



Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 34 • KEVÄT-KESÄ 2015 • www.sateenkaarisanomat.net

**Yksilön ja
maailman
kehitys**
s. 2

**Henkinen
pankki**
s. 6

**Enkelit
rinnallamme**
s. 8

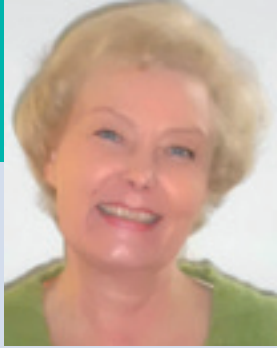
**Henkisiä
työkaluja**
s. 16

**Ravinnon ja
ruokailun
vaikutus
terveyteen**
s. 17

**Perus-
kysymyksiä
henkisyystä**
s. 21



Mitä on henkinen kehitys?



Nykyään termit henkisyys ja henkinen kehitys ovat paljon esillä. Puhutaan henkisistä ihmisistä. Mitä näillä sanoilla oikeastaan tarkoitetaan? Yleisesti henkisellä ihmisellä varmaan tarkoitetaan sellaista, joka keskittyy enemmän aineettomiin ja ajattomiin asioihin vastaakohtana materiaalisille.

Millainen sitten on henkisesti kehittynyt ihminen? Tarkoittaako se sitä, että ihmisellä on korkea moraalit? Voidaan ajatella, että alinta moraalin tasoa edustaa taipumus toimia oikein vain rangastuksen pelossa, toisella tasolla oikein toimitaan vain palkkion toivossa ja korkeimmalla tasolla halusta tehdä oikein. Puhutaan erottelukyvyn tärkeydestä. Mikä sitten on oikein? Kristillisessä uskossa on selvät käskyt ja kiellot sitä varten. Jotkut uskonnot taas sallivat jopa tappamisen uskon nimissä. Voidaan myös ajatella, että ei ole oikeaa ja väärää. Kaikki teot palvelevat jotakin tarkoitusta. Liittyykö henkisyys sitten Jumalaan? Jos liittyy, niin miten on buddhalaisen henkisyyden laita?

Ihmistä ja maailmankaikkeutta voidaan tarkastella myös energieettiseltä kannalta. Ainetta ei oikeastaan ole. Kaikki on värähtelyä ja henkistä alkuperää. Ihmisen ja kaiken muun olevaisen ominaisuudet voi tuntea tai nähdä herkistynein aistein energiakentässä. Ihminen voi myös vaikuttaa näihin energia-kenttiin, jopa ajatuksillaan. Tällaisia kykyjä pidetään myös henkisesti kehittyneen ominaisuuksina. Tietoisuuden lisääntyminen on jonkinlainen seuraus herkistymisestä ja liitetään myös henkiseen kehitykseen. Aiheita sivuavia luentoja löytyy Turun henkinen keskus ry:n torstai-illoista, katso s. 6.

Voimme ajatella myös käytännönläheisesti, että ihmisen henkinen kehitys edistää hänen onnellisuuttaan ja auttaa häntä tulemaan paremmin toimeen itsensä, muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Tämän lehden monet artikkelit ja keskiaukeaman kurssit tarjoavat välineitä sellaisen kehityksen edistämiseen ja selvittävät henkisyyttä muistakin näkökulmista.

Kun käsittelemämme asia on maailmankaikkeuden suuruinen, ei siihen voitane pienen lehden sivuilla tyhjentävästi vastata. Ehkä henkisen kehityksen määrittely on muutenkin mahdoton tehtävä tai onnistuu parhaiten myyteissä. Kalevalassa takoo jokainen suomalainen omaa Sampoaan.

Onnistunutta Sammon taontaa t. **Ulla**

Yksilön ja maailman kehitys - missä se näkyy?



VELI MARTIN KEITEL

Paljon puhutaan siitä, että elämme suuren muutoksen aikaa. Henkisissä piireissä muutoksen uskotaan vakaasti vievän ihmiskuntaa parempaan suuntaan. Mutta onko näin? Maailmassa tuntuu edelleen olevan yhtä paljon ongelmia ja epäkohtia kuin ennenkin - jos ei peräti enemmän. On sotaa, terrorismia, korruptiota, sairautta, nälänhätää, ahdasmielisyyttä, eriarvoisuutta, rasismia... lista jatkuu. Maailmassa on ongelmia - mutta missä se ”maailma” on? Onko se sinussa, oletko sinä osa sitä?

Sanoisin, että voit hyvin paljon vaikuttaa siihen, miten paljon ”maailma” ongelmineen virtaa itseesi ja ohjaa elämääsi. Olet kyllä maailmassa, mutta sinun ei tarvitse olla maailmasta. En itse menisi sanomaan, kuten jotkut tekevät, että maailma on harhaa. Maailma on se totuus, jossa elämme, johon projisoimme oman sisäisen totuutemme. Mutta kokemukseni

maailmasta on minun. Maailma ei omista eikä määrää minun totuuttani eikä minun kokemustani.

Mitä enemmän kotiisi tungetaan kuvia ongelmallisesta maailmasta, sitä tarkemmin sinun on pidettävä huolta oman sisäisen maailmasi siisteydestä. Ei pidä valittaa sitä, mitä maailmassa tapahtuu vaan valita sitä, mikä omassa sydämeäsi katsottuna vie sinua - ja sen myötä maailmaa ympärilläsi - toivomaasi suuntaan. Vaikka maailma olisi ihan sekaisin, sinä voit olla terve ja onnellinen.

Tässä muutoksen ajassa on kysymys yksilön vallan palauttamisesta. Jeshua (www.jeshua.net) sanoo, että emme ole parantamassa maailmaa vaan itseämme; sen tehtyämme maailman parantuminen sujuu omalla painollaan. Myös Raamattusta tunnemme Jeesuksen sitaatin: ”Kun pelastat yhden ihmisen, pelastat koko maailman”. Kukahan tuo yksi ihminen mahtakaan olla!

Itsensä parantaminen ei tietenkään tarkoita oman egon, oman persoonan, pönkittämistä. Paraneminen ja pelastuminen pitävät sisällään sen, että suhde muihin ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan harmonisoituu. Ihmisen maailma muodostuu ihmisyyksilöistä. Terveelle, luonnolliselle yksilölle on tervettä ja luonnollista olla harmoniassa ympäristönsä kanssa. Epäharmoninen maailma tarjoaa hyvän vertailukohdan luonnolliselle terveydellesi, tai sen puutteelle. Kun maailma valehtelee, ota valhe sydämeesi ja tutki, teetkö sillä valheella mitään. Eikö ole jännää kuinka lähellä toisiaan ovat sanat valhe, valinta, valitus - kaikki ne sisältävät itsessään valon.

Veli-Martin Keitelin luento ”Yksilön ja maailman kehitys - missä se näkyy?” Turun henkisen keskuksen torstai-illalla 9.4. klo 18.30. Katso s. 6.

Kiinnostaako Pyhä Äiti?

Australialainen, kansainvälisesti toimiva henkinen opettaja Amaya Ma tulee ensi kesänä Suomeen pitämään aiheesta workshopin. Aurinko-Maa ry on haastatellut häntä.

A-M: Kertoisitko jotain taustastasi ja henkisestä polustasi?

Amaya: Olen syntynyt Australiassa ja olin ammatiltani 23 vuotta tavallinen opettaja. Henkinen polkuni alkoi 1989 seitsemällä vuodella tiibetinbuddhalaisuuden parissa. Jo sitä ennen olin saanut diagnoosin, että sairastin Menièreen tautia, joka pakotti minut jäämään sairauseläkkeelle. Vuonna 1999 tapasin Qala Sri’ama Phoenixin. Hän auttoi minua paranemaan sairaudestani ja minä autoin häntä hänen henkisessä elämäntehtävässään. Sairaudesta tuli opettajani, jonka kanssa löysin Pyhän Äidin läsnäolon ja näytti, että rakkauden voima todella parantaa poikkeuksetta kaiken. Pitkillä matkoilla ystäväni Qalan kanssa vuodesta 2003 lähtien puhdistuin yhä syvemmin ja sain henkisiä lahjoja. Matkat olivat planeetan palvelemista ja Qala toi niillä opetuksia valaistuneilta tasoilta monille ihmisille ympäri maailmaa.

A-M: Kuka tai ketkä ovat henkisiä opettajiasi?

