodin sähköjärjestelmän ja suunnittelun avulla voidaan luoda häiriötön ja puhdas sähköjärjestelmä. Sähköjärjestelmän puhtautta voidaankin mitata sekä sähköisten että kemiallisten kriteerien avulla. Putkitus- ja rasiajärjestelmä ProtecSystems on asennettu Ruotsissa moniin koteihin, kouluihin ja sairaaloissa käytetään tätä järjestelmää, joka vähentää merkittävästi sähkökenttien muodostumista. Putkituksessa on käytetty eristävää, sähköä johtavaa muovia. Se ei myöskään sisällä kemiallisesti haitallisia

Luonnollisesti kodeissa tulisi välttää laitteita, jotka tuottavat häiriöpiikkejä eli transientteja sähköverkkoon.

päästöjä. Tämä on paloturvallisuuttakin ajatellen turvallista, jotta tulipalon sytyessä huoneilmaan ei vapautuisi haitallisia halogeeneja. Järjestelmä vaatii ensiluokkaista maadoitusta, joka kruunaa suojauksen. Magneettikentät (joiden suojaaminen on sähkökenttiä vaativampaa) eliminoidut, kun suojaputkituksessa olevat sähkönsyöttö- ja paluujohdin asennetaan kulkemaan kierteisesti. Näin kentät kumoavat toisensa. Rele makuuhuoneeseen Jotta lasten makuuhuoneen seinärakenteissa kulkevilla sähköjärjestelmissä ei olisi lainkaan jännitettä, olisi sähkötauluun hyvä hankkia rele vartioimaan unta, jottei sähköverkon häiriöt kuormita nukkujaa öiseen aikaan. Makuuhuoneen sähköverkosta katkeaa releen ansiosta vaihtovirtajännite heti kun viimeinenkin yölamppu on sammutettu. Mikäli haluat yöllä käydä

vaikkapa jääkaapilla ja sytytät yölamppun, jännite palaa hetkessä verkkoon. Laitteen toiminta perustuu siihen, että se syöttää sähköverkkoon vain pienen tasavirtajännitteen mahdollista sähkönsyöttöä kontrolloidakseen. Luonnollisesti kodeissa tulisi välttää laitteita, jotka tuottavat häiriöpiikkejä eli transientteja sähköverkkoon. Himmentimet, muuntajat ja loisteputket ovat kouluesimerkkejä näistä. Himmentimien tilalle on hyvä hankkia tavallinen katkaisija ja loisteputket voi vaihtaa turvallisempaan halogeenihehkulamppuun, joita on saatavilla vielä vuoteen 2016 mennessä. Valokuituvalaistus käy esimerkiksi saunatiloihin tai jos halutaan sisustuksellisia valoelementtejä. LED-lamppukin soveltuu, sillä sen kannassa ei ole hakkurivirtalähdettä.

Tietotekniikkavinkkejä:

- Muistathan, että tietokoneen tulee aina olla maadoitettuna pistorasiassa.
- Kiinteä laajakaistayhteys (ADSL) on suositeltava. Sellaisissa uudiskohteissa, joissa valokuitu toimii, voi päästä suoraan nettiin Ethernet-pistokkeen kautta. Tällaisia suosittelemme kouluihinkin.
- Suosittelemme, että otat Wlan- ja muut langattomat verkot pois koneen asetuksista. Terveystieteistä mainittakoon vaikutukset lähimuistiin ja oppimiseen sekä sperman DNA:han, sekä sydämen rytmihäiriöt. Wlan käyttää perustaajuuden (2450 Mhz tai 5,8 GHz) lisäksi matalia taajuuksia ja laitetunnustaan (n. 10 Hz), jolla voi olla meritystä erityisesti unelle, joka sekin on sähkömagneettisesti säädeltä kuten monet muut ihmisen elimistön toiminnot.
- Hanki modeemi, jossa ei ole langattomia yhteyksiä (tehdasasetuksina otettu pois).
- Vie moka- tai kahvipöytä usb-kaapelilla (esimerkiksi ikkunan äärelle, tai muuhun sellaiseen paikkaan, josta se saa hyvän yhteyden langattomaan lähettimeen)
- Käytä erillistä näppäimistöä ja hiirtä. Varmista, ettei niissä ole langattomia yhteyksiä.
- Lataa läppärin akku ja käytä laitetta irti verkosta, ei kuitenkaan sylissä.
- Voit hankkia suojattuja kaapeleita, jatkojohtoja ja kalvoa tietokoneen näyttöön.
- Muista tuulettaa konetta tyhjääkäyttämällä hyvin ilmastoidussa tilassa ennen käyttöönottoa. Elektroniikan kemikaalit ovat karsinogeenisiä.

