



# Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 33 • SYKSY 2014 • [www.sateenkaarisanomat.net](http://www.sateenkaarisanomat.net)

**Veda-viisautta  
kuolemasta  
s. 4**

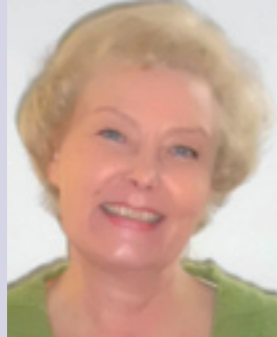
**Menneen  
kuoleminen  
matkalla tulevaan  
s. 5**

**Uskotko voivasi  
nähdä auroja  
s. 7**

**Ruusujuuri  
- viikinkien  
voimakasvi  
s. 16**

**WuJiGong  
- liikemeditaatio  
s. 18**





## 20 vuotias - nuori ja vanha

ULLA OKSANEN

**K**onsan Kartano Turun Raunistulassa on pieni pala maaseutua keskellä kaupunkia. Aikaisemmin Konsan tilana tunnettu maatalo oli Turun suurimpia. Aurajokirannasta Ruskolle yltyivät pellot ja niityt ja takametsiä oli kauempanakin. Parhaaseen aikaan Konsan mäellä ja ympäristössä oli 80 torppaa. Nykyinen päärakennus on vuodelta 1880, mutta tilaa on viljelty jo pari sataa vuotta aikaisemmin. Kun 1800-luvun lopulla syntynyt talon maatilahistorian viimeinen omistaja kuoli ilman perillistä, meni tila valtiolle, jolta sen pihapiiri rakennettiin siirtyä myöhemmin kaupungille.

Kaupunki pani rakennukset myyntiin v. 1994. Olin lähtenyt Raunistulasta, melkein Konsan naapurista, runsas 20 v. aikaisemmin Ruotsiin opiskelemaan naprapatia. Tuohon aikaan v.1994 olin palannut Ruotsista ja tehnyt naprapatia- ja lymfahoitoja Turun keskustassa melkein 18 v. Lopen kyllästyneenä kaupungin hälinään ja pölyyn olin lähtenyt etsimään asuntoa ja työtilaa kaupungin laidoilta. Kun kuulin, että Konsan talo oli myytävänä, totesin heti, että se on oivallinen paikka luontaishoitolalle. Alkuperäisessä suunnitelmassa talon piti olla vain koti kahdelle ja työttila muutamalle terapeutille, jotka olivat mukana jo keskustan hoitolassa.

### Mutta kuinka kävikään...

Kauppaan kuului päärakennuksen lisäksi iso tiilinavetta, hirsinen vanha navetta, saunarakennus vajoineen ja pari aittaa, jotka tuntuivat tuikeksi turhilta ostoilta. Mut-



ta sitten mielikuvitus rupesi laukkaamaan hurjasti. Alkoi 20-vuotinen korjaus- ja rakentamisputki, joka ei ole ihan loppu vielä. Konsan Kartano kävi läpi nuorennusleikkauksen. Navetassa ei ole enää lemmiä, mutta maitoa kyläkin - **Kahvila-ravintola Navetan** kahvipöydässä. **Navetan vintillä** ei ole enää heiniä, vaan siellä joogataan, kuunnellaan luentoja, käydään kursseja ja tanssitaan häitä. Talosta löytyy myös aami-smajoitusta vaikkapa kurssilaisille tai häävieraille. Nyky aika on astunut pihapiiriin toistasataa vuotta vanhojen seinien sisälle.

Tämä 20-vuotinen taival on ollut haasteellinen, mutta monella tavalla antoisa. Koskaan ei ole voinut olla varma, selviääkö jostain projektista tietojen, taitojen tai talouden puolesta.

Samalla kun puitteet ovat kunnostuneet, on toiminnan sisältö laajentunut melkein itsestään. Taloon on löytänyt tiensä runsaslukuinen joukko ihmisiä, joilla on ollut paljon annettavaa kurssien pitäjänä, luennoitsijoina ja auttajina käytännön töissä. Olen heille hyvin kiitollinen.

Konsan Kartanon nykyinen sisältö on kokoelma hyvin erilaisia kokonaisuuksia: **Turun luontaishoitolan** nimikkeen alla tehdään monenlaisia hoitoja. **Turun henkinen keskus ry** järjestää luentoiltoja (katso s. 6). **SoivaTila ry:n** suojissa laulaa **Aurinkokuoro** omaksi ja muiden iloksi.

**Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistys ry** järjestää ohjelmallisia myyntitapahtumia, Kylvö-, Sadonkorjuu- ja Joulumarkkinoita. 10 vuotta sitten alkoi yhdistyksen kesäteatteriharrastus, joka on tuonut väriä arkeen pihapiirissä siitä lähtien joka kesä. Yhdistyksen lehti, Sateenkaarisanomat, tiedottaa talon toiminnoista keski- ja keuhkamallaan. Myös muut vastaavat toimijat voivat hyödyntää sitä äänitorvena.

## 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 terapeutoista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy tammikuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä. Kysy lisää puh. 044 5929324.

**Päätoimittaja:** Ulla Oksanen • **Osoite:** Virusmäentie 9, 20300 Turku • **Puhelin:** 044 592 9324 • **Pankkiyhteys:** TOP FI 06 5710 0420 3183 21 • **Jakelupisteet:** Turku: Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiiri (Kauppiaskatu 8) • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Turun ja ympäristön kirjastot • Era Nova (Kasarminkatu 2, Helsinki) • Jofielin pikku putiikki, (Laukontori 9 B, Kehräsaari, Tampere) • **Taitto:** Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Kaarina 2014 • **Painosmäärä:** 3000 kpl

Lisää juttuja nettilehdessämme, lue!  
[www.sateenkaarisanomat.net](http://www.sateenkaarisanomat.net)  
[www.konsankartano.fi](http://www.konsankartano.fi)

Konsan Kartano / Turun luontaishoitola

## AVOIMET OVET 1.11. klo 12-18

Tarjolla on tarinaa talon historiasta, terapeuttien kertomaa hoidoista ja kahvipannu kuumana

*Terwetuloo!*

Tarkempaa tietoa AVOIMISTA OVISTA lähempänä ajankohtaa [www.konsankartano.fi](http://www.konsankartano.fi)

## Mitä ajatusjooga on?

TERTTU SEPPÄNEN

Lisätietoa [www.via.fi](http://www.via.fi).

[www.facebook.com/via.akademia](http://www.facebook.com/via.akademia)

**K**uullessaan sanan jooga tulee useimmille mieleen hitaasti tehtävät voimistelun kaltaiset liikkeet, asanat. Se on fyysistä joogaa, joka tunnetaan parhaiten länsimaissa hathajoogana. Entä jooga, jonka "asanoina" ovat suomenkieliset järkevät lauseet ja joka liikuttaa ihmisen mieltä ja ajatusmaailmaa?

Kyseessä on ajatusjooga, joka on Suomessa kehitetty ja suomalainen rajajooga-muoto.

Ajatusjooga nimenä on moderni ja käytännöllinen nimi perinteiselle Kirjeopisto Vian rajajoogalle, jossa ajattelun positivistinen toimii muutoksen aikaansaajana.

Kirjeopisto Vian rajajoogajärjestelmän loivat ja kehittivät Tyyne Matilainen (1911-1989) ja Mirja Salosen (1925-2002) Savonlinnassa vuosina 1955-57. He kirjoittivat 10 opetuskirjettä, jotka ovat opetuksen perusta edelleen. Suurin osa opetusmateriaalista on suomenkielisiä positiivisia ja loogisia mantroja. Niitä voi kutsua myös kaavoiksi tai mietiskelyohjelmiksi.

Esittelen muutaman ajatusjoogan keskeisen perusasian ja annan tekstin lopussa ensimmäisen ajatusjoogaharjoituksen.

Mitä ajatusjoogalla saavutetaan? Se johtaa ajatusten hallinnan ja niiden oikeaan ohjaamiseen avulla tapahtuvan luonteen jalostumisen kautta tietoiseen jumalyhteyteen. Ajatusjoogaharjoitusten tavoitteena on mm. sisäinen rauha, mielenrentyys, keskittymiskyky, ajatusten hallinta, looginen postiviivinen ajattelutaito, luonteen jalostuminen, harmoniset ihmissuhteet, tajunnan avartuminen ja tietoinen Jumalyhteys.

Kenelle se sopii? Ajatusjooga sopii jokaiselle, joka tahtoo muuntaa ajattelunsa rakentavalla, järkevällä ja realistisella tavalla positiiviseksi ja tahtoo oppia elämään todellisen sisäisen Itsensä, korkeamman Minänsä ohjauksessa. Ajatusjoogaa kannattaa harjoittaa, jos tahtoo aivan arkipäivän psykologisella tasolla valmiuksia ihmissuhteisiin ja työssä jaksamiseen. Kokonaan uudenlainen maailma avautuu, kun rakentuu yhteys korkeampaan Minään.

Miten ajatusjoogaa harjoitetaan? Ajatusjoogassa tehdään ajatusharjoituksia, toistellaan suomenkielisiä loogisia ja positiivisia lauseita (kaavoja, mantroja). Kaavat/mantrat toistellaan ajatuksin kurkulla niinkuin puhuessa, mutta suu kiinni. Vi-



reystilana on valpas ja normaali tarkkaavaisuus. Kehon asento jokin hyvä normaaliasento. Silmät voivat olla auki tai kiinni. Hathajooga-asanat tehdään eri aikaan, jos niitä harjoittaa. Harjoittelujaksiksi riittää aluksi muutama minuutti päivässä. Ensimmäinen harjoitus: Ihmisessä ajatus, tunne ja tahto saavat aikaan toiminnan.

Ihmisen Korkeampi Minä on toiminnan ohjaaja ja liikkeellepaneva voima. Se ohjaa ihmistä hänen ajatustensa avulla. Ajatukset ovat toiminnan edelläkävijöitä, tekojen siemeniä. Ne antavat suunnan tahdolle ja tunteille sekä niiden kautta koko inhimilliselle toiminnalle. Tahto on ihmisessä jumalallisen energian välittäjä. Tahdon kautta virtaa tuon pyhän energian välittämä voima tunteisiin ja tunteiden välityksellä ajatuksiin yhä voimistuttaen niitä (I opetuskirje).

Toisteltavat lauseet ovat sinä-muodossa, koska lauseissa sinua opastaa sinun oma Korkeampi Minäsi. Hän puhuttelee ja opastaa sinun luonnollista/alempaa minääsi, niinkuin vanhemmat opastavat lastaan. Kun käytät toistellasi sinä-muotoa, opettelet katsomaan asioita Korkeamman Minäsi näkökulmasta. Voit aloittaa harjoittelun nyt heti. Tässä on

ensimmäinen ajatusjoogaharjoitus.

Tahdon herättämiseksi toistele edellä mainittujen ohjeiden mukaan seuraavia lauseita:

"Sinulla on runsaasti jumalallista tarmoaa ja tahdon voimaa. Suurella jumalallisella tahdonvoimallasi sinä pystyt erittäin hyvin keskittämään ajatuksesi. Sinä tahdot ryhtyä harjoittamaan ajatuksiasi. Sinä tahdot muuttaa ajatustesi sisällön mahdollisimman positiiviseksi ja opit pukemaan positiiviset ajatukset positiiviseen muotoon. Jumalallinen tahto hajottaa alkutekijöihin negatiiviset ajatuskoostumat ympäriltäsi ja mystinen Kristus pääsee sinun hallitsijaksesi puhdistuksen ilmapiiriin"

Kirjeopisto Vian rajajoogan ensimmäinen opetuskirje löytyy myös netistä: [http://www.via.fi/tiedostot/Uusi\\_Safiiri\\_2011-1-web.pdf](http://www.via.fi/tiedostot/Uusi_Safiiri_2011-1-web.pdf). Lehden sivut 70-87.

Ajatusjoogaa ohjaa Terttu Seppänen, joka on nykyinen Kirjeopisto Vian rajajoogan opettaja. Koulutukseltaan hän on psykologi, joka on perehtynyt akateemisen psykologian lisäksi ihmisen henkiseen kasvuun sekä itäisten että läntisten viisausperinteiden sekä nykyhenkisyiden pohjalta.

**Ajatusjoogakussi Konsan Kartanossa tammikuussa. Katso keski- ja keuhkamallaan.**

## Pääkirjoitus

### Viimeisen kysymyksen äärellä

**S**yntymästä saakka, kun havainnoimme ympäröivää maailmaa ja elämän eri muotoja, mielessämme risteilee lukemattomia kysymyksiä. Josain vaiheessa lapsella on oikein kyselyitä. "Äiti, mikä tämä on? Miksi tuli polttaa? Miksi lintu laulaa? Miksi aurinko laskee? Isompana ihmettelemme, kuka voittaa Olympialaisissa? Mitä poliitikot puhuvat tänään? Kuinka voi valtioneuvos? Mitä kuuluu sotarintamilta?"

Kaikilla kysymyksillä on aikansa ja paikkansa. Ajan mittaan, elämän edetessä, kysymykset harvenevat ja lopulta jäljelle jää vain yksi kysymys: Mitä tapahtuu minulle, kun kuolen?

Se kysymys on omaa luokkaansa siitäkin syystä, että se koskee aivan varmasti jokaista.

Erilaisia vastauksia annetaan riippuen kulttuurista ja uskonnosta. Mikä odottaa rajan takana? Taivas vai helvetti vai ei kumpikaan? Miten voi saada silminnäkytöidistuksen asiasta, kun tänne takaisin palanneetkin ovat käyneet vain rajalla. Koskaan emme saa tietää varmuudella, mitä kuolemassa tapahtuu, ennen kuin itse olemme rajan toisella puolella.

Vaikka kysymykseen ei voi saada lopullista vastausta keskustelemalla ja kyselemällä, on hyvä ottaa asia esille ja löytää mahdollisesti pelkoa poistavia tekijöitä.

Sateenkaaripäivillä Konsan Kartanossa pohditaan kuoleman mysteeriä erilaisista näkökulmista. Myös Turun henkisen keskuksen kahdessa torstai-illassa teema jatkuu. Katso s.6. Turun Kristosofienkin yhdellä luennolla paneudutaan asiaan. Katso s. 6.

Johannes Kurjen sekä Seija Aallon ja Seppo Ilkan artikkelit sivuilla 4 ja 5 alustavat Sateenkaaripäivien luentoja.

Vastausta odotellen

Ulla

# Veeda-viisautta kuolemasta

(bhakti – vastaseerumi maailman tuskaan ja kuolemanpelkoon)

## JAYA GOVINDA DAS

Johannes Kurki – GaudiyaVaishnava eli bhakti-yoganopettaja ja matkailualan ammattilainen joka on asunut Intiassa yli 10 vuotta. Puh. 0449875547, jaygovinda108@gmail.com, www.Avatar-Adventures.com, www.PureBhakti.com

Jokainen meistä toivoo elävänsä onnellisen ja pitkän elämän, vaikka se fyysisellä tasolla päättyykin jonain päivänä. Maanpäällistä elämää ei kannata ottaa liian raskaasti – sen vaikeuksista ja haasteista huolimatta! Ne eivät ole ikuisia vaan väliaikaisia. Vain tietämättömyyttä ihmiset hairahtuvat joskus epätoivoisiin ratkaisuihin, mutta siitä tietämättömyydestä on päästävä viipymättä vapaaksi. Päihteet, huumet tai itsemurha eivät todellisuudessa tuo meille helpotusta, vaan kahlitsevat meidät uusiin tuskiin. Käytännössä kuolemaa ei ole, sillä se on sielun asema – mutta jos fyysisen kuoleman ei sallita tapahtua todellisuuden hienosyisten lakien mukaisesti, niin se johtaa hyvin vakaviin ongelmiin, ja joudumme kokemaan paljon enemmän kärsimystä, kuin voimme kuvitella.

Vapautta ei saa osakseen hän, joka pakenee kohtaloaan, vaan hän, joka rohkeasti kohtaa sen. Meille on kertynyt tietty osa elämässä, jota emme voi saman tien muuttaa (esim. ulkonäkö, terveys, ihmissuhteet, työasiat jne), karmallisista syistä eli aikaisempien tekojemme vastavaikutuksena. Jos joku yrittää päättää päivänsä ennenaikaisesti, ajatellen elämän haasteiden olevan liian vaikeita kestä, niin hän joutuu kohtaamaan kaiken saman uudestaan, seuraavassa elämässään; mutta ensin hän joutuu eräänlaiseen välitilaan ilman fyysistä kehoa, ja kaipuu maallisiin nautintoihin piinaa häntä yhä, ja sama ahdistus. Mitä muuta kärsimystä siitä seuraa – sekin kuvaillaan Veeda-kirjallisuudessa yksityiskohtaisesti. Paras vastalääke aineellisen olemassaolon tuskiin kätkeytyy bhaktiin, puhtaana rakkauden polkuun. Se on oivallisinta balsamia



sestä sydämelle että sielulle, ja valaisee ihmisen sisintä rauhalla ja ilolla.