Amaya: Jokainen ihmisperheemme jäsen on opettajani. Ne, joiden sydän on tiiveimmin suljettu, opettavat minua eniten. He opettavat minulle, miksi olen täällä, ja he todella opettavat minua näkemään Jumalan läsnäolon kaikessa ja rakastamaan ilman mitään syytä. En seuraa ketään opettajaa, vaikka olen vuosia saanut opetusta Qalan kanavan kautta. Nämä opetukset kutsuvat kaikkia paljastamaan oman sisäisen opettajansa. Suuret ihmisystävät kuten Gandhi, Äiti Teresa, Äiti Amma, Nelson Mandela, Dalai Lama ja alkuperäiskansojen vanhimmat ovat inspiroineet minua eniten.

A-M: Mikä on mielestäsi aikamme suurin haaste? Kuinka tärkeänä näet valotyön?

Amaya: Monia vedetään nyt rakkauden polulle, päästämään irti vanhoista arvoista ja seuraamaan oman sydämensä totuutta. Näen ihmisyyden kollektiivisen sydämen avautuvan ja uskon tämän olevan maailmanlaajuinen liike, joka vain voimistuu.

A-M: Olet nyt itse henkinen opettaja. Kerrotko opetustyöstäsi?

Amaya: Vuonna 2014 olen pitänyt se-



Kuva: Tarja Salomaa

minaareja ja henkilökohtaisia istuntoja USA:ssa ja Sveitsissä yli sadalle henkilölle ja opettanut pitemmässä koulutuksessa kansainvälistä 200:n opiskelijan ryhmää. Olen korkeamman minäni kanava ja kansani on enkeleitä, arkkienkeleitä, valaistuneita mestareita ja rakkaudenlähettiläitä. Kun opetan ryhmää, he työskentelevät jokaisen osallistujan kanssa. Kanavana välitän värähtelyjä, jumalallisen läsnäolon rakkautta osallistujien energia-kenttään, chakroiin ja valopilariin. Värähtelyjen välittäminen tuo jumalallisen energian sinulle suoraan kunnes kykenet sytyttämään sen itse omasta energiastasi. Kun opetan ryhmää, istumme ympyrässä, mikä edustaa yhdenvertaisuuttamme ja ykseyttämme.

A-M: Tulet Suomeen pitämään Pyhän Äidin workshopin. Mitä tarkoitat käsitteellä Pyhä Äiti?

Amaya: Pyhä Äiti on rakkaus kaikessa, jokaisen ihmisen, puun, vesipisaran, molekyylin, atomin sydämessä oleva rakkaus, elävä rakkauden valtameri, joka läpäisee ja siunaa kaiken. Pyhä Äiti ei ole yksi olento kuten Äiti Maria, joka on yksi valaistunut Äiti. Pyhä Äiti on aineeton, tyhjyyttä, mutta hän voi ilmentyä valon muotona. Hän on lempeä ja pehmeä, mutta erittäin voimakas. Hän on kaikkein keskittyneintä rakkautta. Syvällä sisimmässämme me olemme tätä puhdasta rakkautta.

A-M: Mitä osanottajille tapahtuu workshopin aikana?

Amaya: Kun Pyhän Äidin rakkaus koskettaa piileviä, syvempiä pelkoja, valon pelko pehmenee ja alkaa sulaa niin, että tunnemme olevamme turvassa ja uskallamme tuoda pimeässä pidetyt sisäiset tilat takaisin

valoon. Tämä on Pyhän Äidin läsnäolon lahja. Ohjaan osallistujia tulemaan tietoisiksi piilevästä ja rakastamaan itseään, kuten Jumala rakastaa. Ohjaan jokaista avaamaan sydämensä sille, mikä tuntuu kaikkein mahdottomimmalta rakastaa.

A-M: Mitä tarkoitat käsitteellä sielu?

Amaya: Näen sielumme valo-olentona, josta jotakin on kehossamme ja loput hengessämme. Jokin sielussamme ei ole koskaan menettänyt yhteyttään lähteesensä, kun taas jotkin sielumme osat eivät ole vielä palanneet valoon vaan ovat jääneet pelon valtaan. Sieluna sinä olet syntynyt Pyhän Äidin sydämen kautta, hän on äitisi ja sinä olet hänen pyhä lapsensa. Pyhän Äidin työ aktivoi sielun henkisiä lahjoja. Kun sielun sisäiset rajoitukset purkautuvat, ydinolemuksemme virtaa lävitsemme ja saamme lahjan käyttää energiaamme viisaasti ja luovasti. Sielun lahjat vapautuvat syntymään jokaisessa chakrassa annettaviksi Maa-Äidillemme, perheillemme, yhteisöillemme ja koko ihmiskunnalle.

A-M: Tulet tarjoamaan myös yksilöllisiä istuntoja. Mitä ne ovat?

Amaya: Olen akaashisten aikakirjojen lukija. Tuon saataville tietoja, joiden ansioista tietoisuudessa voi tapahtua voimallinen muutos. Kun mieleemme päästää otteensa, sielu vapautuu ohjaamaan elämäänsä sydämeästään ja lähteestään käsin.

Voit tutustua työni energiaan internet-osoitteessa <http://lovingpresence.these-self-masteryschool.com/>.

Lisää Amaya Masta ja Pyhän Äidin workshopista löydät Aurinko-Maa ry:n kotisivuilta www.aurinko-maa.fi

Sisäiset voimavarat käyttöön MB B:n avulla



MARJUKKA LULLI-SEPPÄLÄ

Tuntuuko sinusta joskus stressaavassa tilanteessa, että olet kuin pieni astia, jonka tuo stressaava asia täyttää niin täysin, ettei astiaasi muuta mahdu? Silloin ajatukset poukkoilevat mielessäsi, et pysty tekemään järkeviä

päätöksiä etkä ratkaisemaan ongelmiasi. Kehossasikin voi olla epä mukava ja hermostunut olo. Silloin tarvitaan isompaa astiaa, johon tuon stressaavan asian lisäksi mahtuu muutakin. Tilaa jää silloin omille sisäisille voimavaroille, joiden avulla stressi helpottaa, mieli rauhoittuu ja toimintakyky paranee.

Mind Body Bridging, MBB (mielen ja kehon yhdistäminen) on terapeutinen itsehoitomenetelmä, jolla pystyt "suurentamaan astiaasi" ja aktivoimaan sisäisiä parantumisen, vahvistumisen ja hyvän tekemisen voimavarojasi. Menetelmän on kehittänyt psykiatri, psykoanalytikko Stanley H. Block yhteistyössä psykiatrien ja lääkäreiden, psykologien ja muiden mielenterveyden ammattilaisten sekä tutkijoiden kanssa 15 vuoden ajan.

Menetelmän vaikutuksia on tutkittu mm. Utahin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa.. Tulokset ovat olleet vakuuttavia ja ne on kyetty todentamaan myös aivotutkimuksin. MBB:n avulla mm stressi, masennus, ahdistus ja elämänkriisit voivat helpottua. Se parantaa elä-

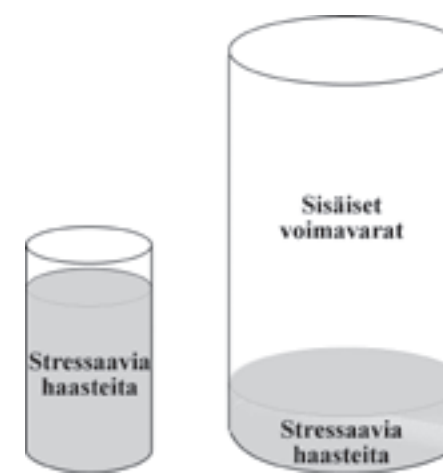
män laatua vapauttamalla mielen itselle ja muille asetetuista vaatimuksista ja mieltä "tyrannisoivista" ajatuksista. Se lisää myös itsehyväksyntää. Menetelmä ei poista stressaavia tekijöitä elämästä, mutta sen avulla on mahdollisuus rauhoittaa mieli sekä saada uusia näkökulmia ja löytää vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmiin oman sisäisten voimavarojensa ja oman sisäisen viisautensa opastamana.

MBB:n avulla tutustuu "masentajaan", joka pyrkii kuiskuttamaan mieleemme negatiivista sisäistä puhetta ("En kelpaa mihinkään, ei se kuitenkaan onnistu, mikään ei koskaan muutu!") ja "korjaajaan", joka pyrkii patistamaan meitä tekemään aina vain enemmän, mutta mikään ei kuitenkaan tunnu riittävän, vaan aina pitäisi tehdä vielä enemmän. Nämä kaksi on tarpeen tunnistaa, jotta pääsemme vapaaksi niiden negatiivisesta vaikutuksesta. Mielessämme voi olla myös tarinaketjuja, jotka voivat viedä meidät menneen jossitteluun ja tulevaisuuden pelkokuviin niin, ettemme pystykään olemaan läsnä nykyhetkessä. Se on kuitenkin ainoa hetki, jossa voimme elää.