Vinkkejä puhelinratkaisuihin

- Lankapuhelin on yksinkertainen (ei langaton DECT-puhelin tai pöytä-GSM-malli!)
- Jos sinulla on valokuituyhteys, hanki lankapuhelin sitä kautta oikeanlaisen sovittimen avulla
- Tietokoneella internetin kautta Voip tai Skype (kohtuudella)
- Käytä kännykkää kohtuudella:
- Mikäli sinulla on älypuhelin, kytke wlan-toiminto pois käytöstä puhelimen asetuksista, jotta altistat itseäsi vähemmän. Joissakin älypuhelimissa on tukiasematoiminto, kytke se pois päältä. Joissakin puhelimissa voi myös valita vain 2G-verkkoa käyttävän tilan.
- Pidä puhelinta lentotilassa, kun et käytä sitä.
- Suosi tekstiviestejä, handsfreetä, kaiutinominaisuutta
- Puhu hyvässä kentässä ikkunan äärellä
- Älä puhu autossa tai muissa liikennevälineissä, sillä niiden peltikori vaimentaa signaalia tukiasemaan jolloin kännykkä nostaa automaattisen tehonsäätömekanismin kautta kenttää.
- Ei puhelinta kehon lähelle (Huom. raskaana olevat naiset; ei koskaan sikiön lähelle!)

**SULJE KÄNNYKKÄ JA
KAIKKI KODIN LAITTEET YÖKSI!**

Frantsilan Hyvän Olon Keskus



TERVETULOA KURSSEILLE

esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen
pää- ja kasvohieronta, kinesiologia, turvekurssi,
joogakurssit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta,
shiatsu, kuppaus, kasvisruokakurssi.

Yrityksille ja ryhmille virkistys- ja tyky-päiviä hemmottelun merkeissä.

www.frantsilanhyanolonkeskus.fi

Aija Lento p. 040 591 8742, info@frantsilanhyanolonkeskus.fi

Hanna Sievers

**Diplomi vyöhyketerapeutti
Jalkojenhoidon ammatti-
tutkinnon suorittanut**

Kingelininkatu 6 A, 20700 Turku
p. 040 748 7600

hanna.sievers@gmail.com

Arja Vainio

Vyöhyketerapeutti / hieroja

- imukuppihieronta
- intialainen päähieronta
- koliikkivauvan hieronta

Puh. 045 270 2066

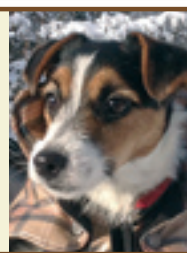
**Detox-tassukylpy
Eläinkommunikoiija,
energiahoitaja,
homeopaatti**

Mia Heikkonen

Puh: 044 5182472

[email: mia.heikkonen@gmail.com](mailto:mia.heikkonen@gmail.com)

Service även på svenska.