Veedisestä näkökulmasta katsottuna ihmisellä ei ole koskaan oikeutta riistää itseltään – eikä keneltäkään muultakaan elävältä olenolta – henkeä, sillä se on luonnonlakien vastainen teko. Sanoo maassa vallitseva laki mitä hyvänsä, eli vaikka siitä ei jää kiinni, niin siitä seuraa universaalien karman lakien mukainen vastavaikutus ja rangaistus, kuten aina kun teemme tahallamme (tai vaikka tahattomasti) jotain väärää. Saatat yllättyä kuullessasi että käytännössä on olemassa keino kuoleman ja siihen liittyvien pelkojen voittamiseen. On parasta perehtyä aiheeseen Veeda-auctoriteettien näkökulmasta, ja noudattaa bhakti-yogan ikuista menetelmää joka puhdistaa sydäimestä kaiken pelon ja tuskan, sekä siunaa sitä onnellisuuden säteillä.

Usein ihmiset rakastavat ajatusta eläkepäivistä, jolloin ei tarvitse enää käydä päivittäin töissä rehkimässä jne, vaikka vanheneminen sellaisenaan onkin kenties jopa lievän pelon aihe. Elämä tuntuu loppuvan kesken ja silti – on niitäkin, jotka kohtaavat

luonnollisen kuoleman varhain. Ajankohdtaa ei tiedä kukaan muu kuin Parameshvara, Todellisuuden Korkein Hallitsija, Sri Krishna jokaisen sydämessä. Hän on Jumala ja Häntä voi lähestyä vain bhaktin eli pyyteettömän rakkauden, rukouksen, palvelun ja mietiskelyn välityksellä. Niin ollen elämän tarkoitus on elää hyveellistä elämää ja kehittyä henkisesti; silloin monet salatut asiat rupeavat vähitellen raottumaan.

Iän myötä alamme pikku hiljaa havaita fyysisen kehomme rapistumisen merkkejä. Se muistuttaa meitä jokaista siitä, että kehomme on väliaikainen; jonain päivänä meidän täytyy kohdata kuolema kasvoina kasvoihin. Herättääköhän se meissä pelonsekaisia tunteita tai paniikkia? Herättää tai ei, joka tapauksessa on aina tyynnyttävää ja valaisevaa lukea Bhagavad-gitaa, eli Herran Laulua. Siellä Krishna itse opettaa, että me emme ole tämä keho, vaan sen sisällä asustava henkinen olento – atma eli ikuinen sielu, joka on kuolematon.

**Johannes Kurjen luento Sateenkaaripäivillä. Katso s. 6**

# Menneen kuoleminen matkalla tulevaan



**SEIJA AALTO JA SEPPO ILKKA**  
www.uusisade.fi

”Elämä on kuolemista” lauletaan Juicen tunnetussa laulussa. Tottahan se onkin, vaikka emme juuri tule sitä ajatelleksi. Jo kehommekin muuttuu koko ajan. Soluja kuolee ja syntyy kaiken aikaa. Kehon kuolema on ihmisen väistämätön osa.

Kuolemaa pelätään kuitenkin usein suuresti. Pelätään läheisten menettämistä, toimintakyvyn heikkenemistä, ulkonäön rapistumista, pelätään sairauksia ja kärsimyksiä. Pelätään myös sitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Pääsemmekö taivaaseen vai joudummeko helvetin tuoleen? Rangaistaanko meitä pahoista teoistamme?

Kuoleman pelko saa meidät turvautumaan kaikenlaisiin keinoihin, joilla pyrimme hallitsemaan elämäämme. Voimme valita esimerkiksi fyysisen kehon ankarat harjoitukset, joilla uskomme pitävämmehomme pidempään elossa. Meillä voi olla ihannekuva täydellisestä kehosta. Tämä kuva voi kuitenkin vääristyä ja johtaa jopa hengenvaarallisiin sairauksiin, kuten anoreksiaan tms. Terveystoiminta, joka saattaa muuttua oikean opin terroriksi, liittyy samaan asiaan. Erilai-

set ”oikean” ravinnon opit tähtäävät usein täydelliseen terveyteen. Kosmetiikkateollisuus luo harhaa ikuisesta nuoruudesta. Kehon hyvinvoinnin, kunnan ja kauneuden vaalinta on toki rakkauden ilmentämistä omaa olemusta kohtaan. Vääristyneenä ja liiallisena se kertoo kuitenkin kuolemanpelosta. Kaoottisessa, muuttuvassa maailmassa on edes oma keho, mitä kuvittelemme voivamme hallita.

Jos ihminen uskoo, että kuolema on kaiken loppu, on ymmärrettävää, että huomio kiinnittyy vain elämän pidentämiseen ja kehon kunnossapitoon. Henkisesti suuntautuneella ihmisellä on myös ajatus sielun olemassaolosta ja elämän jatkuvuudesta. Se antaa toivoa kuoleman edessä.

Ihmiset ovat yrittäneet helpottaa pelkoa luomalla monenlaisia käsityksiä kuolemasta. Materialistinen ajatus kaiken loppumisesta on sikäli lohdullinen, että mikäli niin kävisi, emme jäisi suremaan omaa kuolemaamme. Kautta aikojen on kuitenkin ollut ihmisiä, joilla on ollut kokemuksia yhteydestä hengen tasoille. Ns. kuolemanrajakokemuksia on ollut joillakin ihmisillä varmaan kautta aikojen. Näyttää siltä, että nykyaika on entistä valmiimpi käsittelemään niitä julkisesti.

Kuoleman rajalla käyneiden kerto-

mukset valaisevat hetkiä, joina ihmisen tietoisuus on jo irrallaan hänen kehostaan, lähdössä henkimaailmaan. Hän on kuitenkin palannut ja tahtoo nyt kertoa muillekin, että kuolemaa ei tarvitse pelätä. Vaikka kertomukset ovat yksilöllisiä ja niissä on eroja, näyttää pääviesti olevan, että kuolemassa siirrytään kauniiseen ja rakkauden täyteiseen olemassaoloon. Ennen tämän näkemistä yksilön on ehkä kuitenkin pitänyt kulkea vaikeamman vaiheen läpi.

Kuolemanrajakokemukset osoittavat osaltaan, miten ihmisen tietoisuus voi toimia ajassa ja ikuisuudessa. Niitä kokeneet ovat kertoneet, miten eri aikojen tapahtumat ja tunteet ovat olleet läsnä samanaikaisesti. Ajallisen elämäme perusilmiöitä on hetkestä hetkeen tapahtuva menneen katoaminen ja uuden viriäminen. Nykyhetkessä ovat läsnä sekä mennyt, joka kuolee, että tuleva, joka syntyy. Olemmeko valmiita kohtaamaan menneisyytemme kuoleman voidaksemme matkata vapaina tulevaan?

**Seija Aallon ja Seppo Ilkan luento Sateenkaaripäivillä. Katso s. 6**

## Kuolemiseen liittyvää kirjallisuutta:

### **Kuoleman kulttuurisista käytännöistä**

Kuoleman kulttuurit Suomessa 2014. ToimOuti Hakola, Sari Kivistö & Virpi Mäkinen. Helsinki: Gaudeamus.

Lehikoinen, Heikki. 2011. Katkera Manalan kannu: kuoleman kulttuurihistoria Suomessa. Helsinki: Teos.

### **Kuoleman syväpsykologiasta**

Kübler-Ross, Elisabeth. 1970. Raportti kuolemi-

sestä Helsinki: Otava. Suom. Annukka Aikio. Alkuteos: On Death and Dying [1969].

Kübler-Ross, Elisabeth. 2009. On Death and Dying What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families. 40th Anniversary Edition. London: Routledge.

Kübler-Ross, Elisabeth 2006 Suru ja surutyö Helsinki: Basam books Suom. Lauri Porceddu Alkuteos: On grief and grieving : finding the meaning of grief through the five stages of loss

### **Kuolemanlähikokemuksista**

Courtney, Hazel. 2011. Lähtölaskenta matkalle kotiinEspoo: Michael-kirjat. 2. painos. Suom. Riitta Alexandersson. Alkuteos: Divine Intervention (1.p.1999).

Boldman, Robert 2010 Seitsemän askelta kohti valoa: kertomuksia kuolemanlähikokemuksista Espoo: Michael kirjat Suom. Riitta-Liisa Alexandersson

Van Duin, Veronika 2012 Sateenkaari virran yllä: kokemuksia elämästä, kuolemasta ja toisista maailmoista [Helsinki:] Suomen antroposofinen liitto Suom. Eira Hernberg.

### **Kuolemissen kohtaaminen**

Graber, Ann V 2011. Matka kotiin: valmistautuminen elämän perimmäiseen seikkailuun. [Espoo] : RKS-Tietopalvelu. Engl. alkuteos: The Journey Home Suom. Mirja Kuutio.

Elämän puu: kirjoituksia saattohoidosta2013 Toim. Juha Hänninen & Marjukka Luomala. Helsinki: Otava.

### **Elämän ja kuoleman suhteesta**

Kaliva, Visa 2000. Egyptiläinen kuolleiden kirja : Ani'n papyrus : kirja etenemisestä päivän kanssa Fiskars : Quius-kirja

Kübler-Ross, Elisabeth. 2008. On Life after Death. 2. Rev. ed. Berkeley: Celestial Arts.

Sogyal Rinpoche. 1997. Tiibetiläinen kirja elämästä ja kuolemasta Helsinki: Otava. Alkuteos: Tibetan Book of Living and Dying.1992.

Tiibetiläinen kuolleidenkirja 2005. Helsinki: WSOY (3.painos) (1.p. 1979) suom Ilkka Tanner Suomennettu The Tibetan Book of the Dead - teoksen laitoksesta, jonka tiibetin kielestä ovat kääntäneet Francesca Fremantle ja Chögyam Trungpa.

# TURUN VIIDENNETTOISTA SATEENKAARIPÄIVÄT 27.–28.9.2014

## FYYSINEN KUOLEMA – UUDEN ELÄMÄN MAHDOLLISUUS

### LAUANTAI 27.9.

- 11.00 Päivien avaus, meditaatio, **Taisto Riimukallio**
- 11.30 Kuoleman loogiset kasvat – toivoa toivottomuuteen, **Taisto Riimukallio**
- 12.30 Kuoleman vaikutukset eetteri-astraali-aurassa, **Teresia Weiss**
- 13.30 Lounastauko
- 14.30 Musiikkia
- 14.45 Menneen kuoleminen matkalla tulevaan, **Seija Aalto** ja **Seppo Ilkka**
- 16.00 Kahvitauko
- 16.15 Musiikkia
- 16.30 Kuolema - portti uuteen syntymään, **Yrjö Kumila**

### SUNNUNTAI 28.9.

- 11.00 Meditaatio, **Taisto Riimukallio**
- 11.15 Gurdjieff ja kuolema, **Gurdjieff-ryhmä**
- 12.30 Lounastauko
- 13.30 Veda-viisautta kuolemasta, **Johannes Kurki**
- 14.45 Kahvitauko
- 15.00 Musiikkia
- 15.15 Kukkien silta vie enkelikotiin, **Rita Forsberg-Kimura**
- 16.30 Meditaatio, päivien yhteenveto ja vapaata keskustelua

Pääsymaksu 15/12 € pvä • Järj. Turun Henkinen Keskus ry  
Konsan Kartano, Virusmäentie 9 Turku • [www.konsankartano.fi](http://www.konsankartano.fi)

### TURUN HENKINEN KESKUS RY:N OHJELMA, SYKSY 2014

- |  |   |
|--|---|
| 11.9. Sankarin matka sisäiseen eheyteen – peili vastuulliseen henkisyysyteen, <b>Taisto Riimukallio</b>  | 30.10. Henkinen työ ryhmässä, <b>Gurdjieff-ryhmä</b>  |
| 18.9. Ishayoiden ikivanha opetus, yksinkertainen ja erittäin voimakas harjoitus, jota voi käyttää silmät auki päivittäisissä toimissa sekä välineenä meditaatioon, <b>Baktan</b> | 6.11. Fyysinen kuolema - portti uuteen elämään, <b>Kalevi Riikonen</b>  |
| 25.9. Rosen-menetelmä - kosketusta keholle ja mielelle, <b>Riitta Kivimäki</b>   | 13.11. Numerologia henkisen kasvun ja hyvinvoinnin välineenä, <b>Annina Kyrklund</b>  |
| 2.10. Elämä on unta, mutta kannattaa herätä ennen kuolemaa, <b>Veli-Martin Keitel</b>  | 20.11. Hypnoosi, <b>Maija Mäkelä</b>  |
| 9.10. DEIR - Energiatietoisuuden edelleenkehittämismenetelmä, <b>Ylar Lindepuu</b>   | 27.11. Vieraantumisen todellisuudesta - aikamme sairaus, <b>Seppo Huunonen</b>  |
| 16.10. Energeettinen näkökulma ihmisen sisäelinten toimintaan, <b>Pirkko Kanerva</b>   | 4.12. Homeopatian uusia tuulia, <b>Eeva Hurme</b>   |
| 23.10. Ravitsemus henkisen kehityksen tukena, <b>Annika Karpelin</b>   | 11.12. Ihmisen tietoisuus, aivoaallot ja mahdollisuudet, myös terveiset tiedemiesten maailmankongressista, <b>Lille Lindmäe</b> |
|  | 18.12. Valon kierto - tietoisuuden voitto, <b>Taisto Riimukallio</b>  |

Sisäänpääsymaksu 6 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Konsan Kartano, Virusmäentie 9, 20300 Turku

## KRISTOSOFIA

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 28.9. Jarmo Niemi:<br>SUURI UHRI JA NYKYAIKA                      | 2.11. Pekka Okko:<br>USKONPUHDISTUKSEN<br>KYSYMYKSIÄ              | 30.11. Anneli Vasala:<br>ASTRAALIOLEMUKSEMME<br>JÄRKEVÖITYMINEN |
| 12.10. Sinikka Kesävuori:<br>EHEYTYVÄ IHMINEN                     | 9.11. Raija Kiiski:<br>JÄLLENSYNTYMINEN                           | 14.12. Juha Vainio:<br>KRISTOSOFINEN<br>ELÄMÄNYMMÄRRYS          |
| 19.10. Jaakko Kesävuori:<br>KAIPAANKO KRISTINUSKO<br>PUHDISTUSTA? | 16.11. Kyösti Niiranen:<br>IKUISUUDEN KOSKETUS<br>SISÄAVARUUDESSA |   |
| 26.10. Timo Eränkö:<br>ASEETTOMUUSAATE JA<br>RAUHANTYÖ SUOMESSA   | 23.11. Tapani Pentsinen:<br>KUOLEMAN ARVOITUS                     |   |

Kirjamyyntiä ja -lainausta  
esitelmien yhteydessä

**TERVETULOA!**

## Uskotko voivasi nähdä auroja?

ANTTI LEPONIEMI

rakkauten lähettiläs

antti.leponiemi@gmail.com

facebook.com/rakkautenlahettilaat

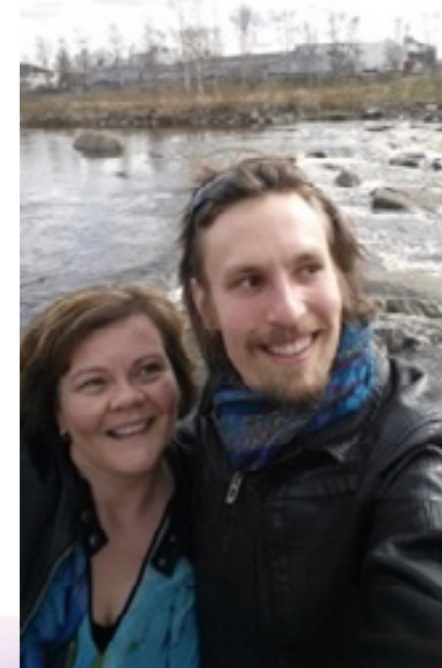
Uskokaa tai älkää, olemisen keveys on suorassa suhteessa siihen, miten ajattelemme. Käytännössä se tarkoittaa, että ne tavat, uskomukset, joilla toimimme, käsikirjoittavat meidän elämäämme. Luulemme olevamme hallitsevia, mutta se on pelkkä illuusio. Totta on, että olemalla tietoisesti läsnä, hallitsemme, olemme tietoisia. Olemme ykselys. Oletko tietoinen, kuinka suuren osan päivästä olet tietoinen?