MBB-menetelmään pätee sama kuin kuntoiluun. Tarvitaan jatkuvaa harjoittelua, ja tulokset paranevat harjoittelun myötä. Harjoitukset ovat kuitenkin hyvin yksikertaisia, eivätkä vaadi paljon aikaa. Keskeiset harjoitukset ovat aisteihin keskittyminen, ajatusten nimeäminen ja ns. ajatuskarttojen tekeminen. Kahta ensiksi mainittua voi harjoittaa minkä tahansa muun toiminnan yhteydessä. Karttojen tekemisen ei paljoa aikaa vie. Tarvitaan vain, että malttaa hetkeksi pysähtyä niitä tekemään. Kehoa käytetään ikään kuin "kompassina". Kehon epä mukavat tuntemukset viestittävät meille, että mielessämme on jotakin sellaista, mikä kaipaavat huomiota. Näin keho ja mieli yhdistetään. Rauhoittamalla sekä kehomme että mieleemme pääsemme luonnollisen toiminnanohjauksen tilaan, jossa pystymme toimimaan tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti.

Omia kokemuksia

Sen jälkeen, kun olen ottanut MBB:n olennaiseksi osaksi päivittäistä toimintaani,



ni, olen monta kertaa kokenut hyvin syvää mielenrauhaa aivan keskellä arkisia puuhia. Muutaman kerran valmistautuessani aamulla lähtemään bussille ja tehdessäni kaikkia sillä hetkellä tarpeellisia puuhia, en olekaan tuntenut itseäni kiireiseksi. Sen sijaan minun on ollut useampaan otteeseen tarpeen tarkistaa, käykö kello ollenkaan, sillä on tuntunut siltä, että aikaa ei kulu ollenkaan. Olen tehnyt harjoituk-

sia usein silloinkin, kun mieleni on ollut rauhallinen, eikä mitään stressaavaa asiaa ole juuri sillä hetkellä tarpeen työstää. Silloin olen saattanut saada hyvinkin syvällisiä oivalluksia. Minusta on tuntunut, että olen päässyt yhteyteen oman sisäisen viisauteni kanssa. Aivan vastaavasti eräs ohjattavani harjoitussessiossa kerran sanoi, että hänestä tuntuu kuin joku häntä viisaampi antaisi hänelle ajatuksia.

Lähteitä ja kirjallisuutta

MIELENTERVEYS 5/2013

Stanley H. Block: Kehon ja mielen yhteys. Stressinkäsittelyn työkirja. Basam Books, Viisas elämä-sarja.

Stanley H. Block & Carolyn Bryant Block: MIND-BODY WORKBOOK for anxiety. Effective Tools for Overcoming Panic, Fear & Worry

MBB-perus- ja jatkokurssi Konsan kartanossa. Katso keskiaukeama.

TAIVAANTANSSIJA
Itsehoitokursseja,
soivia kulhoja
ja syvärentouttavia,
transformoivia hoitoja
www.taivaantanssija.com 040 413 3351

Homeopaatti Harri Seppälä
Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku
www.homeopatiaturku.fi

Käsilläparantaja
Sydämellisesti
syntymälahjalla
Pyhimmän Kosketus
Kirsi Laine
040 861 1324
www.pyhimmankosketus.fi

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

25.1. Kyösti Niiranen KRISTILLISTÄ GNOSTILAI SUUTTA NYKYAJASSA	8.3. Pekka Okko MURROSAJAN NÄKÖALOJA
1.2. Sinikka Savolainen GRAAL	15.3. Lauri Hämäläinen SANOTTUA SALOMOSTA
8.2. Hilikka Lampinen MESTARIN OPPILAS	29.3. Jouko Sorvali ELÄMÄN KOULU
22.2. Sirpa Sepänvuori MATTEUKSEN EVANKELIUMIN VUORISAARNA	12.4. Pirkko Wiggenhauser IHMINEN – JÄLLEEN- SYNTYVÄ OLENTO

Kirjamyyntiä ja -lainausta
esitelmien yhteydessä
TERVETULOA!

**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
www.parantavavoima.com

Enkelten Koti Home of Angels

**KIINNOSTAAKO SINUA TUNNETAITOJESI KEHITTÄMINEN,
YHTEYS TOISIIN IHMISIIN JA ELÄMÄN MYSTERIT?**

Koulutus antaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen kasvuun ihmisenä kehon, mielen ja sielun tasolla sekä valmiuden toimia energiaparantajana.

Kahdestoista vuosikurssi alkaa syyskuussa 2015

Viikonloppukurssit ovat itsenäinen kokemus sellaisenaan, mutta myös johdanto koulutukseen.

Lue lisää ja ilmoittaudu
www.enkeltenkoti.com
puh. 040 738 7648, posti@enkeltenkoti.com

Marketta Rantti
koulutuksesta
vastaava opettaja

Kohti Kosmista Kansalaisuutta
SecretsOpen.com
Videot nähtävänä linkistä

TOWARDS A COSMIC CITIZENSHIP...

Henkinen pankki - timantti sydämessäsi



PIRKKO KANERVA
sisainen.sointu@gmail.com
p. 0400-939 696

Jeesus Kristus kehotti maan päällä ollessaan kutakin menemään omaan hiljaiseen kammioonsa, jotta saisi yhteyden sisimmässään olevaan Jumalaan, sieltä tulevaan ohjaukseen ja siellä asuvaan ikuisen rauhaan. Tätä kammiota ei tarvitse etsiä itsen ulkopuolelta, vaan se

on valmiina jokaisen ihmisen Pyhässä Sydämessä. Olisi toki mieluisaa löytää esim. kirkosta hiljainen tila, joka olisi tarkoitettu vain hiljentymistä ja rukousta varten. Erityisesti silloin, kun kotona on vaikea hiljentyä.

Hiljaisuuden merkitys

Hiljaisuus on tärkeää siksi, että vain hiljaisuudessa löydät vastauksia kysymyksiin sinusta itsestäsi. Yhteys sisimpään avaa yhteyttäsi Korkeampaan Itseesi ja vahvistaa sen läsnäoloa minuudessasi. Jokaisella kerralla, kun hiljennyt, laitat talletuksen henkiseen pankkiisi ja kasvatat omaa valoasi. Kun teet sitä säännöllisesti, sen vaikutus on pysyvä. Nämä talletukset ovat ikuisesti sinun ja saat ne mukaasi, kun tämä elämäsi päättyy.

Hiljentyminen on kokemuksellinen hetki, jonka kehosi tuntee ja varastoi soluihinsa. Se on oman aikasi antamista itsesi eheytyksen hyväksi ja samalla antautumista sisäiseen kuunteluun siitä, mitä omassa kehossasi ja mielessäsi tapahtuu. Opit myös laittamaan lakkaamatta ajattelevan persoonan osasi sivummalle. Kun tiedostat hiljaisuuden arvon ja merkityksen elämässäsi, olet oman henkisytesi luoja ja kasvattaja. Jokainen luo omanlaisensa henkisen oppimisen polun.

Henkinen etsintä

Henkinen etsintä ja tarve löytää sisäinen rauha on yleistynyt sitä mukaa, kun monenlainen ahdistus ja hämmennys on kasvanut yhteiskunnassa. Herääminen etsintään tapahtuu usein kriisin kautta, jolloin joutuu/saa työstää oppituntejaan ja puhdistaa karmaansa. Tällöin kasvamme ihmisinä. Henkinen kasvu voi tapahtua vain kokemuksen kautta. Valo-olennon kohtaaminen muuttaa myös pysyvästi elämäämme. Onneksemme myös radiossa ja tv:ssä kuullaan yhä enemmän ohjelmia, jotka käsittelevät näkymättömän maailman läsnäoloa ja korvaamatonta apua arkielämässä. Esille saadaan tietoa, joka ei ole peräisin näkyvästä maailmasta.

Kun koet elämäsi ikävän ja raskaana, tiedosta, että se on tilapäistä ja näennäistä ja haasteet ovat elämässäsi vain opettamassa sinulle jotakin. Kärsimys ei ole tavoiteltava hyve eikä se jalosta ihmistä. Kärsimys ei ole myöskään edellytys Jumalan rakkaudelle, koska olet joka tapauksessa syvästi rakastettu ja arvokas. Viime kädessä kuulumme aina Jumalalle, koska olemme osa valon Alkulähdettä.