TURUN HENKINEN KESKUS RY:N SYYSKAUDEN 2013 OHJELMA

Syyskuu

- 12.9. Sielunsuunnitelma numerologian
valossa *Taisto Riimukallio*
- 19.9. Valon tie - Elämän mittainen
matka *Kateriina Kaven*
- 26.9. Minän monet kasvot
Pirkko Kanerva

Lokakuu

- 3.10. Sielu Sikhin Silmin
Siri Karta Kaur Khalsa
- 10.10. Hyväksytty tie on helpompi
kulkea. Kun ymmärrän itseni ja
olemuspuoleni, kaiken sen, mikä
tekee minusta minut, voin kulkea

sieluni suunnittelemaa polkua
kevein askelin. *Vuokko Travanti*

- 17.10. Kalevala on sisäisesti meissä. Se
on sielunsuunnitelma.
Seppo Huunonen

- 24.10. Meditaatio *Pentti Hänninen*
- 31.10. Mielihenkinen ajattelun kehittämi-
nen. Ajatella ry haastaa ajatteluun.
Kalevi Krekilä ja Raimo Kujala

Marraskuu

- 7.11. G.I. Gurdjieffin kysymys: "Onko
ihmisellä sielu?" *Gurdjieff-ryhmä*
- 14.11. Sielunsuunnitelma ja sen toteutu-
mismahdollisuudet *Lille Lindmäe*

- 21.11. Sielu ja sielunsuunnitelma
Jukka Hirvonsalo

- 28.11. Sielu astuu maailmaan Sydämen
portista. Jokainen yksilö on oman
henkilökohtaisen polkunsuunnan kautta
toteuttamassa ihmiskunnan kollektiiv-
ista suunnitelmaa; tuoda sydäntietoi-
suus Maan päälle. *Veli-Martin Keitel*

Joulukuu

- 5.12. Esivanhemmissa paljastuu tule-
vaisuutemme. *Anja Ukontuli*
- 12.12. Sielunsuunnitelma - ohjaako sielu
persoonaa *Kalevi Riikonen*
- 19.12. Joulu - sielunjuhla
Taisto Riimukallio

Oviraha 6 e, jäsenet 3 e. Tied. Ulla Oksanen (02) 250 3636, 044059209324. Luennot ovat torstai-iltaisina kello 18.30

Konsan Kartanossa, Virusmäentie 9 (Turun Luontaishoitola). Bussit 14 ja 15.

www.konsankartano.net/THK/ThkOh.htm

KRISTOSOFIA

YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5

- | | |
|--|--|
| 15.9. Pekka Okko:
MYSTEERIOIDEN KOULUSSA | 10.11. Jarmo Niemi:
MITÄ ON KRISTOSOFIA |
| 13.10. Timo Eränkö:
PEKKA ERVASTINTEOSOFIA JA KRISTOSOFIA | 17.11. Anneli Vasala:
AUTUUTTAVA UUDEN IHMISTYYPIN
LUOMISTYÖ |
| 20.10. Raija Kiiski:
RAUHAN TAHTO JA ASEETTOMUUS | 24.11. Juha Vainio:
USKON KYSYMYS |
| 27.10. Sinikka Kesävuori:
IHANTEENA IHMISYYS | 1.12. Kyösti Niiranen:
OLEMASSAOLON ARVOITUS |

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä

TERVETULOA!

**PALANEN MAASEUTUA KESKELLÄ KAUPUNKIA,
PERINTEITÄ, KULTTUURIA, LUONTAISHOITOJA 1800-LUVUN MILJÖÖSSÄ**



**tarjoaa rentoutumista
ja virkistymistä tai apua
vaivoihin**

**Vuokrattavana
tunnelmallisia tiloja juhliin
ja kurssien pitoon**

Aamiaismajoitusta

Konsan Kartano

**Tutustu Konsan Kartanon moninaisiin
palveluihin ja kurssitarjontaan**

www.konsankartano.fi

p. (02) 250 3636, 044 5929324



**Navetan maistuvat
lounaat
arkipäivisin
klo 11.00–15.00**

**Myös juhla- ja
kokouspalvelut!**

**P.S. Muistathan varata
“pikkujoulut” ajoissa!**



www.kahvilanavetta.fi

p. (02) 244 7510



VIRUSMÄENTIE 9, RAUNISTULA, TURKU