On tutkittu, että 5% päivästä olemme tietoisia.

Lopun aikaa me toimimme vanhojen automaattiohjelmien mukaisesti samaan tapaan kuin vanhat VHS kasetit toimivat. Kun hyvä ohjelma tuli televisiosta, nauhoitimme sen, jotta voisimme katsoa sen uudestaan sopivan paikan tullen. Samoin me nauhoitamme toimintatapojamme, joita voimme käyttää uudestaan. Otetaan esimerkiksi autolla ajaminen. Ensimmäisillä kerroilla ajaminen oli äärimmäisen hankalaa. Jouduit miettimään tarkoin, miten vaihdetaan vaihdetta, missä on jarru ja kaasut, tuleeko oikealta toinen auto kylkeen. Nykyään voit ajaa vaikka kuinka pitkiä matkoja samalla uppoutuen ajatuksiisi, keskusteluun vierustoverin kanssa tai radio-ohjelmaan. Tietoisuutesi on muualla, autopilotti ajaa.

Samoin me toimimme, kun olemme ystävien kanssa, työpaikalla tai perheen kanssa. Emme voi olla aina tietoisia kaikesta mitä teemme, joten kysymys kuuluu, ovatko sinun uskomuksesi ja tallennetut ohjelmasi kannattavia, vahvistavia vai vastustavia. Vievätkö ne sinua eteenpäin vai estävätkö ne sinua toteuttamasta omia unelmiasi.

Esimerkki: Tulet kotiin pitkän työpäivän jälkeen, kotona odottaa kaaos, vaikka juuri eilen oli siivottu. Jos uskomuksesi on, että sinun oma henkinen tilasi on yhtä talon siisteyden kanssa, saatat romahtaa itkemään eteisen matolle. Jos uskomuksesi on, että kodin kuuluu näyttää eletyltä ja mitä enemmän on elon



Tarja Morri ja Antti Leponiemi, rakkauten lähettiläät

merkkejä, sitä onnellisempia talon asukit ovat, saatat hymyillä ja astua sisään.

Uskomukset ovat ajatuksia, joita olemme ajatelleet uudestaan ja uudestaan. Niiden kautta katsomme maailmaamme. Ne toimivat ihmiselle kuin kameran filteri. Tiedostamaton mieli rekisteröi jopa 20 000 000 ympäristön ärsykettä sekunnissa, kun tietoinen mieli rekisteröi 40. Uskomukset vaikuttavat siihen, mitkä asiat tietoinen mieli rekisteröi tuon huikkeen 20 miljoonan ärsyksen tulvasta. Jos uskot olevasi onnekas, huomaat onnekkaiden sattumien seuraavan sinua. Jos uskot olevasi epäonnekas, et huomaa onnekkaiden sattumien tapahtuvan, vaikka niitä tapahtuukin, vaan huomaat epäonnekkaat sattumat, koska ne vahvistavat sinun uskumustasi.

Automaattiset ohjelmat ovat toimintatapoja, jotka olemme opetelleet ja joita käytämme, kun emme tee jotain tietoisesti. Hyviä esimerkkejä ovat autolla ajo, tiskaaminen, suihkussa käyminen, käveleminen, hengittäminen ja jopa seksin harrastaminen.

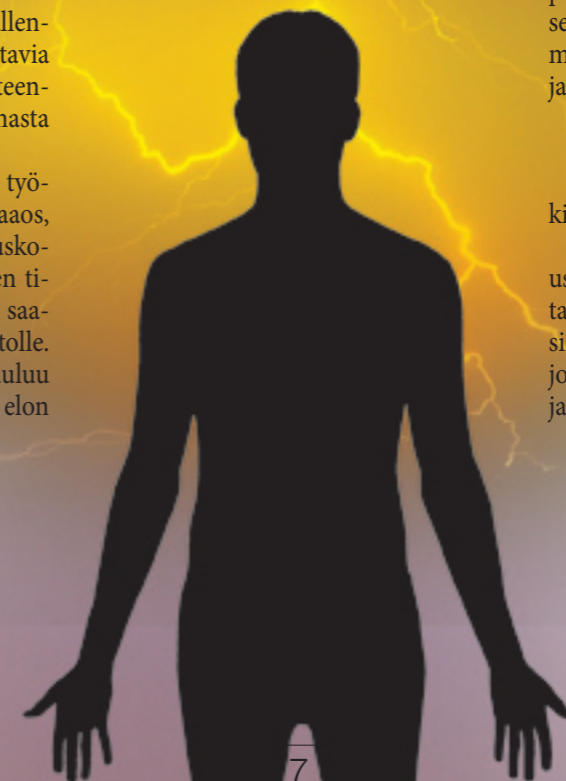
Vanhoja tapoja tai uskomuksia ei voi poistaa. Se, mitä vastustaa, vahvistuu. Mielei ei ymmärrä sanaa EI. Jos herään aamulla ja ajattelen oikein tarmokkaasti ”tänään EN syö herkkuja, tänään EN syö herkkuja...” mieleni reagoi ”herkkuja, herkkuja, herkkuja”. Jos ajattelen ”minä EN ole arvoton”, mieleni reagoi ”minä olen arvoton”. Poistamisen sijasta ne pitää uudelleenohjelmoida. Jos haluat keltaisesta seinästä valkoisen, on paljon helpompaa maalata keltaisen päälle kuin yrittää pestä sitä pois. Sama toimii mielen kanssa. Tietoisesti, tiettyjä työkaluja käyttämällä voimme uudelleenohjelmoida uskomuksemme ja toimintatapamme.

Uskotko voivasi nähdä auroja?

Uskotko voivasi parantaa käsilläsi?

Uskotko voivasi kommunikoida henkioppaidesi kanssa?

Jos kiinnostuit ja haluat muuttaa omia uskomuksiasi sinua vahvistavaan suuntaan, lähetä minulle sähköpostia. Lähetän sinulle 3 käytännöllistä työkalua tai harjoitusta, joilla voit muuttaa uskomuksiasi ja automaattisia ohjelmiasi jo tänään.





### Eri värähteiden yhteisvaikutus

Värähteet voivat olla keskenään joko harmoniassa tai ristiriidassa. Jos niillä on yhteisiä ominaisuuksia, nämä korostuvat. Vastakkaiset ominaisuudet eivät kumoa toisiaan, vaan ne kirvoittavat kasvuun: Jos ihminen on esimerkiksi syntymävärähteeltään 4-väritteinen (siis maalliseen ja käytäntöön suuntautunut) 9 (siis henkinen ja idealismiin suuntautunut) niin tämä ristiriita ilmenee siten, että henkilö on välillä ja tietyillä elämänalueilla vain käytännönläheinen ja maallinen, toisilla taas toisina aikoina vain henkinen idealisti. Koska tämä ristiriita alkaa häiritä häntä itseäänkin (Kumpi on totta, maallinen vai henkinen?), hän alkaa tutkia ja kyseenalaistaa, löytääkseen sellaisen tason, jossa nämä värähteet eivät ole ristiriidassa. On siis ikään kuin hän aluksi liikkuisi välillä jalat maassa, katse maahan kohdistettuna, välillä pää pilvissä, jalat tukevasti irti maasta. Vasta kun hän on kasvanut tarpeeksi, niin että hän pystyy kävelemään yhtä aikaa pää pilvissä ja jalat maassa, hän on löytänyt sisäisen rauhan. Toisaalta 4- ja 9-värähteille on yhteistä oikeudenmukaisuuden periaate, joten tällaisella henkilöllä on erittäin voimakas oikeudentaju.

Roolejakin on helpompia ja vaikeampia (siis paremmin tai huonommin syntymävärähteellemme sopivia). Rooli määrittää, mikä on mahdollista sinä aikana kun se on voimassa. Syntymäluku ja -päivä kertovat, mitä roolin suomista mahdollisuuksista me todennäköisimmin käytämme. Esimerkiksi ihmisellä, joka rakastaa merta, on paljon suuremmat mahdollisuudet elää rakastamallaan tavalla, jos hänellä on kalastajan rooli kuin jos hänellä on metsurin rooli. Jos hän rakastaa merta mutta on metsuri, hän ehkä valitsee asua ja työskennellä lähellä merta (voidakseen mennä sinne mahdollisimman usein), vaikka rooli antaisi mahdollisuudet elää ja työskennellä myös sisämaassa. Ja vaikka merta rakastava ihminen saisi olla kalastajan roolissa, häneltä saattaa kuitenkin vielä puuttua tarvittavia työkaluja. Kunnon kalastuspaitin ja -välineiden omistajan on helpompi esittää rooliaan eli suorittaa oppituntejaan kuin jos täytyy tyytyä onkimaan rannalta.

# Numerologia kuvastaa kasvuprosesseja

## Osa II Numerologia muutoksen välineenä

Osviittaa henkilökohtaisen vapauden tarpeesta ja määrästä antaa avainlukujen avointen ja suljettujen lukujen jakauma.

Kaikki parittomat luvut ovat dynaamisia, liikkuvia ja kaikki parilliset luvut ovat stabiileja, vakaita. Kaikkien muiden parittomien lukujen dynamiikka suuntautuu ulospäin, paitsi seitsemän, joka hakeutuu sisäänpäin, kaivelemaan syntyjä syviä. Koska seitsemän ei avaa mitään se luetaan suljettujen lukujen joukkoon:

**Avoimet luvut:** 1, 3, 5, 9

**Suljetut luvut:** 2, 4, 6, 7, 8.

Jos kaikki viisi avainlukua ovat avoimia, henkilö lentää korkealla ja kovaa, vapaana kuin taivaan lintu. Pysyviä tuloksia on kuitenkin melko mahdotonta saada aikaan.

Jos kaikki viisi avainlukua ovat suljettuja, henkilö tuntee itsensä suunnilleen yhtä vapaaksi kuin jos hän olisi säilykepurkissa. Sisällä voi olla vaikka kuinka paljon arvokasta, mutta purkista täytyy murtautua ulos voimakeinoin, jotta pääsisi ulos. Sen jälkeen voimat voivat olla niin lopussa, ettei enää jaksata tehdä sitä, mitä oli aikonut. Esteiden laatu on pääteltävissä siitä, mitkä suljetut luvut ovat kyseessä (2=ujous, 4=velvollisuudet, 6=tunnesiteet jne.).

Jos syntymäpäivä ja -luku ovat avoimia, mutta itseilmaisun portit kaikki suljettuja, ihmisen olo on kuin linnulla häkissä.

Nimien kirjaimet ovat työkaluja itsemme ilmaisemiseen ja roolin esittämiseen.

Jos kahdessa viimeksi mainitussa tapauksessa lisäksi on suljettujen porttien sisältä viitonen joko syntymäpäivän summana tai syntymälukuna, tai paljon viitosia työkaluissa, niin se tuottaa terveystarpeita (kivut, säryt, tulehdukset, kulumat, hermostolliset ongelmat, vatsahaavat...). Toisaalta, jos viitosista on puutetta, niin henkilöltä puuttuu elinvoimaa, elintoiminnot ovat hitaat, toipuminen hidasta, väsyttää, voimat uupuvat, aineenvaihdunta on hidas, esiintyy ummetusta jne. Tämä esimerkkinä siitä, että se mikä merkitsee eniten, on värähteiden sijainti ja suhde toisiinsa.

Jokainen värähte voi olla missä asemassa vain, mutta sen asema ratkaisee, miten tärkeä se on kokonaisuuden kannalta. Esim. syntymälukuna 7 merkitsee, että henkilö rakastaa asioiden tutkimista ja analysointia ja tarvitsee yksinäisyyttä voidakseen rauhassa mietiskellä.

Ulkoisena lukuna 7 merkitsee, että henkilö näyttää tutkijalta – hänet ymmärretään usein väärin tai jätetään yksin.

Koska hän vaikuttaa olevan toisella aaltopituudella kuin muut, luullaan, että hän haluaa olla rauhassa.

Työkaluna 7 on tutkimis- ja analysointi- ja henkisyystyökalu.

Kohtalonlukuna 7 suo mahdollisuuden tulla jonkin alan asiantuntijaksi, mutta se tuo myös mukanaan vaaran joutua väärin ymmärretyksi ja yksinäiseksi. Sellaiselle ihmiselle, joka viihtyy omisessa oloissaan, tämä kohtalonluku on ihan hyvä, mutta muitten seuraa kaipaavalle se voi olla katastrofi.

Seitsemäs vuosi on aikaa, jolloin usein aloitetaan opintoja – varsinkin henkisiä, halutaan tunkeutua asioiden ytimeen saakka. Henkilö tarvitsee omaa aikaa voidakseen miettiä asioita rauhassa jne.

### Numerologia kuvastaa henkistä kasvuamme

Henkilön rooli eli itseilmaisun portit voivat myös vaihtua. Kun tietyn roolin oppitunnit on omakuttu, ihminen on kasvanut sieluna ja on valmis siirtymään seuraavaan oppijaksoon. Silloin hän saa uuden nimen: virallisen nimen, lempinimen, taiteilijanimen, liikanimen, nettinimen, henkisen nimen – tai hän alkaa käyttää nimestä eri muotoa. (esim. Elisabet saattaa alkaa kirjoittaa nimensä h-kirjaimella muodossa Elisabeth.) Hän saattaa myös muuttaa nimikirjoitustaan, niin että siitä kuuluu kirjaimia näkymättömiin tms. Kun nimmemme tai nimikirjoituksemme muuttuu, alamme opiskella uusia asioita ja uusia tapoja ilmaista itseämme. Edellisten nimien värähteisiin lisätään uuden nimen/uusien nimien värähteet ja tulokseksi saadaan uudet itseilmaisun portit eli uusi rooli – siis uusi kehitysjakso.

Esimerkki: Henkilö on syntymävärähteeltään kakkosväritteinen seiska. Sellainen henkilö tarvitsee rauhaa ja hiljaisuutta voidakseen tutkia ja mietiskellä asioita, mutta jos hänellä on rooli eli portit 5-9-5 (sisäinen-ulkoinen-päämäärät), elämä ei hänelle sitä suo. Hänen roolinsa on ikään kuin hän olisi keskellä jääkiekko-ottelua: koko ajan sattuu ja tapahtuu todella paljon ja siihen on pakko reagoida jollain tavalla, ettei loukkaa itseään tai muita. Kun hän on sielun tasolla oppinut tarpeeksi ”jääkiekon pelaamisesta” eli rauhattomasta elämästä – ainakin tajutakseen, ettei hän rakasta sitä ja että hän voi valita toisin eli on ymmärtänyt olevansa parem-

man arvoinen, hän on valmis oppimaan uutta. Tässä vaiheessa hän ehkä vaihtaa työpaikkaa, jossa hän saa uuden lempinimen, jonka vokaalisumma on 5 ja konsonanttisumma 9. Alkutututellun jälkeen (ja kun uusi nimi on sisäistynyt) asiat alkavat luistaa hienosti – uusi rooli on 1-9-1, mikä antaa oikein hienot mahdollisuudet itseilmaisuuksiin ja elämiseen omilla ehdoilla.

Jotkut ihmiset onnistuvat itse luomaan itselleen harmonisen roolin – esim. Marco Bjurström on syntymäluvultaan 4-väritteinen nelonen, eli vakaa ja luotettava, mutta iloa saattaa puuttua. Tämän hän kuitenkin on ratkaissut roolilla 3-9-3, joka kuvaa iloista, jopa pellemäistä maailmanparantajaa. Myös kommunikaatio sujuu näillä porteilla. Ihmiset hämmästyivät, kun hän meni töihin television uutisankkuriksi, vaikka tämä työ itse asiassa oli juuri hänen syntymävärähteensä ja roolinsa yhteisvaikutuksen mukainen. Jotkut ihmiset löytävät ”oman” roolinsa joskus vasta monienkin oppituntiroolien jälkeen, toiset kääntyvät numerologin puoleen saadakseen apua. Varsinkin, jos henkilöllä on monia samanalkuisia lempinimiä (Annalla esim. Anne, Anu, Ansku, Ani, Annukka, Anneli), kartan tasapainoon saattaminen omin päin voi olla haasteellista, ainakin työkalujen osalta, tai sitten voi olla kyse harvinaisista työkaluista eli kirjaimista. Eräskin nainen oli ennen numerologin konsultaation tuloaan kerännyt itselleen lempinimen toisensa perään, yhteensä 8 kpl – eli käynyt läpi kahdeksan eri oppijaksoa alkuperäisen lisäksi. Sen myötä hän oli saanut peräti 14 seiskatyökalua, kun hän oikeastaan koko ajan sielun tasolla oli etsinyt syntymälukunsa mukaisia 8-työkaluja, joita hänellä ei ollut yhtään. H, Q ja Z eivät ole kovin yleisiä nimissä, joten ”hakuammunta” ei ollut tuottanut tulosta.