Tavoittele siis iloa, kiitollisuutta, rauhaa, rakkautta itseäsi ja muita kohtaan. Keskity siihen, mikä on todella tärkeää elämässäsi. Mihin tekemiseen käytät aikaasi? Vähentääkö se energiaasi vai antaako se lisää energiaa? Olet vapaa valitsemaan.

Henkistä kasvua Enkelten Koti -koulussa



MARKETTA RANTTI

Valmistuin 1974 Lahden Diakonissalaitokselta seurakuntasisareksi. Tapasin tulevan mieheni ollessani viimeistä vuotta koulussa ja heti koulun loputtua muutin hänen kotimaahansa Sveitsiin, jossa asuin 33 vuotta. Opiskelin psykologiaa ja työskentelin sairaaloissa, avohoidossa ja omassa praktiikassani.

Kaksi asiaa, joita aina kuuntelen, ovat sydämeni ja enkelit. Lapsesta asti olen jutellut enkeleille päivittäin, niin kuin hyvälle ystävälle, joka on vieressäni. Usein saan heiltä vastauk-

set ajatuksina, mutta myös akustisena, jolloin ne ovat hyvin selviä. Enkelit ovat opastaneet minua työpaikkojen suhteen ja lopulta he johdattivat minut energiaparantajakoulutukseen. Jatkoin vielä opettajakoulutukseen, jonka kävin Etelä-Ranskassa. Opettajakoulutuksen aikana sain tiedon enkeleiltä, että koulutus tulee viedä Suomeen ja koulun nimeksi pitää laittaa Enkelten Koti -koulu. Ihmettelin nimeä ja sitä, että miksi koti sana pitää olla siinä, eikä Enkelten koulu riittäisi? Vastaukseksi sain, että nimessä oleva ”koti” kertoo siitä, että opiskelijat tulevat olemaan kotonaan koulussamme. Teen aina, kuten enkelit minua kehottavat ja siitä se sitten lähti. Ensimmäinen Enkelten Koti -koulun vuosikurssi käynnistyi vuonna 2002.

Koulutus tapahtuu neljässä neljän päivän jaksossa vuoden aikana ja kestää yhteensä 3½ vuotta. Aluksi keskitytään omien voimavarojen löytämiseen sekä kohtaamaan lapsuuden kokemuksia. Opimme käyttämään energioitamme tietoisesti itsemme ja toistemme parhaaksi. Yhteisöllisyyden merkitys ryhmässä on ainutkertainen. Koulutuksessa pyrimme kohtaamaan opiskelijan siellä, missä hän on juuri tällä hetkellä ja mitä hän tarvitsee päästäkseen eteenpäin omassa henkisessä kasvusaan. Jokaisella on oma tie ja kasvun aika. Mielestäni henkinen kasvu on matka sisäiseen tasapainoon itsensä kanssa. Tiet sinne ovat

kuitenkin niin erilaiset eri ihmisillä ja siksi meillä on erilaisia harjoituksia kehon, mielen ja henkisellä tasolla.

Itseni lisäksi meillä on tällä hetkellä kuusi opettajaa Suomesta, vierailevia opettajia sekä Suomesta että ulkomailta. Koulutuksemme sisältönä on esimerkiksi; erilaiset hoitomuodot, psykologia, oman lapsuuden kohtaaminen ja sen kanssa työskentelyä, shamaaniopetusta, vapaan energian käyttömahdollisuuksia symboleilla, henkinen anatomia, kehon ymmärrystä liikkeen kautta, perhekonstellatio, ryhmätyöskentelyä, meditaatioita jne... Syvin tarkoitus on, että yhdessä opimme tuntemaan itsemme ja omat voimavaramme, joka taas lisää ymmärrystä siitä, miksi olemme täällä. Koulutukseen tuleminen vaatii myös rohkeutta, sillä eihän tämä ole tavallinen koulu. Emme vain opiskele asioita kirjoista, tiedoista, vaan itsestämme. Koulutus haluaa tukea jokaista opiskelijaa löytämään itsensä. Meillä ei ole mitään kallisarvoisempaa, kuin se mitä todella sisimmässämme olemme. Jokaisella on korvaamaton lahja mukanaan ja sen etsiminen kannattaa.

**Enkelten Koti -koulun kurssi Kon-
san Kartanossa 18.-19.4. Katso kes-
kiaukeama**

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N OHJELMA, KEVÄT 2015

- | | | |
|--|---|--|
| 15.1. Henkisen kasvun ja hyvinvoinnin edistäminen, Kaisa Pakkala | 19.2. Veedisen elämäntavan yliaistillinen tausta, Johannes Kurki | 9.4. Yksilön ja maailman kehitys - Missä se näkyy? Veli-Martin Keitel |
| 22.1. Alitajunta hyötykäyttöön, Annina Kyrklund | 26.2. Mielenhallinnan uusi ulottuvuus, Dimitri Karpin ja Ylar Lindepuu | 16.4. Henkisen kehityksen mahdollisuudet, Yrjö Kumila |
| 29.1. Vapaamuurarius miehille ja naisille - ultramoderni ja ikivanha vihkimystie, Irmeli Mattsson | 5.3. Keijuenergia ihmisessä ja luonnossa, Pirkko Kanerva | 23.4. Erityisherkkyyden henkisenä voimavarana ja elämänpolkuna, Tarja Salomaa |
| 5.2. Korkeamman tietoisuuden 7 sinettiä - Itsemestaruus, chakrajärjestelmän mukaiset haasteet ja niiden seuraukset, voimat ja omavaltaisuuden lahjat, Päivi Selenius | 12.3. Mitä kuusta kuuleminen henkisellä tiellä? Seija Aalto ja Seppo Ilkka | 7.5. Homeopatian uusia tuulia. Homeopaattinen terapia - luovaa prosessia todellisen Itsen löytämiseksi, Eeva Hurme |
| 12.2. The Art of Livingin energisoivat hengitystekniikat, rentouttava yoga ja meditaatio. Tilaisuus on englanniksi ja avoin kaikille, aloittelijoille ja jo meditaatiota ja joogaa harjoittaville. Tulkkaus tarvittaessa. Pia Maria Sorensen ja Eva Aminoff | 19.3. Ihmisen tietoisuus - aivoaallot ja mahdollisuudet; Myös terveiset tiedemiesten henkisestä maailmankongressista Intiasta. Lille Lindmäe | 21.5. Menetelmiä itsensä ymmärtämiseen. Millä menetelmillä voimme oppia ymmärtämään omia tekemisiämme? Millaisia ristiriitoja meillä on itsemme ja ympäristömme kanssa? Mihin meidän tulisi pyrkiä? Onko meillä kaikilla sama päämäärä kuoleman jälkeen? Taisto Riimukallio |
| | 26.3. Esko Jalkasen opit käytännössä: kuntoutusta, häiriöiden poistoa, avun välitystä, varpu työkaluna. Omakoh- taisista kokemuksista kertovat Jouko Jokinen ja Paavo Suorsa | |

Sisäänpääsymaksu 6 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Luennot ovat torstai-iltaisina kello 18.30. Konsan Kartano, Virusmäentie 9, 20300 Turku. Bussit 14 ja 15. Tied. Ulla Oksanen 044 592 9324.



Elämänlaadun asialla jo
30 vuotta!



www.biolatte.com

Suolistosi hyvinvointiin:

- **Maitohappobakteerit** tukevat vastustuskykyä
- **Psyllium** erikoiskuitu, joka puhdistaa suolta
- **Entsyymit** auttavat ruuansulatuksessa
- **Sc. Boulardii** korjaa limakalvoja

Enkelit Rinnallamme



CAROLA CICI NIKLANDER

040-5450262

carola.niklander@cicichic.com

carola.niklander@whitecelestine.com

www.cicichic.com

Emme aina arjen tohinassa muista, että enkelit ovat jokaista hetkeämme todistamassa, he vain odottavat, että pyytäisimme heitä avuksi, enkelit kun eivät voi tulla elämäämme pyytämättä. Suojelusenkelimme tosin on aina paikalla. Niin pientä tai suurta asiaa ei olekaan, johon ei enkeleitä voisi pyytää avuksi. Käytin joskus itse jopa 10 minuuttia jonkin purkin kannen avaamiseen, kunnes taas muistin pyytää enkelit avuksi, ja se todellakin tehosi saman tien.

Omassa elämässäni enkelit ovat ol-

leet tietoisesti läsnä ihan lapsesta saakka. Kotipolku oli pitkä ja pimeä, enkä voinut koskaan tietää, oliko kotonani rauha kun sinne saavuin, joten enkeleitä tarvittiin aina suojelemaan ja rauhoittamaan ja opinkin jo aikaisessa vaiheessa heidän kanssaan rupattelemaan.

Aikuisiällä työ, yrittäjäyys ja iso perhe täytti arkeni melko tarkasti, kunnes tuli aika n. 6 vuotta sitten ryhtyä tositoimiin enkelten kanssa. Sain yhtenä kauniina päivänä kokea todellisen yllätyksen lähetäessäni ystäväni pyytämään Reiki-hoitoa. Maailmankaikkeus oli päättänyt hiukan muuttaa jo tutuksi tullutta tapaani lope- tella hoito.

Ilmamassa muuttui yhtäkkiä jäätävän kylmäksi ja molemmat käteni elivät aivan omaa elämäänsä, nousivat pääni yläpuo-

lelle, kämmenet alaspäin ja koko keho alkoi voimakkaasti täristää. Tätä kesti noin 5 minuuttia, jonka jälkeen tuli todella lämmin. Kätet siirtyivät otsan eteen, kämmenet otsaan päin ja taas kaikki muuttui jäätävän kylmäksi. Alkoi taas 5 minuutin voimakas tärinä. Tuli lämmin, siirryttiin eteenpäin ja näin jatkui meno, kunnes kaikki 7 chakraa oli käyty läpi.

Olin aivan äimänkäkenä, kun homma oli ohi. Minulla ei ollut hajuakaan siitä, mitä minulle oli tehty, mutta päällimmäisenä oli rajaton rakkaus ja kiitollisuus, koska tiesin, että kyseessä oli jokin astetta suurempi puhdistus/aktivointi/avaus/lataus.

Kun oli kulunut jonkin aikaa tapahtumasta, sain tietää mistä kummasta siinä oikein oli kyse. Minulle kerrottiin, että parantavan energian kanavaa vahvistettiin melkoisesti. Olin jo noin 5 vuotta aikaisemmin aloittanut Reiki-hoitamisen, joten kanavaa oli jo jonkun verran käytetty, mutta nyt kaikki oli muuttumassa.

Päätin mielenkiinnosta kokeilla, josko pystyisin siirtymään tilaan, jossa käsiäni voitaisiin taas käyttää. Tein kaikki puhdistukset, suojaukset, yhdistymiset ym. rituaalit varmistuakseni siitä, että kanava on vain valon käytössä. Suljin silmäni, odotin kätet avoimina, kämmenet ylöspäin edessäni, minuutti tuntui tunnilta, kunnes...

Ei ollut riemulla rajoja, kun huomasi olevani kehoni kyydissä, tekemättä itse mitään. Käteni nousivat rinnalleni kuin kiittäen yhteistyöstä ja antoivat minulle aivan ihanteellista hoitoa pyörien ja käyden läpi koko kehoni. Jokaisessa hoidossa oli läsnä 26 enkeliä, joista yksi oli mahtava Arkkienkeli Mikael, joten hoito sai nimekseen luonnollisesti 'Enkelihoido'. Nyttemmin joukkoon ovat myös liittyneet



'Valkea Veljeskunta' sekä monia mestareita, auttajia ja oppaita, riippuen aina siitä keitä missäkin hoidossa tarvitaan. Heidän myötä hoidot ovat voimistuneet entisestään ja ne palvelevat energeettisesti yhä useampia näinä haasteiden aikoina. Hoitoa ja hoitotilaa on aina suojelemassa Arkkienkeli Mikael.

Olen nyt käyttänyt tätä ihanaa ja voimallista hoitoa myös itse tekemiini koruihin, tauluihin sekä muihinkin myytäviin tuotteisiin, joita valmistan. Koruja ym. tuotteita hoidettaessa niihin latautuu sitä energiaa, jota uusi omistaja juuri sillä hetkellä tarvitsee. Niihin on myös latautunut enkelien energiaa jo hoitotilassa asiakkaita hoitaessani. Tuotteiden hoitamiseen menee n. 15-20min ja ladatuista koruista olen saanut hyvin mielenkiintoista palautetta. Hyvin usein rannekorut ovat alussa 'poltaneet' ranteessa, jolloin niihin on tarvinnut totutella pikkuhiljaa. Myös kau-

lakoruissa on ollut joko kuuma, kylmä tai kihelmöivä tunne. On hyvin yksilöllistä, miten kukin tuntee korujen energian, mutta varmaa on, että korun/tuotteen omistaja saa sen kautta energiaa / hoitoa, jota sillä hetkellä tarvitsee ja toista samalaista korua ei ole, tässä on kyse hyvin yksilöllisestä energiasta. Korut ovat kuulemma myös joidenkin kohdalla muuttaneet ilmapiirin positiivisemmaksi ja puhtaammaksi. Kaikkiin omiin, myynnissä oleviin tuotteisiin on jo valmistusvaiheessa latautunut enkelien energiaa, koska tila jossa niitä teen, on aina enkelten täyttämä ja sen vuoksi myös itse olen kyseisessä tilassa Ilossa ja Valossa.

Viime aikoina Enkelihoidojen kysyntä on hurjasti lisääntynyt, mikä kertoo ihmisten tarpeesta löytää iloa, valoa ja mielenrauhaa kaiken kiireen keskelle. Kun me vain muistamme pyytää, niin enkelit saapuvat innolla paikalle. Enkelit vain odottavat kutsuasi, se antaa heille luvan toimia. Enkelit kannattaa pyytää jos jonkinmoisten askareiden helpottamiseen, itse tarvitsen heitä kaiken aikaa vapaita parkkipaikkoja järjestelemään, vesiä ja ruokia energisoimaan, kotia suojelemaan, enkelihierontaa antamaan nukkumaan mennessäni (on muuten jotain aivan fantastista) ym. ym. lista on loputon. Enkelien energia on hyvin korkeaa ja ns. 'hienoa', hempeää ja lempeää mutta samalla erittäin voimallista energiaa, mikä hellii meitä aina kun tuntuu siltä, että haasteita tuppaa liian kanssa polullemme.

Olen hiljattain avannut White Celestine Enkelihoidotilan Tampereen Lapinniemeen, jossa tuntuu olevan aivan omanlaisensa enkelien energia, jonka asiakas yleensä huomaa heti hoitolaan saavuttuaan. Pidän myös enkelihoido-päiviä Turussa, Espoossa ja Kirkkonummella, joista informoin www.cicichic.com nettisivuillani. Sieltä löytyy myös linkkejä niin asiakkaiden

kokemuksiin kuin hoitolakuviin ja White Celestine Enkelihoidosta kertovaan videohaastatteluunkin.

Hoito kestää n. 80-90 minuuttia, johon kuuluu n. 40 min hoitamista, jonka aikana aura puhdistetaan perusteellisesti sekä energisoidaan uuden vastaanottamiselle, chakroja avataan ja aktivoidaan asioille, joiden aika on nyt ja poistetaan vanhoja lukkoja, jotka mahdollisesti vaikeuttavat etenemistä omalla polullamme. Intensiivihoidon jälkeen on vielä saman verran rupattelua hoidon aikana saaduista kokemuksista ja tuntemuksista puolin ja toisin. Koen, että tämä tapa hoitaa on erittäin antoisa, kun ei ole kiire mihinkään, voidaan rauhassa käydä läpi kaikenlaisia mielessä liikkuvia asioita. Hoidon hinta on tällä hetkellä 75 Euroa.

Jokainen hoito on hyvin yksilöllinen, riippuen aina asiakkaan sen hetkisistä tarpeista. On asiakkaita, jotka kokevat hoidon niin voimakkaana, että haluavat jatkaa 'enkelipolun' kulkemista ja käyvät hoidoissa säännöllisesti. Jokaisella kerralla päästään hiukan 'syvemmälle' hoidossa, jolloin hoitokerrat tuntuvat myös hyvin erilaisilta.

Koska olemme sekä henkinen että fyysinen kokonaisuus, meidän tulee hoitaa molempia puolia, jotta pysymme tasapainossa. White Celestine Enkelihoido on yksi monien muiden hoitomuotojen joukossa ja muistutankin aina asiakkaitani siitä, että mikään ei ole niin tärkeää kuin oman sisimpänsä kuunteleminen, eli meidän tulisi mennä siihen suuntaan, mikä meitä vetää puoleensa, jotta voisimme hyvin, oli se sitten mikä hoito hyvänsä tai mikä muu asia tahansa, silloin sisäinen lapsemme hymyilee ja kehomme kiittää.

Iloa, Valoa ja Rakkautta arkeesi.