### Nimikirjoituksen vaikutus elämänlaatuamme

Nimikirjoituksella on kaksi funktiota. Ensinnäkin kirjainten summa on lisäys työkaluriviin. Koska nimikirjoitus yleensä koostuu useammasta kirjaimesta, sen summan painoarvo on suurempi kuin yksittäisen kirjaimen. Esimerkiksi 6:n arvoinen nimikirjoitus vastaa useampaa kuutosta työkalurivissä (eli kirjaimissa). HUOMIO! Summaan lasketaan mukaan vain yksiselitteisesti näkyvät kirjaimet! Kuvitelte, että näyttäisitte nimikirjoitustasi

ulkomaalaiselle, joka ei voi tietää, mitä siinä ”pitäisi” lukea.

Nimikirjoitus + syntymäluku = kohtalonluku.

Kohtalonluku ilmaisee, mitä vedät puoleesi ulkoa päin, eli miten yleisö reagoi esitykseesi - saatko taputuksia, hyvää palkkaa, buuauksia, potkut, vai mätiä tomatteja? Jos itseilmaisun portit (nimien värähteet) ovat kovin lukossa, ihminen ei pysty ottamaan vastaan hyväkään kohtalonluvun tuomaa palautetta: Jos ihminen on vankilassa, ei ole väliä, paistaako ulkona aurinko vai sataako kaatamalla.

Kun ihminen vaihtaa nimikirjoitustaan, hän ottaa käyttöönsä uusia työkaluja (kaikki samanvärähteisiä!) mutta alkaa myös pyytää universumilta toisenlaista palautetta.

Jos nimikirjoitus on milloin yhtä, milloin toista, tai pelkkää söherryä, niin henkilö ei käytä nimikirjoituksen suoma mahdollisuutta oman elämän laatuun vaikuttamiseen numerologian avulla. Tämä voi johtua siitä, että hänellä on ollut hankalan kohtalonluvun antava nimikirjoitus. Kun sen opetukset on tajuttu, siitä on kulunut pois kirjaimia, mutta summa on ehkä taas antanut haasteellisen kohtalonluvun. Tämä on saattanut toistua niin monta kertaa, että lopulta henkilö on ikään kuin luopunut toivosta, kun yritykset aina ”menevät pieleen”.

### Kohtalonlukujen perusmerkitys

**Kohtalo 1:** Vapaus elää omaa elämäänsä omalla tavallaan, mahdollisuus olla edelläkävijä, esimerkkinä muille.

**Kohtalo 2 (ja 11-2):** ”Tuokaa minulle lisää autettavia ja palveltavia!” Ja autettavia tulee aina riittämään, eivät koskaan tunnu loppuvan. 11-2 ja 2-kohtaloinen joutuu aina panemaan omat tavoitteet syrjään kun toisten avuntarve on akuutimpaa.

**Kohtalo 3:** Sujuvuutta, iloa, optimismia, kommunikaatiota ja hyvää tuuria. Lisää mahdollisuuksia tehdä taidetta/nauttia taiteesta. Matkoja. Mahdollisuudet rahan tuhlamiseen lisääntyvät (eli riippuen henkilön perusluonteesta tämä on riski tai sitten ei... Ei sairitu tai järvevä rahan käyttäjä sorru tuhlailuun vaikka hänelle tarjottaisiin kuinka hienoja luksusautoja tahansa!)

**Kohtalo 4:** Työläs kohtalo, elämän raamit tuntuvat tulevan ulkoa päin, jonkun muun sanelemina.

**Kohtalo 5:** Sattuu ja tapahtuu niin paljon, ettei useinkaan pysy vauhdissa mukana. Elämä kulkee ”ylinopeudella”. Suunnitelmiin tulee aina muutoksia. Henkilössä tuntuu olevan ongelmia puoleensa vetävä magneetti... Eli taipumus joutua hankaliin tilanteisiin ilman omaa syytä.

**Kohtalo 6:** Ns. hissikohtalo – menee hyvin tai huonosti sen mukaan, miten ympäristöllä menee. Usein perhevelvollisuudet estävät elämästä omaa elämää/pakottavat luopumaan omasta urasta.

**Kohtalo 7:** Mahdollisuus edetä asiantuntijaksi jollakin saralla ja saada siitä tunnustusta, harvoin kuitenkaan suuria rahasummia, Ihmissuhteissa väärin ymmärretyksi tulemista, yksinäisyyttä.

**Kohtalo 8:** Kaikki mikä tapahtuu on suurta ja kovaa, vakavaa, ankaraa, armoitonta, Kaikki tai ei mitään. Henkilö voi päästä huipulle, mutta jos hän putoaa, niin hän rojahtaa pohjalle saakka tai jopa sen läpi. **Kohtalo 9:** Vapautta, mahdollisuus harjoittaa henkisyttä ja kasvaa ihmisenä. Mahdollisuus palvella ja auttaa maailmaa. Matkustelua, taidetta, ilmaisu, iloa.

Numerologisen värähteen tietoinen muutos (esim. muuttamalla nimikirjoitusta tai ottamalla lisää nimiä) pätevä numerologin avustamana auttaa ihmistä tasapainottamaan persoonallisuutensa heikoimpia ja epäharmonisimpia olemuspuolia sekä vaikuttamaan kohtaloonsa eli siihen, mitä hän vetää puoleensa ulkoapäin.

Tuhannet ovat saaneet numerologiasa apua elämänmuutokseen. Ihmiset ovat päässeet eroon sisäisestä rauhattomuudesta ja masennuksesta, jopa itsetuhoisuudesta. Se avaa sulkeutuneille henkilöille, jopa autisteille, portteja ulkomaailmaan ja auttaa meitä parantamaan ulkoista elämänlaatuamme, esim. luomaan haluamamme uran ja parantamaan ihmisuhteitamme.

Numerologian tuntemus auttaa meitä valitsemaan ammattimme, ymmärtämään ystäviämme paremmin ja ajoittamaan toimemme otollisimmalle hetkelle eli sovitamaan ne kosmiseen rytmiin. Numerologia auttaa myös yrityksiä valitsemaan nimensä, nimeämään tuotteensa, ajoittamaan toimensa ja valitsemaan henkilöstönsä niin että ne menestyvät.

**Annina Kyrklundin luento numerologiasta Turun henkisen keskuksen illassa to 13.11. Katso s. 6.**

**Numerologiakurssi Konsan Kartanossa la 15.11. Katso keskiaukeama**

# Mikä on DEIR menetelmä?



YLAR LINDEPUU

Energiatietoisuuden edelleenkehittämismenetelmän koulu on perustettu vuonna 1998 ja koulun päätavoitteena on kuuntelijoiden sosiaalisen menestyksen nousu. Kaikki menetelmät pohjautuvat Dmitri Verishtshagin laskelmiin, jotka perustuvat psykologian saavutuksiin. Menetelmät ovat esitetty kirjoissa yksinkertaisessa muodossa. DEIR koulussa opetetut taidot ovat erittäin hyödyllisiä sekä arkielämässä että myös psykologiassa, lääketieteessä, kasvatustieteessä, liiketoiminnassa ja politiikassa. DEIR menetelmistä saa enemmän tietoa nettisivulta ja kirjoista.

## Kerrotko lyhyesti DEIR koulusta?

DEIR koulussa ei puhuta uskonnosta, koska uskonto on jokaisen ihmisen henkilökohtainen asia. Myöskään ei puhuta hyvästä ja pahasta, eikä tarjota uutta elämäntapaa. Koulussa ei ole gurua eikä alistusta. Kaikki menetelmät on julkaistu kirjoissa ja nettisivulla. DEIR ei tarjoa apua, vaan koulussa opetetaan auttamaan itse itseään. Oppia saanut ihminen on riippumaton, myös opinnoista.

## Miten opintoja ja seminaareja suoritetaan?

Jos kerrotaan lyhyesti ensimmäisestä tuesta, niin sen ydin on energiakoulutus,



energiatietoisuushäiriöiden poistaminen ja oman energian suojaaminen. Jokaisella menetelmällä on oma tehtävänsä, ja tietoa kaikista tekniikoista esitetään asiaa koskevassa kirjassa. DEIR menetelmien opetusta suoritetaan useissa vaiheissa eli tasoilla. Toisen tason aiheina ovat: onni-, tehokuus- ja hyväuuriohjelmat. Kolmannella tasolla opetetaan ohjaamaan ihmisen huomiota, käsittelemään ajatusvoimaa ja poimimaan tietoa. Neljäs taso - energian, intuition ja luovuuden voimistaminen. Viides taso (koostuu kolmesta vaiheesta) - satunnaisuusien ja tunteiden ohjaaminen, taito luoda kiinnostusta, sosiaalisten rakenteiden ymmärtämisen taito. Jokaisen tason opetus perustuu edellisen tason taitoihin.

## Kuka opettaa DEIR koulussa?

Koulutuksia ja seminaareja toteuttavat ohjaajat, jotka ovat läpäisseet opetukseen vaaditun tason. Jokainen opettaja on suorittanut ohjaajan erikoistutkinnon jokais-

ta tasoa varten. Vain parhaat pääsevät ohjaajatehtäviin.

## Mitkä ovat koulutuksen tuloksia?

Tuhannet ihmiset ovat saaneet koulutusta 15 vuoden aikana. Kaikki ovat parantaneet sosiaalista asemaansa jopa halutulle tasolle. Jokaisella on ainutlaatuinen ja elävä käsitys maailmasta.

## Miksi lapset eivät saa suorittaa DEIR koulutusta? Eivätkö he voi käsitellä bioenergiaa?

Kyllä lapset voivat käsitellä bioenergiaa, ja myös he voivat oppia DEIR menetelmiä, kaikkia paitsi suojakalvon asettamista ja taitoja, jotka mahdollistavat oman henkilökuvaan syvää korjausta. Syvän korjauksen taitoja ei suositella lapsille, koska lapsi ei ole vielä muodostunut itsenäiseksi henkilökseksi ja hänelle voi olla vaikea määrittää korjauksen rationaalisuutta.

## Miksi DEIR ei harrasta parantamista?

Koulullamme on omat sosiaaliset tehtävänsä - opetamme energiätietoisuustekniikoita. Lääkintä tapahtuu aidon lääketieteen perusteella. Ne ovat erilaisia päämääriä. Vaikka joitakin tekniikoita voidaan käyttää parantamiseen, käytämme niitä vain hätätapauksissa ja mieluummin opetetaan ihmistä auttamaan itseään. Tässä tapauksessa ihminen ei jää parantajasta riippuvaiseksi, eikä tule olemaan pulassa, kun parantaja ei ole lähellä.

Ylar Lindepuun luento Turun henkisen keskuksen illassa to 9.10. Katso s. 6

**HIMALAJA** Karjakatu 35 b  
2. krs. Turku  
JOOGAKESKUS

**ALKEIS- JA JATKORYHMIÄ**

PUH. 0400 863 994  
WWW.HIMALAJA.FI

**HOITOLA METSÄNHENKÄYS**

Rumpu- ja energiahoidot, intuitiivinen hieronta, henkisen tietouden koulutusta, ryhmä- ja rummutushoidot

Metsälammentie 56  
Ohkola  
040 749 5085  
www.metsanhenkays.com

**forum sauna**

Perinnehoidot, infrapunasuuna  
Uutuutena Hirudoterapia, eli iilimatohoidot.

Saunaterapiakoulutusta, katso tarkemmin [www.saunaterapia.com](http://www.saunaterapia.com)

Yleinen sauna perjantaisin 15-18 Tervetuloa.  
Saunapuoti [www.forumsauna.fi](http://www.forumsauna.fi)  
050 588 5013 / Mervi

*Tämän kokoinen ilmoitus  
Sateenkaarisanomissa  
vain 35 €*

**TAROT**  
VANHA VIISAUS

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

*Yhteydenottoasi  
lämmöllä odotellen,  
Tuula Huhtala  
041 707 1920*

[www.tarot-tuula.fi](http://www.tarot-tuula.fi)

**SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA**

**TARJA SAHARI**  
0700-9-3008  
[www.tarjasahari.net](http://www.tarjasahari.net)  
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25

ENERGIAKENTÄN  
PUHDISTUSTA  
KAUKOHOITONA

Jussi Merisaari 040 514 8360

Katso lisää  
[www.parantajakoulu.net](http://www.parantajakoulu.net)

**Valon Sydän**

- numerologia
- hoitoja: Matrix / TFT
- kurseja

050 534 4643  
[www.valonsydan.fi](http://www.valonsydan.fi)

Turun Seudun  
**Astrologinen**  
Seura ry [www.turunastrologinenseura.fi](http://www.turunastrologinenseura.fi)

*Syntymäkarta on kuin koodattu tietopaketti itsestämme, ja astrologia antaa avaimia koodien purkamiseen. Tule etsimään ja löytämään omat avaimesi.*

turkuastro@gmail.com tai Riitta 044 7887 040

**Homeopaatti Harri Seppälä**

Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku

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

**Kundaliinjooja**  
Yogi Bhajanin mukaan,  
gong-rentoukset, musiikki-illat,  
luonjaishoidot, koulutukset ja  
filavuokraus.

**Ek Ong Kaar Joogakoulu**  
Eerikinkatu 37, 20100 Turku  
045 128 3325  
[www.ekongkaar.fi](http://www.ekongkaar.fi)

... INTIAN AURINKO, IDÄN IHMEET  
...[www.Avatara-Adventures.com](http://www.Avatara-Adventures.com)  
~ MATKAILU AVARTAA! ~

Puh. 046 688 2007  
tai 02 / 2373936  
johannes.kurki@  
avatara-adventures.com

**Päivi Alanen**  
Selvänäkijä-meedio-parantaja

ajanvar. puh. 045 129 6806  
tai ilman ajanvarausta  
0700 81888 (2,37€/min+pvm)

[paivi@reikijhoitola.net](mailto:paivi@reikijhoitola.net) • [www.reikijhoitola.net](http://www.reikijhoitola.net)

## Kauan odotettu elämäkerta Esko Mustonen: Rajut sävelet

512 sivua, kovakantinen  
250 mustavalkoista kuvaa  
ISBN 978-952-68104-0-9  
Hinta 42 € (ovh.)

Tilaukset:  
[www.palvelin.com/esko](http://www.palvelin.com/esko)

Monipuolinen taiteilija ja lahjakkuus Esko Mustonen (1926–1999) on kirjannut muistiin elämänsä ainutlaatuisia tarinoita humoristisella ja persoonallisella tavallaan.

Suuri yleisö muistaa Mustosen vuosikymmeniä jatkuneesta urasta Sävellahja 22000 -radio-ohjelman juontajana.

Hän oli suomalainen mystikko, joka tutki laajasti henkimaailman eri osa-alueita ja asioiden näkymätöntä puolta. Näistä tutkimuksistaan hän kirjoitti viisi kirjaa.



**Esko Mustonen**  
Rajut sävelet



# KONSAN KARTANON TAPAHTUMIA VUONNA 2014 JA 2015

Virumäentie 9, 20300 Turku • P. (02) 250 3636, 044 592 9324 • konsankartano@gmail.com • www.konsankartano.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 4.–5.10.

### 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, jouko.jokinen@iki.fi

### Torstaisin klo 18.30 TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENTOILLAT

www.turunhenkinenkeskus.konsankartano.fi  
Tiedustelut p. 044 5929324

## SYYSKUU

### Su 14.9. klo 12-18 SADONKORJUJUHLAT

Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita, ohjelmaa, arpajaiset. Puhvetissa hernekeittoa, konsapurilaisia ym. herkkuja. Päärakennuksen salissa ilmainen luento, Siri Karta Kaur: ”Kaupungin kasvatti muutti jurttaan. - Luonnon läheisyys tietoisuuden avartajana”

### La-su 27.-28.9. klo 10.30-18 SATEENKAARIPÄIVÄT

Katso s. 6.

## LOKAKUU

### La-su 4.-5.10 WERBECK-LAULUKURSSI, Markku Lulli-Seppälä

Lauluäänen vapauttamisen tie. Harjoitellaan äänenmuodostusta Valborg Werbeck-Svårdströmin kehittämällä menetelmällä. Kun ääntä ei ”tehdä” tai pakoteta, vaan poistetaan esteet sen syntymiselle, saadaan

### Rosen-menetelmä harj.

Riitta Kivimäki  
0400 608604

Turussa Virumäentie 9  
Salossa Pohjatalonkatu 4

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.

### La-su 11.-12.10 klo 11-15 WujiGong - kurssi, Rodica Popa

Ainutlaatuinen keino oppia, miten voi integroida henkisen kokemuksen arkeen. Kurssilla opitaan vastaanottamaan Chi-energiaa viideltä suunnalta ja sisäistämään se omaan olemukseen. Kurssin jälkeen osaat rauhoittaa mielesi, löytää tasapainosi, voittaa pelkosi ja toimia rauhallisesti ja älykkäästi. Kurssin hinta 50 €. Lue artikkeli s. 18. Ilmoittautumiset: p. 044 5929324, konsankartano@gmail.com tai dia.popa@ymail.com

### Ti 14.10. klo 18 SOLUT SYNNIIN, terveystutkimus EIS-ohjelmalla, esittely Kirsti Lampinen

Ke 15.10. Kirsti Lampisen yksityisvastaanotto, ajanvaraukset p. 0400 751591. Ei pääsymaksua.

### Pe 17.10. klo 18.30-20.00 MEDITAATIOILTA, Cosmic Johanna

Chakrameditaatio, jossa tutustumme syvemmin chakrojen toimintaan. Oviraha 8/10e sis. teen.

### La 18.10 klo 11-17.30 REIKI I -kurssi, Cosmic Johanna, reikimaster v. 2010

Opit miten chakrat toimivat ja miten voit vaikuttaa energiatasoosi ja tehdä energiahoitoja sekä itsellesi että muille! Luonnollinen menetelmä Japanilaisen Ushui Shiki Ryohon mukaan. Hinta: 160e/140e opiskelijat & eläkeläiset. sis. lounaan, manuaalin ja diplomien. [www.clairvoyant-healing.com](http://www.clairvoyant-healing.com) Varaukset: info@clairvoyant-healing.com myös Johannan vastaanotolle pe 17.10. ja su 19.10.

### La-su 18.-19.10, la klo 10-16, su klo 9-15 VALORYHMÄ kurssi, Pirjo Viskari, Mika Haara

Meditaatio: eri elementaalit, yhteys eri elementaaleihin. Tunnista atomirakenteesi. Astrologian- ja henkimaailman viesti jokaiselle kurssilaiselle. Kohdattaminen itsen kanssa, uudelleenkalibrointiprosessi. Aivojen ja käpylisäkkeen vuoropuhelu. Ryhmän kokemuksia omaan henkiseen kasvuun liittyvissä vaiheissa. Astronomian ja astrologian käsitteitä, tähdistö- ja tähtimerkit. Mustien aukkojen olemuksesta, työntö- ja vetovoima. Astrologian viesti 2014. Kurssin hinta 140 €. Mahdollisuus ruokailuihin edullisesti, 10 €/päivä. Yöpymismahdollisuus, tiedustelut p. 044 5929324. Mukaan jumppa-alusta ja voi ottaa oman viltin tms. Ota mukaan myös astrologinen

### Arja Vainio

Vyöhyketerapeutti / hieroja

- imukuppihieronta
- intialainen päähieronta
- koliikkivauvan hieronta

Puh. 045 270 2066

kartta, jos sellainen on tehty. Jos karttaa ei ole tehty, tulisi toimittaa synt. aika, klo ja paikka ilmoittautumisen yht. Ilmoittautuminen ma 13.10. mennessä ja tied.: Pirjo: atomisormi@gmail.com 040-7789624, Mika: mikahaara@gmail.com 040-5028938.

### Ti 21.10. klo 18.30 Argi+ ja Aloevera -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

### Ti 28.10 klo 18 Ravinnon ja mausteiden vaikutus terveydenhoidossa, LUENTO, Kalevi Lehtonen

Oviraha 6 €.

### Ke 29.10. klo 18 LUENTO ”Eri maiden ja kulttuurien merkityksestä jälleensyntymäkokemuksessa myös astrologiselta kannalta”, astrologi Jukka Viertomanner

Osallistumismaksu 12 €/jäsenet ja 15 €/ei jäsenet. Hinta sisältää yrttiteen. Ke 15.10.2014 mennessä sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen numeroon 044-783 3888/iltaisin tai tekstiviestin/yhdistyksen sähköpostiin sekä osallistumismaksu yhdistyksen tilille Danske Bank FI93 8000 1379 3435 52. Järj. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry

## MARRASKUU

### La 1.11. klo 12-18 Konsan Kartano ja Turun Luontaishoitola 20 v. AVOIMET OVET

Mahdollisuus tutustua paikan historiaan ja nykyiseen toimintaan. Kahvipannu kuuma! Lue s. 2.

### La 15.11. klo 10-17 NUMEROLOGIA henkisen kasvun ja hyvinvoinnin välineenä, KURSSI, Annina Kyrklund

Mitä syntymäaika kertoo ihmisestä? Entä nimet? Miten nymien ja syntymäajan suhde vaikuttaa elämään (terveys, ura, ihmisuhteet jne.)? Miksi elämä muuttuu, kun mennään naimisiin tai muuten vaihdetaan nimeä? Voiko numerologiaa soveltaa esim. ihmisiin luomaan paremman elämän? Otamme asiaa selvää harjoitusten ja esimerkkien avulla. Hinta 90 €. Kysymykset ja ilmoittaut. p. 050 5344 643. Alustava luento aiheesta to 13.11. klo 18.30 (katso Turun henkisen keskuksen ohjelma s. 6). Lue artikkeli s. 8. Annina Kyrklundin yksityisvastaanotto pe 14.11.

### Su 16.11. klo 9.45 -11 SYDÄNMEDITAATIO maan ja ihmiskunnan auttamiseksi, Tarja Salomaa

Kaikille avoin ohjattu meditaatio, jossa ryhmän avoimen sydänkeskuksen kautta Mestarit, enkelit ja arkkiengelit sekä monet Valo-Olennot välittävät parantavan ja puhdistavan siunauksensa ihmiskunnalle ja maan kaikille luomakunnille. Ovimaksu 2 €. Tiedustelut Tarja 040 5732058.

### La 22.11. klo 10.30-16.30 WORKSHOP, Irene Nadén

”Heräteltemme jokaisen sisällä virtaavaa luovaa energiaa” Nautimme ja lumoudumme taiteellisissa energioissa värien, muotojen, sanojen, kauniiden korttien ja musiikin inspiroimina. Tutustumme sekä psyykkisen että mediaalisen tason luomisvoimiin. Kaikille sopiva kurssipäivä! Ei tarvita näyttöä taiteellisuudesta, elämänilo kannattaa meitä luovilla aalloilla! Voimme myös luottaa henkimaailman läsnäoloon. Omat puuvärit tai liidut mukaan. Workshopin hinta 70 €/jäsenet ja 75 €/ei jäsenet. Järj. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry Mahdollisuus ruokailuun, joka sisältää myös jälkiruoan, iltapäiväkahvin ja pullan 10 €/henkilö. Ma 10.11.2014 mennessä sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen numeroon 044-783 3888/iltaisin tai tekstiviestin/yhdistyksen sähköpostiin sekä kurssimaksu yhdistyksen tilille Danske Bank FI93 8000 1379 3435 52. Muistathan ilmoittaa myös mikäli ai- oit syödä kurssilla!! Irene Nadenin yksityisvastaanotto pe 21.11 ja su 23.11.

## JOULUKUU

### Ti 2.12. klo 18.30 Argi+ ja Aloevera -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

### Pe 5.12. klo 18.30-20.00 MEDITAATIOILTA, Cosmic Johanna

Aikaisemmat elämät ja sielun mysteerit. Oviraha 8/10e sis. teen.

### La 6.12. klo 11-17.00 SELVÄNÄKÖKURSSI, Cosmic Johanna

Opit, miten työskennellä intuition ja selvännäköisyyden parissa. Opit työskentelemään henkisten oppaitten kanssa ja eri apuvälineitten kanssa. Teemme erilaisia harjoituksia ja voit tehdä muistiinpanoja. Kaikki opetus tapahtuu suullisesti 14 vuoden kokemuksen pohjalta. Hinta: 160e/140e sis. lounaan. Lisää infoa [www.clairvoyant-healing.com](http://www.clairvoyant-healing.com) Varaukset: info@clairvoyant-healing.com myös Johannan vastaanotolle pe 5.12., la 6.12. ja su 7.12.

### Su 7.12. klo 12-18 JOULUMARKKINAT, Joulunavaus Navetassa

Kaikkea hyvää ja kaunista pöytään ja pukinkonttiin. Jouluista musiikkia. Myyntipöydät 20 €, varaukset 044 5929324. Päärakennuksen salissa klo 14-15 Cosmic Johannan ilmainen luento ”Sielunkumppanit ja kaksoisliekit hakevat toisiaan!”

### Ti 9.12. klo 18 SOLUT SYNNIIN, terveystutkimus EIS-ohjelmalla, esittely Kirsti Lampinen

Ke 15.10. Kirsti Lampisen yksityisvastaanotto, ajanvaraukset p. 0400 751591. Ei pääsymaksua.

### Ke 10.12. klo 18 JOULUNÄYTELMÄN ”Voihan pukin parta” ENSI-ILTA, käsikirj. ja ohjaus Satu Nesteoja

Joulu on tonttujen kiireisintä aikaa. Tontut ahkerointivat Korvatunturilla saadakseen työt valmiiksi ennen aattoa. Yksi yö kuitenkin kääntää tohinat pääläelleen, kun pieni tyttö katoaa Korvatunturilta ja joulupukin tärkeä paketti varastetaan. Tonttujen apuna näytelmässä hääraävät koirat, jotka yrittävät auttaa joulurauhan palauttamisessa takaisin korvatunturille. Noidan kattila käy kuumana eikä mikään muu voi pysäyttää nälkäisiä räkättäjiä kuin aito pukin parta. Liput 7 €. Muut näytökset klo 18 to 11.12., pe 12.12., su 14.12., ke 17.12., to 18.12. ja pe 19.12.

### Ma 15.12. klo 18 Aurinkokuoron joulujuhla TALVIYÖN AURINKO

Äänenavaus yhdessä Werbeck-menetelmällä. Aurinkokuoro, yhteislaulua. Joulupuuro ja kahvipöytä katettuna. Oviraha 7 € sis. tarjoilun. Ilmoitathan tulostasi p. 044 5929324.

## TAMMIKUU 2015

### Su 11.1. klo 9.45 -11 SYDÄNMEDITAATIO maan ja ihmiskunnan auttamiseksi, Tarja Salomaa

Katso su 16.11. Huom. myös su 8.3.2015

### La 17.1. klo 11-17 JOHDANTO AJATUSJOOGAAN, Terttu Seppänen, Sami Pajunen

Ajatusjooga sopii Sinulle, joka tahdot ajatustesi avulla oppia ehjyttämään ja positivoimaan ajatus- ja tunneolemustasi, tahdot löytää todellisen sisäisen Itsesi, tahdot oppia anteeksipyyttämisen ja anteeksiantamisen voiman ja tahdot saavuttaa tietoisien jumalyhteyden. Ryhmässä opit ajatustyön periaatteet ja innostut inspiroivassa ilmapiirissä etenemään sisäisen eheyttämisesi tiellä. Kaikki ajatusjoogamateriaalit ovat kirjallisia ja ajatusjoogakurssit ja kouluillat tukevat omaehtoista harjoittelua kotona. Kurssimaksu 50 euroa aivan uusille ajatusjoogaan tutustujille. Alkuvaiheen opetusmateriaalit sisältävät kurssimaksuun. Osallistumismaksu vain 20 euroa niille, jotka ovat aiemmin olleet jo mukana johdantokurssilla tai ovat osallistuneet ajatusjoogakoulu-iltoihin ja haluavat nyt syventää ja täydentää oppimaansa. Tiedustelut: Terttu Seppänen 050 567 9630 tai [terttu.seppanen@via.fi](mailto:terttu.seppanen@via.fi). Ilmoittautumiset 12.1.2015 mennessä Tertulle. [www.via.fi](http://www.via.fi), [www.facebook.com/via.akademia](http://www.facebook.com/via.akademia). Lue artikkeli s. 3.

### KATSO MUUTOKSET JA LISÄYKSET: www.konsankartano.fi



Jaana Rusi  
Ennustaja, Astrologi

Astrologisia tulkintoja ja ennustuksia Lenormand-korteilla  
Tulkintoja ja kurssseja ympäri Suomen  
Puhelintulkintoja läpi vuoden  
Ajanvaraukset arkisin klo 9-17 puh. 040-857 65 12  
ja mail@lucetia.eu Lisätietoja osoitteesta: [www.lucetia.eu](http://www.lucetia.eu)

### To 22.1.2015 klo 18.30. ALITAJUNTA HYÖTYKÄYTTÖÖN -luento, Annina Kyrklund

Alitajunta koostuu kaiken elämämme aikana kokemamme aikaansaamista käsityksistä siitä, miten maailma toimii. Ne voivat olla totta – tai sitten eivät. Ne toimivat magneetteina vetäen puoleemme lisää samanlaista. Yli 20 vuotta henkisenä opastajana toiminut Annina Kyrklund on erikoistunut siihen, miten pääsemme käsiksi alitajuihin ajatusmalleihin ja muuttamaan niistä niitä, jotka luovat elämääme negatiivisia kokemuksia. Oviraha 6 €, Turun henkinen keskus ry:n jäsenet 3 €.

### La 24.1. klo 10-19 OMAN VOIMAN AVAIMET -kurssi, Annina Kyrklund

Tällä kurssilla opit ymmärtämään omaa energiakenttääsi ja tietoisesti vaikuttamaan sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiisi. Se, mitä kentässäsi on, toimii magneetin tavoin vetäen puoleensa lisää samanlaista. Työstämällä kenttääsi voit todella muuttaa elämäntuasi ihan fyysisesti – tässä ja nyt. Opit mm: 1) olemaan henkisesti läsnä, jotta olisit tehokkaampi kaikissa tomissasi etkä esim. tee virheitä työssäsi tai liikenteessä, koska et huomannut asioita. 2) lataamaan voimavarasi nopeasti – jo viisi minuuttia riittää antamaan uutta puhtia uuvuttavan päivän jälkeen. 3) poistamaan vanhoja, vieraita ja negatiivisia ajatusmalleja, jotta vapaudut luomaan elämäsi uusia kuvioita. 4) löytämään ilosi, innostuneisuutesi ja luovuutesi kuuntelemalla sisintäsi. Meditoimalla saat vastaukset elämäsi ratkaisuviini kysymyksiin oikeasta lähteestä – itseltäsi. Hinta 110 €. Tied. ja ilmoittaut. p. 050 5344 643.

### Su 25.1. klo 10-17 ELÄMÄNPEILI -kurssi: Annina Kyrklund

Ota käyttöön alitajuiset voimavarasi! Alitajunta koostuu kaiken elämämme aikana kokemamme aikaansaamista käsityksistä siitä, miten maailma toimii. Ne voivat olla totta - tai sitten eivät. Ne toimivat magneetteina vetäen puoleemme lisää samanlaista - opetus toistuu, kunnes se on opittu. Tällä kurssilla opit pääsemään käsiksi alitajuihin ajatusmalleihin ja muuttamaan niistä niitä, jotka luovat elämäsi negatiivisia kokemuksia. Kun poraudut ongelman ytimeen, miellät opetuksen ja puhdistat alitajuntasi, saat todella elämäsi muuttamaan paremmaksi tässä ja nyt, olipa sitten kyseessä raha, ihmisuhteet, terveys tai itsensä toteuttaminen. Opi aukaisemaan elämäsi solmuja Oman Voimasi Avaimia käyttäen! Pääsyvaatimuksena Oman Voiman Avaimet tai Nousevan Auringon Meditaatio 1. Hinta 110 €, sis. Elämänpeili-CD:n. Tied. ja ilmoittaut. p. 050 5344 643.