Enkelihalein

Cici

Kevyttä ja terveellistä! www.eliksiiri.fi

- Salaatit
- Lämmin kasvisruoka
- Luomuporkkanamehu
- Vehnäorasmehu
- Aloe Vera -mehu
- Energiajuoma
- Koivunmahla
- Tuorepuurot
- Elävää ravintoa
- Itseleivotut leivonnaiset

Eliksiiri

Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo
P. 050 464 4344 • eliksiiri@eliksiiri.fi
Ma-to 8.30-17.30, pe 8.30-16.30, la 11-15.30

SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA

TARJA SAHARI
0700-9-3008
www.tarjasahari.net
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25

KUUDESAISTI.NET
henkisiä asioita verkossa

HOITOIHIN, MAADOITUKSEEN

UNIIKIT, KAUNIIT
SHAMAANIRUMMUT
SHAMAANIRUMPU.NET

Kundalinijooga Yogi Bhajanin mukaan
Viikkejunnit, work shopit, opettajakoulutus, älytysjooga, gong-ryhteytykset, jyrky-palvelut, Say Nam Rasayan -hoitot, Livemusa-klubi, Natsjengiri, yksityisryhmiä, jilavuokraus.

Ek Ong Kaar Joogakoulu
Serikinkatu 37, 20100 Turku
045 128 3325
www.ekongkaar.fi

Ajatusjooga ylläpitää harmonista auraa

TERTTU SEPPÄNEN

www.via.fi

www.facebook.com/via.akatemia

Olen aikaisemmissa Sateenkaarisanomien numeroissa kirjoittanut, mitä ajatusjooga on, miten sitä harjoitetaan ja miten muutosprosessi käynnistetään toistelemalla tahdon ja tarmon herättämiseen tarkoitettuja mantroja (Sateenkaarisanomat 2/2014, s. 3).

Positiivisuuden voimistaminen etenee toistelemalla esim. mietiskelyohjelmaa: ”Sinä tahdot, että olemuksesi täyttyy kunnioittavalla hartaudella. Sinä uskot omaan henkiseen kasvuusi sekä kykyysi edistää myös lähimmäistesi henkistä kehitystä. Tahdot voitisi ja kykyjesi mukaan tehdä työtä Hyvyyden voimien elähdyttäjänä lähimmäistesi keskuudessa. Sinä tahdot kunnioittaa ja epäitsekäästi rakastaa ihmisiä. Tahdot olla ystävällinen ihmisille, silloin kun voit.

Sinä tahdot rakastaa myös sitä, joka sinua loukkaa tai yrittää vihata. Tahdot pyytää anteeksi häneltä ajatuksillasi. Tahdot olla suvaitseväinen.

Sinä tahdot, että ajatuksesi ovat sisällöltään positiivisia. Tahdot, että ajattelusi on järkevää ja johdonmukaista. Ajatustesi jalostumisen ja positiiviseksi muuntumisen kautta on korkeampi Minäsi tullut hallitsijaksesi ja ohjaa nyt tekojasi niin, että toimit oikealla ja epäitsekäällä tavalla.” (Kirjeopisto Via, 1 opetuskirje)

Ajatusjoogan ensiaskeliin kuuluu **auran harmonisoiminen**.

Aura on ihmistä ympäröivä ilmapiiri. Auran laatuun vaikuttavat ajatukset ja tunteet, joita ihmisellä on vallitsevana mielessään ja tajunnassaan. Yksinkertaisesti sanoen rauhallisen ihmisen aura on rauhallinen ja se säteilee rauhaa. Kun taas masentunut ihminen heijastaa ympärilleen alakuloisuutta.

Aiemmillä kerroilla olemme oppineet, että ajatus on säteilyvirtojen, hienojen ja herkkien sähköenergioiden väriä, josta tiivistynyt, kosminen ajatussäteilyn koostuma, ikäänkuin olio. Nämä ajatuskoostumat liikkuvat kaikkeudessa ja sieltä kulkeutuvat ihmisten tajuntoihin sen mukaan, minkätyyppisiä ajatuskoostumia kyseisessä tajunnassa tavallisesti on. Tajuntansa sisältöä ihminen voi omilla valinnoillaan positivistoida. Se tapahtuu valitsemalla tietoisesti positiivisia ajatuk-



sia ja tunteita, siis sallimalla positiivisten tunteiden ja ajatusten olla tajunnassa ja estämällä pääsy muilta. Ajatusjoogassa opimme vähitellen vahvistamaan positiivisuutta silloinkin, kun jokin negatiivinen tunne ja ajatus yrittää palata yhä uudelleen. Tunnejumittumista on mahdollista aikaa myöten päästä eroon ajatusharjoitusten avulla. Modernissa psykologiassa on suuntauksia, joissa opetetaan valitsemaan positiivisia ajatuksia ja tunteita ja näin positivistisoidaan omaa persoonallista olemusta.

Voimakas positiivinen aura on hyvä suojamuuri sekä omasta psyykestä nousevaa että ulkomaailmasta tulevaa negatiivisuutta ja epäharmoniaa vastaan. Aivan tavallisetkin positiiviset lauseet, affirmatiot ja mantrat auttavat pitämään omaa mieltä ja psyykeä harmonisena. Henkisen Tien viisaustraditiot opettavat kuitenkin, että vahvemman suojan henkisen Tien kulkija saa, kun pyrkii tietoisesti Valkean Veljeskunnan yhteyteen, jumalyhteyteen tai Hyvyyden Voimien yhteyteen.

Mikä on Valkea Veljeskunta? Toinen mahdollinen nimitys Valkealle Veljeskunnalle on Hyvyyden Voimat. Valkealla Veljeskunnalla tarkoitetaan naisia ja miehiä, jotka työskentelevät valkeiden voimien (hyvyyden voimien) puolesta joko maan päällä fyysisessä kehossa eläen tai henkisillä tasoilla henkikehossa eläen. He ovat oppineet itse elämään hyvyyden voimien

täyttämää elämää kuljettuaan läpi ihmiskehityksensä tien. He ovat kasvaneet henkisesti tiedon avaimien omistajiksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että he ovat omassa henkisessä kehityksessään sulautuneet jumaluuteen, yhtyneet korkeampaan Minäänsä tai sisäiseen Mestariinsa. Heitä kutsutaan Vihityiksi, Adepteiksi tai Mestareiksi ja he antavat saamaansa viisautta opetuksissaan oppilailleen.

Ajatusjooga on rajajoogaa, joka johtaa luonteenjalostumisen kautta ykseyteen ja tietoiseen jumalyhteyteen, Valkean Veljeskunnan yhteyteen.

Valkean Veljeskunnan auran vetäminen omaan valvetajuntaan tehdään toistelemalla tähän tarkoitettua mietiskelyohjelmaa. Muistathan, että ajatuksia toistellaan hiljaa mielessä ”kurkulla” ikään kuin puheen, vaikkakin suu kiinni. Lauseen sisältöön keskittyminen on tärkeää. Sisällön mukainen mielikuva tehostaa ajatusten voimistumista. Päivittäin ajatusharjoitukseen käytettäväksi ajaksi riittää jopa lyhyt tuokio, noin 10-15 minuuttia.

Huom. harjoitustekstissä mainitut nimet Kristus ja Buddha tarkoittavat tässä yhteydessä vihkimysasteita, eivät historiallisia henkilöitä.

Auran harmonisoimisen mietiskelyohjelma

”Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan rauhan, tasapainon ja autuuden aura **täyttää nyt heti** sinut kokonaan.

Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan rauhan, tasapainon ja autuuden aura **on täyttänyt** sinut kokonaan ja ympäröi sinua hyvin tiiviinä ja voimakkaana.

Sinä **tunnet**, että koko olemuksesi ja valvetajuntasi on täyttynyt Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan rauhalla, tasapainolla ja autuudella.

Sinä olet hyvin rauhallinen, tasapainoinen ja onnellinen.” (Kirjeopisto Via, 1 opetuskirje)

Turun seudulla on mahdollista harjoittaa ajatusjoogaa. Mikäli löytyy 7-8 henkilön ryhmä, kurssi järjestetään Konsan Kartanossa. Parin kolmen henkilön pienryhmiä voidaan järjestää Via ry:n Turun paikallisosaston tapahtumissa Maariassa.

Tiedustelut: Terttu Seppänen, 050 5679630, terttu.seppanen@via.fi

Kotiinpaluu

Teinivuosina joogasta ja intialaisesta mytologiasta vaikuttanut Eva Aminoff löysi takaisin hengen ja mielen tasapainoon The Art of Livingin myötä.



EVA AMINOFF

evaaminoff@gmail.com

The Art of Living – www.artofliving.org

Tuosta lämpimästä elokuusta, jolloin tulin erään elämänvaiheen loppuun on pian kymmenen vuotta. Muistan tarkasti kuinka tavallisesti niin minua sykehdyttävä lämpimien iltojen lumo ei tuntunut enää miltään. Olin syvästi pettynyt eräessä ihmissuhteessa ja sen myötä entistä levottomampi ja epätoisempi tulevaisuuteni suhteen. Oivalsin, etten ollut kaukana itsetuhosta ja tiesin, että nyt minun oli muutettava elämääni.