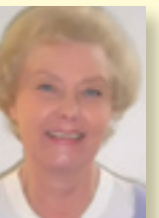
Edellä mainittujen kurssien yhteishinta 180 €:

### Ulla Oksanen

NAPRAPATIA  
LYMFAHIERONTA  
VOICEMASSAGE

Turun Luontaishoitola  
[www.konsankartano.net](http://www.konsankartano.net)

Virumäent. 9 Turku • P. (02) 250 3636



Konsan Kartano  
tarjoaa edullista majoitusta  
130-vuotiaassa maatalossa



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

# Muutostilanteessa toinen toisiaan tukien

## Kriisi ei ole sairaus

JAANA RUSI

**M**e kaikki koemme elämämme aikana yhden tai useamman kriisin. Kriisi tulee kreikankielistä sanasta κρίση tai kriisi ja tarkoittaa suomennettuna käännekohtaa. Kriisistä puhuttaessa tarkoitetaan uutta elämäntilannetta, jossa aiemmat toimintamallit eivät välttämättä enää toimi ja siksi kriisin kohdannut tuntee olevansa ”hukassa”. Jotkut kriiseistä ovat pieniä eikä niistä selviytyminen vaadi kovaa työtä. Toiset kriisit taas voivat laittaa elämämme pois toltaan.

### ... mutta se voi tehdä sairaaksi

Kehittykö muutostilanne pitkäaikaiseksi kriisiksi, vai onko mahdollista selvittää se ennen tilanteen kärjistymistä, riippuu monesta tekijästä ja on kovin yksilöllistä.

Myös kriisin aikaiset oireet ovat erittäin yksilöllisiä. Yleisiä kriisin oireita ovat mm. ahdistus ja pelkotilat, uupumus ja unettomuus, masentuneisuus, ärtyisyys, ruuansulatusongelmat sekä vatsa-, selkä- ja pääkivut.

Lääkäriellä käynti voi lieventää näitä oireita, mutta aivan liian usein kriisipo-

tilaan kohdalla oireiden varsinainen aiheuttaja jää huomioimatta, tai jos oireet tunnustetaan kriisin aiheuttamiksi, kriisiä hoidetaan masennuslääkkeillä. On sanomattakin selvää, että näin varsinainen kriisi jää hoitamattomana pitkäaikaiseksi seuralaiseksi.

### Miten tämä nyt tällaiseksi meni ...

Myös kriisiin johtavat tapahtumat ovat kovin yksilöllisiä. Kriisi voi syntyä niin toivotusta kuin ei-toivotusta muutostilanteestakin. Se voi olla seurausta yhdestä yksittäisestä tai useammasta samanlaisesta elämänmuutoksesta. Niinpä yksi tukiryhmän nainen potee yksinäisyyden tunnetta eron jälkeen, kun taas toinen kamppailee keski-ikänsä kriisin kanssa. Kolmannella jokapäiväinen stressi työelämässä painaa mieltä, neljäs taistelee yleisesti pelon tunteen kanssa, viides tuntee olonsa yksinäiseksi uudelle paikkakunnalle muutettuaan ja kuudennella naisella on pelonsekaisia tunteita lapsen syntymän jälkeen, vain joitakin esimerkkejä mainitakseni.

Kaikkia näitä naisia yhdistää tietoisuus ja kokemus siitä, että tunteista ja ongelmista puhuminen lievittää ahdistuneisuuden ja tuskan tunnetta ja selkeyt-

tää tilannetta. Puhuminen auttaa selviytymään ja sen kautta kriisistä löytyy uusi mahdollisuus.

### Ohjattu tukiryhmä naisille

Ohjatun tukiryhmän tarkoitus on lieventää kriisin oireita ja auttaa selviytymään kriisistä ”pehmein” menetelmin.

Ohjattu tukiryhmä naisille on suunnattu kaiken ikäisille muutos- tai murrostilanteessa oleville naisille. Kriisiryhmän naisia yhdistää tarve puida omaa tilannetta ja edetä elämässään. Ryhmä mahdollistaa osallistujille esim. uusien, paikallaan polkevien, pelottavien tai ahdistavien tilanteiden käsittelemisen suojatessa ympäristössä ja uusien voimavarojen löytämisen.

### Työstäni tukiryhmän ohjaajana

Asuin vuosina 1997-2014 Berliinissä. Syksy 2003 toi mukanaan elämäni muutosten aallon, jonka seurauksena irtisoin kesällä 2005 ansiotyöstäni ja lähdin kouluttamaan itseäni uuteen ammattiin.

Omalta osaltani kyseessä oli myös kasvaminen uuteen rooliin ja se vei luonnollisesti aikansa. Tammikuussa 2009

suoritin Heilpraktiker für Psychotherapie-tutkinnon. Tämä on Saksassa ja Itävallassa voimassa oleva terveysvirastossa suoritettava tutkinto, jonka voisi kääntää joko psykologiseksi homeopaattiseksi tai vaihtoehtoiseksi psykologiseksi neuvojaksi.

Toimin vuosina 2009-2010 berliiniläisessä naisten päivystävässä kriisipuhelimessa. Siellä tutustuin kolleegaan, joka toimi myös tukiryhmän ohjaajana. Hänen kauttaan aloitin itse tukiryhmien ohjaamisen.

Toimin Berliinissä vuodesta 2011 aina vuoden 2014 alkuun asti usean kriisiryhmän ja yksityisasiakkaiden ohjaajana. Näiden vuosien aikainen kokemus opetti minulle, miten monisäikeinen naisten elämänpolku usein on ja kuinka aivan erilaisessa tilanteessa olevat henkilöt voivat ”pelkällä” ymmärryksellä ja hyväksynnällä tukea ja auttaa toistaan.

Itse koin kriisiryhmän ohjaajana keväni merkittävää työtä, joka oli heti alusta asti sydäntäni lähellä. Tämän vuoden alussa Suomeen palattuani minulle oli tärkeää jatkaa tätä työtä ja tukea myös täällä muutos- ja murrostilanteissa olevia naisia.

Vuosina 2011-2013 osallistuin vapaaehtoistyöntekijänä saattotyöhön. Saatto-

työssä luopuminen ja ero teemoina avautuivat minulle aivan uudessa muodossa ja niiden ymmärtäminen sai elämässäni syvemmän merkityksen.

### Tukiryhmistä ja osallistujista

Naisten ohjatut tukiryhmät kokoontuvat tällä hetkellä Helsingissä ja Turussa. Ryhmät kokoontuvat 2 kertaa kuukaudessa. Ne toimivat suljettuina, enintään 10 osallistujan ryhminä.

Ryhmään liittymistä edeltää osallistujan tämän hetkistä tilannetta kartoittava kahden keskinen tapaaminen. Tämän tapaamisen aikana meillä on mahdollisuus tutustua toisiimme sekä puolin ja toisin arvioida yhteistyön hedelmällisyys.

Ryhmään osallistumisen edellytyksenä on, että osallistuja ei ole akuutisti päihderiippuvainen eikä psyykkisesti sairas. Osallistuminen edellyttää säännöllistä sitoutumista.

Lisätietoja löydät sivustoltani [www.eosita.com](http://www.eosita.com). Ryhmään ilmoittautumisen voit tehdä sähköpostitse [mail\(at\)eosita.com](mailto:mail(at)eosita.com) ja arkisin klo 9-17 puhelimitse numeroon 040-8576512.



## Frantsilan Hyvän Olon Keskus



### TERVETULOA KURSSEILLE

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

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

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

Aija Lento p. 040 591 8742, [info@frantsilanhyanolonkeskus.fi](mailto:info@frantsilanhyanolonkeskus.fi)

## Uusi resurssipankki henkiseen kehitykseen etäopintojen kautta!



Tutustumistarjouksena kuukauden ilmainen nettikurssi:

"Orgastinen luominen ja muut naisen salatut voimavarat" [www.soulschoolinternational.com](http://www.soulschoolinternational.com)



Ayurveda konsultoinnit

### Diagnoosit VedaPulse laitteella

- Hengen ja tiedon messut Hki 11.-12.10., luokka 23 / Tähtitieto
- Luento Konsan Kartano, Turku ti 28.10. klo 18 "Ravinnon ja mausteiden vaikutus terveydenhoidossa". Lue [www.sateenkaarisanomat.net](http://www.sateenkaarisanomat.net)

Veda Keskus Kalevi Lehtonen 040 757 42 43  
[kalevileht@gmail.com](mailto:kalevileht@gmail.com) [www.vedakeskus.fi](http://www.vedakeskus.fi)

# Ruusujuuri

Viikinkien voimakasvi ja muistirohto auttaa kestävästi äärioloissa ja lieventää rasitusvaivoja

Ruusujuuri, *Rhodiola rosea* (Crassulaceae) kasvaa tunturien puronvarilla. Kasvi kuuluu maksaruohoihin, joihin sen pulleat lehdet viittaavatkin. Ruusujuuren nimi *rosea*, ruusu, tulee kuitenkin kasvin tärkeimmästä osasta, ruusuntuoksuisesta juuresta.

Ruusujuuri kasvaa haarattomina versoina mättäiksi, joihin juhannuksen aikaan puhkeaa auringonkeltaisia puolipalloomaisia kukkia. Kasvupaikan tunnistaa keltaisista mättäistä ja huumaavasta ruusun tuoksusta.

Ruusujuuren siementen paras keruu-aika on talventörröttäjien eli kukkavarsien päähän syntyneiden siemenkotien ilmestyttyä.

Ruusujuuri tarvitsee kylmän talven. Siksi se on pysytellyt Pohjolan tunturi- ja vuoristoalueilla niin Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa kuin Venäjällä, Kiinassa ja Kanadassakin. Skandinaviassa ruusujuuri oli aikanaan viikinkien voimakasvi. Suomen puolella ruusujuuri on levinnyt itsekseen yleisimmin Enontekiön Lapissa, jonkin verran myös Inarissa ja Kittilän tuntureilla. Ruusujuurta kannattaa etsiskellä retkieväiksi tunturialueella patikoitessa. Hyvin pieni määrä kasvia virkistää, palauttaa rasituksesta ja voimistaa.

Kasvin juurella on korjattu väsymystä, sydämen heikkoutta ja melankoliaa. Tuoreilla lehdistä ja kevätversoilla on hoidettu vatsan vaivoja ja kevätväsymystä. Lehdet ja varret ovat sellaisenaan syötäviä. Juuret ovat kasvin voimallisinta osaa. Niitä on käytetty matkoilla viinaan säilötyinä.

Ruusujuuri kuuluu muistirohtoihin. Se lisää pitkäkestoisesta muistin toimintaa ja auttaa keskittymiskyvyn ylläpidossa.



Viikingit ja vaeltajat ovat hyötäneet ruusujuuren havaintokykyä terävöittävästä ominaisuudesta. Onpa ruusujuuri saanut maineen myös lemmonrohtona.

## Kotimainen luontaistuote

Suomalaisen ruusujuuritietouden uranuurtaja on Rovaniemen maalaiskunnan Pekkalassa asuva luomuviljelijä Pentti Määttä. 90-luvun alussa hän löysi Norjassa tunturipuron varrelta kukkivan kasvin, jonka tuoksu houkutti kaivamaan sen mukaan. Myöhemmin Määttä tutustui kasviin paremmin ja pian hänen tilallaan Kemijoen varrella oli kasvamassa siemenistä uusia ruusujuuria.

MTT:n tutkimusasemalla Rovaniemellä alettiin 2000-luvulla tutkia luonnosta saatavien kasvien viljelyä. Ruusujuuren

menestyminen Napapiirillä innosti tutkijoita ja se otettiin mukaan kokeiluun.

Määttä aloitti viljelykokeilut koeseiman toimittamalla siemenillä. Kemijoen aurinkoinen jokitorma tarjosi kasville ihanteellisen, tunturimaisen maaston. Nykyään tilalla on 20 000 ruusujuuren viljelykset ja siellä on kehitetty Golden Root -ruusujuurijauhevalmiste, jota myydään luontaistuotekaupoissa. Määttä myös toimittaa messuille ja toritapahtumiin ruusujuuren taimia ja siemeniä.

MTT:n Rovaniemen tutkimusaseman erikoiskasvitutkimuksessa ruusujuuri osoittautui adaptogeeniseksi rohdoksi, joka auttaa elimistöä selviytymään ääriolosuhteissa. Nykyään ruusujuuri sopii stressirohdoksi. Se rauhoittaa, virkistää ja laukaisee pitkäaikaista stressikuormaa. Ruusujuuriuute aktivoi elimistön entsyymitoimintaa, lisää hyvänolonhormonin erittymistä vereen ja estää stressin laukaisemia hormonimuutoksia. Ruusujuuri, samoin kuin ginseng ja venäjänjuuri, näyttää lievittävän stressin ns. hälytysvaiheeseen kuuluvaa paniikkireaktiota. Venäjällä on tutkittu stressin vaikutusta sydänvaurioihin ja saatu hyviä tuloksia ruusujuurirohdoshoidolla. Ruusujuuriuute ehkäisee stressin aiheuttamaa katekoliamiinin vapautumista.

Ruusujuuren juurakon vaikuttava aine on rhodiolosidiglykosidi. Juuressa on myös flavonoideja, parkkiaineita, betasitosteroleja ja eterisiä öljyjä. Toksisuustutkimuksissa kasvi on todettu myrkyttömäksi ja turvalliseksi, joten lehdet voi lukea alkukesän villivihanneksiin. Ruusujuuren juurta käytetään myös tuoksuteollisuudessa.

# Syysaunan puhtautta ja Saunan7salaisuutta

MERVI HONGISTO  
www.forumsauna.fi

Nyt kun kesä mennyt on ja syksy saapuu... Lämmin sauna on kultaakin arvokkaampi.

Saunan lämmityksen tuoksu vie meidät muistoissamme lapsuuteen, jolloin joka lauantai saunat lämpisivät. Sen voi aistia, vaikka silmät kiinni kalliolla maata. Halkovajoissa hakattiin klapeja saunan pesiin ja niin alkoi laskeutuminen saunapäivään.

Saunan tiimoilta on niin monenlaisia tunteita. Mikä on paras sauna? Onko se mamman ja papin sauna, vanha pihasauna, sähkösauna, kerrostalossa, savusauna järvenrannalla, Lapissa korsusauna, kylpylän sauna, telttasauna, lapsuudenkodin sauna.... Tämä lista on loppumaton ja mielestäni jokaisen paras sauna onkin hänen sydämessään, muistoissa paikka, joka nostaa jonkun tapahtuman mieleen.

Lapset ovat ihania säilömyksiä muistoihinsa asioita, joita sitten aikuisena voi maustella itsessään. Lämmin ailahtus voi nousta ja muistellaan miten papin kanssa saunaa lämmitettiin ja vettä kannettiin ämpäreillä pataan. Nähdään äiti kuuraamassa mökkisaunaa juhannuksen kunniaksi ja kotisauna pestiin aina joulukuntoon.

Hoitosaanayrityksessäni olen vuosien myötä kuullut näitä tarinoita ja aina yhtä innolla mietin, missä saunapaikassa sauna milloinkin lämpiää ja miten se antaa puhtausta, raukeutta ja terveyttä kylpijilleen. Elämämme on muuttunut hektisemmäksi, elämme hetkessä ja siksi onkin tärkeää valjastaa tämä hoitava huone jokaisen terveyden temppeleiksi.

Itselläni on kolme saunaa, joissa voimme mieheni kanssa rentoutua ja nauttia suomen kauneudesta kulloisenakin vuodenaikana. Oma yrityksen Forum Hoito-sauna on Turussa jo kansallista perinnettä. Yritys perustettiin 1927 ja toimi yleisenä saunana kuutena päivänä viikossa. Suvusamme sauna on ollut vuodesta 1965 ja itse olen siellä toiminut vuodesta 1988.

Forum sauna on kotisaunamme ja sitä käytämmekin melkein päivittäin. Kesällä saunomme Turun saaristossa vanhassa puulämmitteisessä saunassa. Kesän parasta, yhteistä aikaa on, kun otamme katit kainaloon ja auton nokka kohti Savoia. Siellä lämpiää äitini lapsuudenkodin pihasauna päivittäin ja vanha savusauna oikein pitkän kaavan mukaan. Savusaunassa saunoessa mietin aina miten suurella ja arvokkaalla merkityksellä sauna on ollut suomalaisten



terveyden kannalta katsoen. Siellä on vihdottu, pesty ja kupattu. On hierottu ja tehty hauteita ja käärehoitoja. Yrttilääkintää, savea, turvetta ja jäsenkorjausta - siis saunaterapiaa parhaimmillaan.

Tätä samaa perinnettä olemme säilyttämässä Forum saunan jokaisena päivänä, sillä nyt on kymmenes toimintavuotemme, kun kollegani Merja Pihlajamäen kanssa perustimme yrityksen Saunaterapia M+M ay ja aloimme kouluttaa Suomeen saunaterapeutteja, niitä ihania taitajia, jotka vievät tätä saunan parantavaa ilosanomaa kaikkien nykyisten kiireisten ihmisten vaivojen avuksi.

Haluamme perinteisten hoitojen nousevan arvoon arvaamattomaan, osaksi itsehoitoja, vastuuksi omasta terveydestä.

Sanotaan, että vierivä kivi ei sammu loidu ja siksi opiskelu kannattaa aina. Yrittäjänä olen ollut 14.10.14 tasan 40 vuotta ja opiskelen nyt terveystuotealan tuotteistuk-

sen erikoisammattitutkintoa ja tämän tiimoilta olen suunnitellut meille kaikille hoitotuotesarjan Saunan7salaisuutta. Se pitää sisällään perinnetuotteita, jotka ovat puhtaata ja osin luomua. Sarjassa on nyt 25 tuotetta, on turve- ja tervatuotteet, perinnevoiteet, terva, pihka, 8-yrttiä, krampimiksiä ja yrttituotteet, hemmottelevana kehäkukka-tuotteet, ruusutarja ja vain meille tehty luomu koivushampoo. Puhdasta, luonnollista ja kaunista. Tämä prosessi on ollut mielenkiintoinen, sillä olen voinut tutustua useaan asiaan, joihin tuskin muuten olisin törmännyt. Olemme myös rekisteröineet sarjan nimen ja graafisen suunnittelun toteuttanut Inka Tuomarila ja tuotekuvaukset ovat minun omiani. Yhteistyö eri yritysten ja tahojen kanssa on ollut upeaa ja palkitsevaa. Asiakkaat ovat ottaneet tuotteet hyvin vastaan ja ulkomailla ovat kovasti kehuneet tuotteiden suomalaista ulkonäköä ja tuoksuja.

Sarjan tuotteita saa Forum saunalta, nettikaupasta ja oppilaittemme hoitoloista kautta Suomen. Lähiaikoina avaamme www.saunan7salaisuutta.fi sivut ja nyt tuotteista saa jo tietoa fb- sivujen saunan7salaisuutta kautta. Haemme tuotteille myös niitä arvostavia jälleenmyyjiä, joten jos nyt heräsi mielenkiinto, niin kerron mielelläni lisää.

Olet juuri niin arvokas itsellesi, kuinka puhtaita tuotteita, ruokaa ja ravinteita käytät. Lapset ovat taas tärkeimmässä asemassa, joten opettakaamme heille saunan ja puhtauden merkitys. Annetaan yhteistä aikaa ja kerrotaan lapsuutemme saunamusiikista. Luodaan uutta perinnettä joka päivä.

Toivotan kaikille saunojille jokaiseen saunaan iloa, valoa, puhtautta ja lämpöä.

Iloa arkeen, terveyttä saunasta.



**Hoito & Valmennus**  
**RAUHA**

Kinesiolgian kurssit ja  
KinesioCoach™-koulutus, sisältävät:

- itsehoitoprosessin
- läheisten & asiakkaiden testaus, tasapainotus ja ohjaus

Lue [www.alvari.com](http://www.alvari.com) ja ilmoittaudu  
vuokko@alvari.com, 050 555 4442.



**Tervetuloa kursseille!**

**Marjo Viherkoski**

Kurssitiedot  
yritys1@gmail.com tai  
[www.energiaparannus.com](http://www.energiaparannus.com)



**AITOJA MAKUELÄMYKSIÄ LUONNOSTA.**

**sunSpelt**

**KIRJAUUTUUS!**  
(ILM. 29.9.2014)  
MAUKASTA  
JA VAIVATONTA  
KOTIRUOKAA  
SPELTISTÄ:




**OSALLISTU SUUREN RESEPTIKISAAN**  
Voita SunSpelt -tuotekasseja ja -reseptikirjoja!  
Pääpalkintona illallinen 2:lle huippuravintolassa!

[www.facebook.com/SunSpelt](http://www.facebook.com/SunSpelt)  
Twitter: @SunSpelt • Instagram: #sunspelt  
[www.sunspelt.fi](http://www.sunspelt.fi)

**RODICA POPA**

**W**ujiGong on yksi suurimmista lahjoista, mitä itselleni olen antanut, koska se tarjoaa minulle aina loistavia tilaisuuksia tavata oman sieluni ja elää NYT-hetkiä. Sitä harjoittamalla saan mielen rauhan ja vapaudun stressistä. Tuntuu siltä, kuin aika pysähtyisi ja voisin rauhassa etsiä ja löytää vastauksia itselleni.

Jaan mielelläni muiden kanssa tämän ”taiteen”, ei vain siksi, että se sopii kaikille, vaan siksi, että todennäköisesti siitä olisi kaikille hyötyä.

WujiGong on Kiinasta peräisin oleva Qi Gong laji ja sitä on helppo oppia.

Se on liikkuva (liikkuessa tehtävä) meditaatio tai henkinen harjoitus, joka tapahtuu kehollisen harjoituksen kautta. Se on lempeä ja herkkä metodi oman syvimmän itsen löytämiseksi. Se auttaa päästämään irti tunnestressistä ja saavuttamaan sisäisen rauhan ja tasapainon.

WujiGongia pidetään yksinkertaisimpana, mutta tehokkaimpana Qi Gong menetelmistä. Sen on kehittänyt vuosisatoja sitten Chang San Feng, sama henkilö, joka keksi kuuluisan Tai Chi Chuan.

Tai Chi Chuania opetettiin itsesuojelumenetelmänä, mutta WujiGongin tarkoitus oli itsevalaistuminen, korkeamman Minän voimistaminen ja ihmisenä kasvaminen.

Tämän tekniikka tuo ainutlaatuista viisautta ja kykyä itsenäiseen paranemiseen,

# WuJi Gong



WujiGongia säilytettiin ja harjoitettiin kuin suurta salaisuutta 800 vuoden ajan. Sitten Mestari Zhu Hui päätti ottaa sen käyttöön Yhdysvalloissa ja alkoi opettaa sitä muillekin. Silloin hän huomasi, kuinka paljon tämän menetelmän voi auttaa kaikkia ihmisiä – ei vain muutamia ”valittuja”.

Zhu Hui sanoi, että WujiGong on kuin pyhä tanssi. Ajan kanssa se voi muuttaa Karmaa. Hän kertoi saaneensa sitä harjoittamalla terveytensä takaisin maksasyövän jälkeen.

Wuji Gong tai Qi Gong on ensisijaisesti henkinen kokemus. Sen avulla voimme ilmaista alkuperäistä itseämme jokapäiväisessä elämässämme.

Sen liikkeiden avulla luomme yhteyden kehon, mielen ja hengen välillä, olemuksemme ja maailmankaikkeuden välillä, energioiden Yin ja Yang välillä.

WujiGongin käänös olisi: taito saavuttaa Ylin, Alkukantainen Tuntematon (Skill of entering the Supreme, Primordial Unknown).

Tässä on myös linkki mistä voi saada enemmän tietoa:  
[http://wuji-gong.org/whatis\\_Enlightenment\\_Qi\\_Gong.php](http://wuji-gong.org/whatis_Enlightenment_Qi_Gong.php)

suuntaa huomion sisäänpäin, kehittää keskittymiskykyä ja ohjaa ihmistä henkisen kasvun tielle.

Koska olemme monimutkaisia olentoja, vain mielen tai kehon harjoitukset eivät riitä, jos haluamme elää korkeammassa potentiaalisammassa.

Opit kanavoimaan energiaa, harmonisoimaan elämänvoimia ja siirtymään mielen ohjauksesta Ikuisen Itsen ohjaukseen.

Joillekin harjoittajille päämäärä on henkinen ja fyysinen hyvinvointi, toisille tavoitteena on mielen vapautuminen tai henkinen kasvu, jne.

Tässä on myös linkki mistä voi saada enemmän tietoa:

[http://wuji-gong.org/whatis\\_Enlightenment\\_Qi\\_Gong.php](http://wuji-gong.org/whatis_Enlightenment_Qi_Gong.php)

**WujiGong-kurssi Konsan Kartanossa 11.-12.10. Katso keskiaukeama**

**Hoitola Energia**  
Vyöhyketerapeutti Reetta Lappalainen  
reetta@uusenergia.com

Hoitola Energia  
Rauhankatu 6 A 20  
044 573470

Vyöhyketerapia  
Syntymän unikävely (Adoula)  
Henkinen ohjaus ja terapia

Tulevat kurssit:  
23.-25.5. SE5  
13.-15.6. Dreamwalker Birth  
3.-5.10. SE5  
[www.uusenergia.com](http://www.uusenergia.com)



**Hanna Sievers**  
**Diplomi vyöhyketerapeutti**  
**Jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut**

Kingelininkatu 6 A, 20700 Turku  
p. 040 748 7600  
[hanna.sievers@gmail.com](mailto:hanna.sievers@gmail.com)

**Myllyojan tapahtumat kevät 2014**

c/o Marja-Liisa Haapa-aho  
Paimalantie 374, 20460 TURKU  
puh. (02) 247 2018,  
bussi nro 22 tai 221 Kauppatorilta  
[ruusuportti@gmail.com](mailto:ruusuportti@gmail.com)

Tarkempia tietoja ohjelmista:  
[www.goldenage.fi/ruusuportti](http://www.goldenage.fi/ruusuportti)

**— Kursseja ja tapahtumia: —**

JOULUKONSERTTI  
Katso muut ohjelmat ja tarkemmat tiedot  
[www.sivuilltamme](http://www.sivuilltamme)  
[www.goldenage.fi/ruusuportti](http://www.goldenage.fi/ruusuportti).

**— Hoitoja: —**

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

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry Sydämellisesti Tervetuloa!

Myllyojalta lahjoitetaan ruusujen, luomupuiden, pylväshaavan ja monivuotisten kukkien taimia. Tervetuloa hakemaan.

Jos emailisi on muuttunut tai tahdot liittyä postituslistallemme, niin ilmoita siitä meille [ruusuportti@gmail.com](mailto:ruusuportti@gmail.com)

**Kirjauutus Kosminen kosketus**

Tapani Koivula

**Kosminen kosketus**

336 sivua, 39 €

UFO-Finland ry  
PL 555  
40101 Jyväskylä  
[ufofin@ufofinland.org](mailto:ufofin@ufofinland.org)

[www.ufofinland.org](http://www.ufofinland.org)




**Ota askel kohti terveempää elämää!**

EIS (Electro Interstitial Scan eli solun sisäinen skannaus) on teknologia, joka vain muutamassa minuutissa antaa toiminta-analyysin sekä yksittäisistä sisäelimestä että koko kehon toiminnasta.

**Yleisöluento aiheesta**  
"Kone kartoittaa terveysriskit -solut syyniin"  
Tiistai 14.10.2014 klo 18.00 **Konsan kartano**  
Tiistai 9.12.2014 klo 18.00  
Kirsti Lampinen/Ecomedic Oy

**KESKIVIKKONA 15.10.2014 EIS-testauksia**  
**KESKIVIKKONA 10.12.2014 EIS-testauksia**  
**ajanvaraukset: 0400 751591**

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



**Ajatusten avulla sisäiseen eheytymiseen**

Johdantokurssi  
AJATUSJOOGAAN  
Konsan Kartanossa  
17.1.2015.  
Tiedustelut Terttu Seppänen.

[www.via.fi](http://www.via.fi), [www.facebook.com/via.akademia](http://www.facebook.com/via.akademia)

**Kirjeopisto Via**  
Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna  
(015) 273 558, 050 567 9630  
[terttu.seppanen@via.fi](mailto:terttu.seppanen@via.fi)

**Uusi SAFIIRI**

Tilaukset  
015 543112 tai 040 825 5165  
[uus.safiiri@via.fi](mailto:uus.safiiri@via.fi)  
[www.uusisafiiri.fi](http://www.uusisafiiri.fi)

**Integraalihenkisyyden Aikakauskirja**



# Sähköherkkyys liittyy sähkö- magneettisiin kenttiin

ERJA TAMMINEN

Tietokirjailija  
www.sahkoailmassa.fi

L ehdissä on viime aikoina julkaistu artikkeleita ympäristöherkkyksistä kuten sähköherkkydestä. Työterveyslaitoksen Markku Sainiota on haastateltu asiantuntijana. Sähköherkkydessä, kuten muissakin ympäristöherkkyksissä, on Sainion mukaan kyse vain oppimisreaktiosta joka syntyy, kun herkistynyt on tietoinen altistumisestaan vaaratekijälle. Sainio ohjeistaa, että herkistyneiden pitäisi lakata välttelemästä sähkömagneettisia kenttiä, toksisia kemikaaleja, hajusteita tai hometaloja jne.

Työterveyslaitoksen Sainio sivuuttaa kansainvälisissä kyselytutkimuksissa herkistyneiltä tulleen tärkeän viestin. Juuri altistusta välttämällä potilaat pääsääntöisesti kuntoutuvat. Altistumisella

sen sijaan on täysin päinvastaiset seuraukset - herkistynyt menettää terveyden ja työkyvyn. Näiden tosiasioiden valossa esimerkiksi kanadalaisella ympäristökliniikalla työskentelevä asiantuntijalääkäri Roy Fox suosittaa välttämään oireita aiheuttavia tekijöitä, koska muuta asianmukaista hoitoa ei toistaiseksi ole.

Tuoreen italialaisraportin (Luca et al. 2014) mukaan sähköherkkydessä voi olla kyse elimistön fyysis-kemiallisesta stressireaktiosta. Tämä ilmeni laboratoriotutkimuksissa selvittäessä hapettuneen koentsyymi Q10 ja koentsyymi Q10 välistä suhdetta. Sähköherkillä todettiin hapettunutta Q10-koentsyymiä merkittävästi enemmän terveeseen kontrolliryhmään nähden. Kyseinen entsyymi on tärkeä ihon suojaamisessa fyysis-kemiallisia stressitekijöitä vastaan. Toinen havainto liittyy genotyyppianalyysiin, jossa nähtiin

mutaatio tietynlaisissa geenien muodoissa, mikä ennusti sähköherkkyden kehittymisen riskin jopa 9,7-kertaiseksi terveeseen kontrolliryhmään nähden.

”Sähköherkkyttä täytyy olla olemassa. Muussa tapauksessa olisi kyse yhdestä ja ainoasta hyvin poikkeuksellisesta ympäristöfaktorista, jonka vaikutuksille ei olisi olemassa muita herkemmin reagoivaa alaryhmää. Kaikilla vastaavilla alueilla tällainen alaryhmä esiintyy. Miksi sähkömagneettiset kentät olisivat tässä suhteessa poikkeus? Tarvitsemme nykyistä tasokkaampaa tieteellistä tutkimusta selvittääksemme alaryhmän laajuuden ja määrittääksemme, minkä tasoiset sähkömagneettiset kentät oireita aiheuttavat”, kommentoi Helsingin yliopiston dosentti Dariusz Leszczynski. Leszczynski tutki 15 vuoden ajan matkapuhelinsäteilyn biologisia vaikutuksia tutkimusprofessorina ja laboratoriojohtajana Säteilyturvakeskuksessa. Leszczynskin ihoaltistuskoeksessa (2008) terveillä koehenkilöillä nähtiin, että matkapuhelinsäteilylle altistettu käsivarren iho reagoi solutasolla poikkeavasti altistamattomaan ihoalueeseen verrattuna. Tilastollisesti merkitsevät erot nähtiin biopsioissa.

Lisäksi matkapuhelinsäteilyn on todettu aiheuttavan unihäiriöitä, EEG-muutoksia, glukoosiaineenvaihdunnan vaihtelua sekä vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin. Pitkäaikaiskäytössä on ilmennyt mahdollisesti kohonnut syöpäriski.

Nykytieteen valossa liiallisen altistumisen välttäminen on siis perusteltua. Kyse on merkittävästä kansanterveydellisestä ongelmasta, sillä laaja kyselytutkimus ympäristöherkkyksien päällekkäisyydestä (Palmquist et al. 2014) Ruotsin Västerbottenista osoittaa, että 22% asukkaista oireilee. Suhteutettuna Suomen väkilukuun ympäristöherkkydet koskettaisivat yli miljoonaa ihmistä ja täten kaikkia yhteiskunnan sektoreita. Kestääkö terveydenhuoltomme näin mittavan haasteen? Ennalta ehkäisemisen merkitys kasvaa tässäkin kansanterveysongelmassa.