Olin ollut hyvin nuoresta kiinnostunut filosofiasta ja intialaisesta mytologiasta. Luin niistä, tutustuin kotipaikkakuntani joogaopistoon, opin meditoimaan ja siirryin kasvisruokavalioon. Kun sitten joitakin vuosia myöhemmin lähdin ulkomaille opiskelemaan, jäivät henkiset harjoitukset sivummalle. Palattuani takaisin Suomeen rakastuin ja perustin perheen. Ruuhkavuosina sitä harvoin edes ehdin ajatella itseäni. Olin kahden pienen tyttäreni lumoissa ja nautin äitiydestäni, mutta samaan aikaan aloin tuntea jälleen sisäistä levottomuutta. Ikään kuin elämä pistelisi, mutta sen syytä, neulaa, ei löydy mistään. Sitten erosin ja perustin yrityksen. Vaikkeivät suuret muutokset tai uusi työni ja kiire tuota levottomuutta poistaneet, ne saivat minut turtumaan sen pistoihin.

Sitten sukulaiseni suosittelee minulle Art of Living –peruskurssia, johon kuului niin hengitysharjoituksia, joogaa kuin meditaatiotakin. Arvaamatta, ennakkoimatta löysin tuon nuoruudestani uinumaan jääneen rikkaan maailman äärelle. Olin tullut kotiin, itseeni.

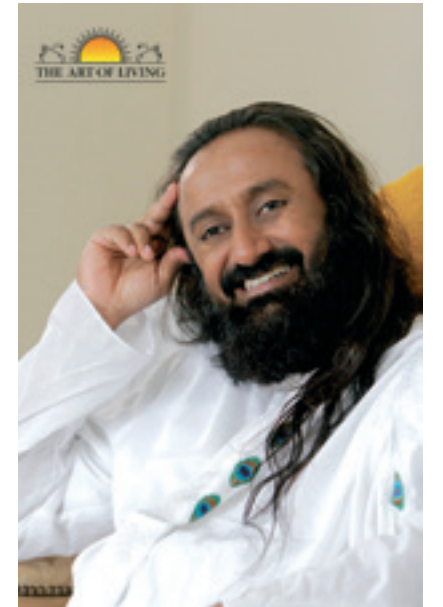
Nykyisin toimin työni ohessa myös The Art of Living –kouluttajana. Järjestän myös järjestön kansainvälisten kouluttajien kursseja esim. Ayurvedisiä keittokursseja ja muita henkisiä tilaisuuksia Suomessa.

Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että peruskurssin jälkeen jatkoin The Art of Living –kurssien käymistä, siirryin kasvissyöjäksi jälleen ja ryhdyin joogaamaan sekä meditoimaan säännöllisesti. Myös alkoholin käyttö jäi kokonaan. Solahdin uuteen elämänvaiheeseen luontevasti ilman juhlallisia lupauksia. Olen oppinut elämään nykyhetkessä ja nauttimaan elämästäni. Nykyään nukun hyvin ja tunnen muutenkin itseni tasapainoiseksi. Teen päivittäin jooga- sekä hengitysharjoitukset ja meditoin. Ymmärrän nyt niiden aivan olennaisen vaikutuksen yleiseen hyvinvointiini. Harjoitukset vaikuttavat mieleen ja mieli on kirkas, kun se on tyyni.

Luento the Art of Living -harjoitusmenetelmistä Turun henkisen keskuksen torstai-illalla 12.2. Katso s. 6.

Mikä The Art of Living?

Intialaisen Sri Sri Ravi Shankarin (s.1956) perustama The Art of Living -järjestö on voittoa tuottamaton, kansainvälinen koulutus- ja hyväntekeväisyysjärjestö. Sillä on neuvoo antava asema Yhdistyneiden kansakuntien talous- ja sosiaalilinjavostossa. Järjestö ei ole poliittinen ja on avoin myös kaikille uskonnoille. The Art of Living toimii yli 150:ssa maassa. Peruskurssilla opitaan joogaa, hengitysharjoituksia, meditaatiota ja SudarshanKriya eli rytminen hengitystekniikka, jossa keho, mieli ja tunteet harmonisoituvat tietyillä luonnollisilla hengityksen rytmeillä. Tämän ainutlaatuisen hengitystekniikan on todettu poistavan stressiä, väsymystä ja negatiivisia tunteita tuoden tilalle tyyneyttä, energiaa ja keskittymiskykyä.



Kuulotaito - Hyvin viritetty kuulo helpottaa elämääsi



PILAR MESEGUER

On helppo ymmärtää, että silmälaseja käyttävä henkilö ei ole sokea. Hän voi nähdä, mutta hänen näkönsä on vääristynyt. Miksi on sitten niin vaikeaa ymmärtää, että on myös ihmisiä jotka kylläkin kuulevat, mutta heidän kuulonsa on vääristynyt?

Kuuloaistilla on monta tehtävää. Kuulon lisäksi se kontrolloi tasapainoa, motorisia liikkeitä ja koordinaatiota, avustaa silmän liikkeiden hallintaa, samoin kuin käsivarren ja sormien toimintaa. Kuuloaisti mahdollistaa kielen käytön, lukemisen ja laulamisen nuotin mukaan sekä sisältää keskuksen kaikkien aistihavaintojen käsittelyyn. Näinollen mikäli kuuloaisti ei toimi kunnolla, monia erilaisia ongelmia voi ilmetä kuten huono tasapainon ja motoriikan hallinta, viiveet puheen ja kielen kehityksessä, lukivaikeudet, heikko keskittymiskyky, heikot hienomotoriset taidot, näkövaikeudet ja toimintahäiriöt aistihavaintojen käsittelyssä. Nämä ongelmat puolestaan aiheuttavat sosiaaliongelmia ja heikentävät itsetuntoa.

Monilla lapsilla, joilla on oppimisvaikeuksia, kehitys- tai käytösongelmia on diagnosoimattomia ongelmia kuulossa tai kuuloaistimusten käsittelyssä. Huonolaatuinen kuulo voi aikuisilla aiheuttaa edellämäintujen ongelmien lisäksi mielialahäiriöitä kuten masennusta ja ahdistuneisuutta.

Kuitenkin kuulo-ongelmat ovat helpommin havaittavissa pienillä lapsilla, jotka opettelevat puhumaan. Kuuloaistin huono toimiminen ilmenee lapsissa ääntämisvaikeuksista aina täydelliseen puhumattomuuteen asti.

Aikuinen, joka jo on oppinut puhumaan ei huomaa kuulonsa huononemista, koska hänen aivonsa automaattisesti täydentävät puutteellisesti vastaanotetun viestin niin, että se on ymmärrettävä. Tämä kuitenkin tarkoittaa ylimääräistä ponnistelua aivoille, mikä tavallisesti johtaa väsymyksen tunteeseen ja negatiivisiin mielialoihin.

Lisäksi on jo olemassa lukuisia tutki-

muksia, jotka osoittavat yhteyden kuulon heikkenemisen ja aivokudoksen vähene-
misen välillä. Esimerkiksi Johns Hopkin-
sin sairaalan ja National Institute of Aging
-yhdistyksen tutkimuksen tulokset Yh-
dysvalloissa kytkevät laajan määrän ter-
veysongelmia kuulon heikkenemiseen,
muun muassa lisääntynyt riski demen-
tiaan, kaatumisiin, sairaalahoitoihin ja yle-
iseen terveydentilan heikkenemiseen, niin
fyysisesti kuin henkisesti.

Mutta kuuloa voidaan harjoittaa ja kuulo-
kyky, kuten siihen liittyvät kognitiiviset
toiminnot, voidaan palauttaa.

1950-luvulla ranskalainen korva-, nenä-
ja kurkkutautien erikoislääkäri, Tri Guy
Berard, kehitti Berard AIT-ohjelman (Ber-
ard Auditory Integration Training) alun
perin tiettyjen kuulon heikkenemistapa-
usten hoitoon, kuten kuuloyliherkkyydet,
vääristymät ja jälkikaikuviiveet, jotka häi-
ritsevät kykyä käsitellä kuuloaistimuksia
normaalisti. Tri Berard kuitenkin huoma-
si myöhemmin, että oppimiseen liittyvät
kyvyt ja taidot kuten kuuntelu, keskitty-
minen, äänteiden erottaminen ja muisti
usein paranivat Berard AIT-ohjelman
myötä.