# Uuden ajan naiseus ja puhdas antaminen

SUVI SAVOLAINEN

äiti, vaimo, kurssikeskuksen vetäjä (Soul School Gotland) ja yrittäjä

F eminiinienergia on oikea runsaudensarvi! Erittäin hyödyllistä onkin tutkia, miten naiseus on opetettu kulkemaan maskuliinienergian reittejä käyttäen. Se toki on ollut tärkeä kehitysaskelel, mutta ajat ovat muuttuneet ja nyt pääsemme luomaan uutta naiseutta yhdessä!

Antaminen on usein naisille paljon tutumpaa kuin vastaanottaminen. Olemme tottuneet huolehtimaan kaikista muista ja ottamaan kokonaisuuden huomioon. Mitä jos uudistaisimme sitä kuitenkin hieman?

Ensiarvoisen tärkeää on luopua uhrienergiasta antamisessa, joka leimaa yleisesti naisten menneisyyttä kollektiivisesti pitkälle taaksepäin. Naisen tehtävä on ollut synnyttää ja kasvattaa uusia ihmisiä, pitää huolta kaikista ympärillään ja kodista. Sen lisäksi hoitaa lukuisia hyvin fyysisiäkin tehtäviä, kuten pitää huolta viljelyksistä ja kotieläimistä. Useissa elämässämme emme ole saaneet seurata unelmiamme, vaan olemme saaneet kuulla missä naisen paikka on - kotona. Ei siis ole ihme, jos kotiympäristö, parisuhteet ja äitiys kirvoittaisivatkin sen uhrin meissä esille.

Tämän harjoituksen tarkoituksena olisi kiinnittää huomiota siihen, miten annamme. Teemmekö sitä siksi, koska kuuluu - meiltä odotetaan sitä, uhrautuen, haikeudella, että tähän on jo tuttua, aina minä annan ja annan eikä koskaan riitä. Se on juuri sitä uhrin painolastia. Keskitytään vain antamaan puhtaasti, sydämeä ilman, että kenelläkään on odotuksia sen suhteen, mitä sen pitäisi olla tai millaista. Sinulla on vapaat kädet antaa juuri sitä, mitä sillä hetkellä haluat - aikaa, olkapään, hyräilyä, läsnäoloa, energiaa, lempeyttä, myötätuntoa, hipsuoksia. Vältä kuitenkin niitä sinulle jo tut-



tuja reittejä, kun tarjoat kahvit jollekin tai kutsut teelle. Luo jokin uudenlainen tilanne ja haasta itseäsi hieman! Harjoituksen voi tehdä tietysti myös naisen kanssa ja se on tosi ihanaa olla naisten kesken feminiinisesti läsnä! Itselleni oli ainakin helpompi aloittaa siitä, koska se tuo aivan uudenlaisen haavoittuvaisuuden tilanteeseen ja itseen. Kuitenkin, jos sinulla on mahdollisuus ja kun tunnet itsesi valmiiksi, niin kokeile miten maskuliinienergia reagoi sinun uudenlaiseen energiaasi ja kosketukseesi! Voitte kaikki yllättyä positiivisesti!

Kyseessä ei ole siis vain pelkkä kosketusharjoitus, vaan feminiinienergian välittäminen eri tavoin. Luo tilanne, jossa voit tuntea itsesi vapautuneen naiselliseksi. On ihanaa, jos pystyt ottamaan paljon ihokontaktia, mutta tee se juuri sillä asteella, millä tunnet olosi mukavaksi. Feminiinisyyden on paljon lempeyttä, rakkautta, ymmärrystä ja hyväksyntää sydämen pohjasta saakka. Anna kosketuksesi välittää niitä! Tyyli vapaa!

Tämä harjoitus on osa ilmaista nettikurssia, joka löytyy osoitteesta [www.soulschoolinternational.com](http://www.soulschoolinternational.com). Tervetuloa uudistamaan naiseutta ja kehittämään itseä etäresurssien kautta!

Tulkintoja • Kurssuja • Opetusta

**ASTROLOGIASTA**  
valo elämäntilanteeseen  
avuksi aikaasi

Lisätieto: <https://sites.google.com/site/astrologisiatulkintoja/home>  
Varaa aika 045 6350 800, [tarja.karlsson@mbnet.fi](mailto:tarja.karlsson@mbnet.fi)  
Tarja Karlsson on Turun Astrologisen Seuran perustaja ja Suomen Ammattiastrologi ry:n jäsen

**Eosita** Ohjattu tukiryhmä  
Kaikenikäisille muutos- tai  
murrostilanteessa oleville naisille!

Suljetut, enintään 10 osallistujan ryhmät kokoontuvat  
2 kertaa kuukaudessa Turussa ja Helsingissä.  
Lisätietoja ja ilmoittautumiset arkin klo 9-17  
puh. 040-857 65 12 ja [mail@eosita.com](mailto:mail@eosita.com)  
Lisätietoja myös osoitteesta: [www.eosita.com](http://www.eosita.com)

**Detox-tassukylpy**  
Eläinkommunikoija,  
energiahoitaja,  
homeopaatti

Mia Heikkonen  
Puh: 044 5182472  
[www.elaimestikertoo.fi](http://www.elaimestikertoo.fi)  
Service även på svenska.

**SÄTEILYLTA SUOJAAVAT  
TUOTTEET**

Erja Tamminen Ay  
[www.sahkoailmassa.fi](http://www.sahkoailmassa.fi)  
09-291 8696

**KOKEILE tehokasta  
ENERGIAHOITOA!**

- Käsillä parantaminen ja kaukohoito.
- Hyviä tuloksia.
- Myös kotikäyntejä (miehellään 4-5 hlöä)

**Reijo Väikkynen**  
Orimattila  
050 336 8425, ilt.  
[loistava.polku@suomi24.fi](mailto:loistava.polku@suomi24.fi)  
[www.parantavavoima.com](http://www.parantavavoima.com)

**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](mailto:ilkka.rainio@pp.inet.fi)  
[www.ilkkarainio.com](http://www.ilkkarainio.com)  
Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,  
Lymfahoitaja Ilkka Rainio

**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 Aloe Veraa juomalla saatat saada apua vanhenemiseen liittyviin oireisiin.

**Aika: tiistaisin 21.10. ja 2.12.2014 alkaen klo 18.30**  
**Paikka: Virusmäentie 9, TURKU**

Forever Living Productsin itsenäinen jälleenmyyjä

Juha Vartiainen 040 - 900 2533 [juha.vartiainen@auravalmiste.fi](mailto:juha.vartiainen@auravalmiste.fi)  
Ulla Oksanen 044 592 9324 [turunluontaishoitola@gmail.com](mailto:turunluontaishoitola@gmail.com)

**UUTUUS!** Lapin Luonnonryteitä!

**Golden Root**  
RUUSUJUURIJAUHETABLETTI 500mg  
Rosenrottalehti • Rhodiola rosea  
Ravintolisä • Kostittimet

valmistetaan  
SUOMEN LAPISSA  
VIJVELLYSTÄ  
kuivatusta  
ruusujuuresta

**VAHVA**

**TEHOKAS JA MONIPUOLINEN APU  
ARJEN HAASTEISIIN!**

- lisää fyysistä ja psyykkistä kestävyyttä
- edistää palautumista fyysisestä rasituksesta
- vaikuttaa huomiokykyyn ja mielialaan
- torjuu stressiä
- kasviantiksidantti solujen suojaaksi

**ARKTISEN  
AURINGON  
VOIMASTA!**

**VIKISTÄVÄ  
VAIKUTUS**

# Hoitaja, miten hoidat itseäsi?



Maltatko pysähtyä tutkiskelemaan ja hoitamaan itseäsi? Elämän laatu kohoa.

**VUOKKO ALVARI**  
KinesioCoach™,  
vuokko@alvari.com, www.alvari.com

Paras hoitaja on hän, joka hoitaa ensin itsensä. Tämä pätee sekä ammattihoitajiin, että esimerkiksi perheen vanhempiin. Niinhän lentokonesakin ohjeistetaan, että aikuinen pujottaa happinaamarin ensin omille kasvoilleen, ja vasta sitten lasten.

Ihmisen täytyy hoitaa ensin itsensä, jotta pystyy hoitamaan muita.

Olen vuosien varrella törmännyt ilmiöön, että jotkut käyvät koko ajan kaikenlaisia hoito- ja terapiakoulutuksia. Aika monet meistä kyllä alkuhuumassa käyvät jopa montakin koulutusta yhtä aikaa, kunnes löytävät sen kiinnostavimman. Alkuvauhti on ymmärrettävää ja ihan hauskaakin. Ala vie helposti mennessään.

## Hoitajan puhdas tontti

No, kukin saa opiskella niin paljon, kuin jaksaa. Ja mikä ettei jaksaisi, kun käyttää oppejaan ensin itsensä. Mutta valitettavasti joskus kuulee hoitajista, jotka käyvät tutkintoa tutkinnon perään, mutteivät hoida itseään lainkaan. Kuka uskaltaa mennä sellaisen hoitajan vastaanotolle? Millaista tunnelmaa ja energiaa hän viestittää asiakkailleen?

Tietysti kurssija voi käydä ihan yleisestä mielenkiinnostakin; ei tietoja ja tai-

toja ole pakko käyttää itseän ja asiakkaisiin. Mutta jos jompaan kumpaan käyttää, niin tietenkin ehdottomasti ensin itseän... Yksi omista opettajistani muistutti, että: "Hoitajan pitää olla itsensä hoitamisessa aina kaksi askelta edellä asiakastaan".

No, jokainen hoitaja löytää oman tapansa tehdä hoitotyötä. Aivan kuten jokainen asiakas löytää itselleen sopivimman hoitajan. Voihan toki olla, että "itseään-hoitamaton-hoitaja" onkin jostain syystä jollekulle se paras herättäjä. Ja yleisestihän tiedetään, että ehkä eniten hoitotulokseen vaikuttaa se, miten hoitajan ja asiakkaan välillä synkkaa.

## Hoitajan oma pää tyhjäksi

Usein koulutukseen jo kuuluu myös oma terapia. Omat vanhat möröt ja nykyhetken stressit on tärkeä tasapainottaa päästä pois. Vasta sen jälkeen pystyy keskittymään asiakkaan murheisiin, tunteisiin ja tavoitteisiin.

Toki ihmisiähän hoitajatkin ovat eli elämän laineet voivat joskus nämä "itseään-hoitavat-hoitajatkin" säikäyttää. Pärskeiden keskellä pysyy kuitenkin helpommin tyynenä, kun sisin on tasapainoinen. Harjoitteluahan tämä meiltä monelta vaatii. Oi, miten helppoa onkaan hoitaa itseään, kun arki sujuu, mutta entäs haasteiden aikana?

Ja arki sujuu parhaiten, kun ihminen on tutkiskellut itseään. Hyvän itsetunteuksen johdosta ihminen on valinnut hyvin: hän on oikeassa paikassa, oikeaan aikaan, oikealla tavalla, oikeiden ihmisten kanssa - esimerkiksi oikeassa työssä.

## Pääsyaatimuksena itsehoito

Suuri osa hoitoalan opiskelijoista lähtee hoitotyöhön siksi, että tuntee tarvetta tutkiskella myös itseään entistä enemmän, ja myös hoitaa itseään. Esimerkiksi järjestämässäni KinesioCoach™-hoito&valmennuskoulutuksessa syvennymme mahdollisimman paljon itseemme.

Siitä ja myös yleensä kinesiologian kurseista kiinnostuneilta kysyn aina, miten hoitavat itseään. Itsehoito, tavalla tai toisella, on aina ollut oikeastaan pääsyaatimus. Hyvinvointialan opiskelusta on eniten hyötyä, kun käyttää saamansa tiedot ja taidot ennen kaikkea itsensä hoitamiseen.

**Kauneuspiste MAIRE MIKKOLA**  
Itäinen Pitkäkatu 3 A, katutaso • (02) 232 3807  
• Kasvo-, käsi- jalkahoidot • Kasvolymfa  
• Elektrolymfa kuonan poistoon keholta  
• Ultraääni- ja stimulaatiivirtahoidot • Reikihoito  
• Vyöhyketerapia • Intialainen päähieronta  
[www.kauneuspistemairemikkola.fi](http://www.kauneuspistemairemikkola.fi)

**ORGONISAATIO**  
ELÄMÄNMYÖNTEISTÄ  
TEKNOLOGIAA JA INFORMAATIOA &  
ORGON-LAITTEET YMPÄRISTÖN,  
KODIN JA YKSILÖN ENERGIAN  
HARMONISOINTIIN  
[www.orgonisaatio.fi](http://www.orgonisaatio.fi) 0405640984

**HYPNOOSIA**  
Suggestoterapeutti SHY  
**Maija Mäkelä**  
Haikarintie 16, Raisio  
P. 040 546 8386

**Adamus Saint - Germainin DreamWalkerDeath - koulu (DWD)**  
**Tobiaksen seksuaalienergioiden - koulu (SES)**  
[www.crimsoncircle.com](http://www.crimsoncircle.com) [www.dreamwalker-rita.fi](http://www.dreamwalker-rita.fi)  
**Lisätietoja:**  
**Rita Forsberg - Kimura**  
050-5757753  
email: [rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi](mailto:rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi)



**Reiki-kursseja Turussa**  
Usiun alkuper. menetelmä  
Reikiopettaja Rita Forsberg-Kimura  
**Enkeli - kurssit**  
[www.thetahealing-rita.fi](http://www.thetahealing-rita.fi)  
[www.soulbodyfusion-rita.fi](http://www.soulbodyfusion-rita.fi)  
[www.reconnection-healing.fi](http://www.reconnection-healing.fi)  
[www.reiki-ritaforsberg-kimura.fi](http://www.reiki-ritaforsberg-kimura.fi)

**Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry**  
[www.henkisyys.fi](http://www.henkisyys.fi)

*White Celestine Enkelihoidot*  
*Kodin Energiapuhdistukset*  
*Aurakupaukset + Tulkinata*  
*Aurapuhdistukset*  
*Voimakorut*  
Käy tutustumassa koruihin ym. tuotteisiin osoitteessa [www.cicichc.com](http://www.cicichc.com), löydät meidät myös Facebookista. Rakkaudella Carola Cici Niklander p. 040-5350262 [sp.carola.niklander@cicichc.com](mailto:sp.carola.niklander@cicichc.com), [carola.niklander@whitecelestine.com](mailto:carola.niklander@whitecelestine.com)

**Pirkko Kanerwa**  
sair.hoit., henkinen auttaja  
• selvänäkötulkinta  
• Soul Body Fusion  
• ionisoiva, puhdistava jalkakylpy  
puh. 0400 939 696

**7 Saunan salaisuutta**  
*Iloa arkeen, terveyttä saunasta!*  
**Saunomalla säilyy!**  
Uudet perinnehoidotuotteet terveyttäsi tukien.  
[www.saunaterapia.com](http://www.saunaterapia.com)  
**ETSIMME JÄLLEENMYYJIÄ TUOTTEILLE**  
[www.forumsauna.fi](http://www.forumsauna.fi)  
Mervi Hongisto puh. 050 588 5013

**www.eliksiiri.fi**  
**Kevyttä ja terveellistä!**  
• Salaatit  
• Lämmin kasvisruoka  
• Luomuporkkanamehu  
• Vehnänorasmehu  
• Aloe Vera -mehu  
• Energiajuoma  
• Koivunmahla  
• Tuorepuurot  
• Elävää ravintoa  
• Itseleivotut leivonnaiset  
Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan  
AURAKATU  
YLIOPISTONKATU  
Kauppatori  
**Eliksiiri**  
Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo  
P. 050 464 4344 • [eliksiiri@eliksiiri.fi](mailto:eliksiiri@eliksiiri.fi)  
Ma-to 8.30-17.30, pe 8.30-16.30, la 11-15.30

**TÄHTITIETO**  
Eija & Kalevi Riikonen  
Kankaanpääntie 94  
04500 Kellokoski  
[www.tahtitieto.fi](http://www.tahtitieto.fi)  
[starinfo@dlc.fi](mailto: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

Jokainen pystyy ohjailemaan energiaa  
alkaakseen elää täyttää elämää.



10 000 000  
lukijaa maailmassa

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



DEIR kirjat ja kurssit  
viihdoin Suomessa!