*”Väite, että hyperaktiivisuus tai dys-
leksia, joita on pidetty laajalti henkisenä
tai tunnepohjaisena häiriönä voidaan hoi-
taa yksinkertaisesti harjoittamalla kuuloa
enemmän tai vähemmän herkäsi tietyil-
le äänitaajuuksille, vaikuttaa ensikuule-
malta epäilyttävältä ja liioitellulta. Kuiten-
kin, kolmenkymmenen vuoden kliininen
työ, tutkimus, yli 2100 potilaan seuranta
ja yli 8000 muun kuulotapauksen tutkin-
ta osoittavat väitteen paikkansapitäväksi.*



*1850:stä oppimis- ja/tai käyttäytymishäi-
riöisestä potilaasta kolme neljäsosaa osoit-
ti erittäin positiivisia tuloksia ja loput sel-
keää osoittaista edistymistä; yksikään heistä
ei jäänyt ilman jonkinlaista hyötyä”.* Sanoo
Tohtori Guy Berard kirjassaan “Hearing
equals behaviour” (Kuuleminen on yhtä
kuin käyttäytyminen).

Berard AIT -koulutuksessa ihmisellä
on kaksi 30 minuutin pituista harjoitus-
kertaa päivässä. Harjoitusten välillä pitää
olla vähintään kolme tuntia ja koulutus-
jakso on kymmenen perättäistä päivää.
Ihminen kuuntelee kuulokkeilla ohjelmaa
varten suodatettua ja moduloitua klassista
musiikkia laajalla taajuusalueella. Ohjel-
ma on muunnettu kullekin ihmiselle so-
pivaksi. Ohjelmaan kuuluu kolme kuulo-
testiä; alussa, keskellä ja lopussa.

Ensimmäinen kuulotesti on ilmainen
eikä sitoua varsinaiseen hoitoon.

Alle 5-vuotiaiden tai erityisongelmais-
ten lasten kanssa kuulotesti ei ole luotet-
tava, mutta harjoitusohjelma voidaan silti
suorittaa. Tällöin on erityisen tärkeää esi-
tietolomakkeen huolellinen täyttäminen

ja että lapsi suostuu käyttämään kuulok-
keita.

Berard-harjoitusmenetelmää
on käytetty 40 vuoden ajan yli 60
maassa ympäri maailmaa, ja se
on nyt saatavilla myös Suomes-
sa. Olen Pilar Meseguer, arkkitehti
ja ensimmäinen Berard
AIT-terapeutti Suomessa.

Olen äiti, jonka molemmil-
la lapsilla on todettu puheen
kehitysviive. Heinäkuuhun 2009
asti luulin, että ainoa apu olisi
puhuterapia. Kahden vuoden kak-
si kerta viikossa saadun puheterapian
jälkeen tyttäreni puhetaito oli kuitenkin
hädin tuskin edistynyt. Olin silloin niin
epätoivoinen, että kuullessani Espan-
jassa Berard AIT -menetelmästä pää-
tin heti kokeilla sitä.

Berard AIT -ohjelma toimi kuin
ihme. Sen jälkeen tyttäreni tarvitsi
vain muutaman kuukauden lisää puhe-
terapiaa.

Neljä vuotta myöhemmin olimme
samassa tilanteessa pikkuveljen kanssa
ja Berard AIT -ohjelman menestys tois-
tui. Nykyään lapseni kommunikoivat su-
juvasti kahdella eri kielellä.

Päätös ryhtyä Berard AIT-terapeutiksi ja
tuoda tämä ihmeellinen terapia Suomeen
syntyi puheterapeutin odotushuoneessa.
Muut äidit kyselivät minulta olinko huo-
mannut kehitystä lapseni puheessa, sillä
kahden, kolmen ja neljännen vuoden pu-
heterapian jälkeen he olivat havainneet
vähän tai ei ollenkaan edistystä. He muis-
tuttivat minua itsestäni vuosia sitten poh-
timassa samaa.

Niinpä kouluttauduin Berard AIT -

terapeutiksi Victor Estalayan johdol-
la Madridissa lokakuussa 2013 ja hankin
tarvittavan teknisen välineistön voidakse-
ni antaa Berard AIT -terapiaa. Näin syn-
tyi Kuulotaito. Myöhemmin olen käynyt
lisäkursseilla täydentääkseni osaamistani
neurologisessa kehityksessä.



SÄTEILYLTÄ SUOJAAVAT TUOTTEET

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



Hoitokeidas Atrium 5 v
Tällä kupongilla energiahoito -15%
www.hoitokeidasatrium.fi

Hanna Sievers

Diplomi vyöhyketerapeutti
Jalkojenhoidon ammatti-
tutkinnon suorittanut

Kingelininkatu 6 A, 20700 Turku
p. 040 748 7600

hanna.sievers@gmail.com

Arja Vainio
Vyöhyketerapeutti / hieroja

- imukuppihieronta
- intialainen päähieronta
- koliikkivauvan hieronta

Puh. 045 270 2066

HOMEOPAATTINEN TERAPIA

- luovaa prosessia oman todellisen
identiteetin löytämiseksi

Myös unianalyysi

Klassinen
homeopaatti, HLL *Eeva Hurme*
p. 040 546 9926 www.eevahurme.fi

Detox-tassukylpy
Eläinkommunikoiija,
energiahoitaja,
homeopaatti

Mia Heikkonen
Puh: 044 5182472
www.elaimesikertoo.fi
Service även på svenska.



ASTROLOGIA - Avain Itseesi

Tule tutustumaan,
tulkintojen ja kurssien kautta.

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



HIMALAJA
JOOGAKESKUS
Karjakatu 35 b
2. krs.
Turku

HATHA- JA KUNDALIINIJOOGA

PUH. 0400 863 994
WWW.HIMALAJA.FI

Eosita

Ohjattu tukiryhmä
muutos- tai murrostilanteessa oleville naisille
Yksilöohjaus
Vastaanotto Turussa ja Helsingissä
Ilmoittautumiset arkisin 9-17 p. 040-8576512
www.eosita.com mail@eosita.com

Pirjo Salo
puh. 040 755 2016

• Rosen-menetelmä • Hieronta
• Essential Motion • Valmennus

www.pirjosalo.net

forum sauna

Perinnehoidot, infrapunasauna
Uutuutena Hirudoterapia, eli iilimatohoidot.
**Saunaterapiakoulutusta, katso
tarkemmin www.saunaterapia.com**
Yleinen sauna perjantaisin 15-18 Tervetuloa.
Saunapuoti www.forumsauna.fi
050 588 5013 / Mervi



KONSAN KARTANON TAPAHTUMIA VUONNA 2014 JA 2015

Virusmäentie 9, 20300 Turku • P. (02) 250 3636, 044 592 9324 • konsankartano@gmail.com • www.konsankartano.fi



TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Sunnuntaisin klo 18–20 FALUN DAFÄ -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 21.–22.3.

Keskiviikkoisin parittomilla viikoilla klo 18 ESKO JALKANEN – LUONNONVOIMAT YHDISTYS RY

www.eskojalkanen.net

Turun kuntoutusryhmän Stella Aboensis – valon välittäjät 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. Katso s. 6.

HELMIKUU

Pe-su 6.-8.2., pe klo 19.00–22.00, la-su klo 10.00–17.00 ASCENSION - ENSIMMÄINEN SFÄÄRI -KURSSI, Ohjaajat Kriyasakti ja Ahimsa

Ensimmäinen Sfääri sisältää neljä ensimmäistä Ascension tekniikkaa ja kurssin aikana oppii kaiken, mitä tarvitsee tämän meditaatiotekniikan harjoittamiseen omassa arjessaan.

Kurssin hinta on 280€.

Kurssin käytyään sen voi kerrata ilmaiseksi niin monta kertaa kuin haluaa. Kurssille voi ilmoittautua kriyasakti@ishayas.net sähköpostitse. Lisää tietoa saa www.ishayasworldwide.com

La 14.2. klo 10-18 HENKISEN TIETOUDEN KURSSI, OSA 2 (seuraavat 14.3. ja 9.5.) Hannele Ilmola ja Artturi Nevalainen sekä

kurssiohjaajaharjoittelijana Sirpa Lehto)

Henkisen tietouden kurssilla tutustutaan spirituaalismin keskeisiin käsitteisiin. Käsiteltäviä asioita ovat mm. spiritualismin perusteet ja historia, henkisyys arjessa, meditaatio, chakrat ja energiakehot, ihmisen henkinen ja fyysinen taso, itsetuntemus ja sen vahvistaminen, henkiparannus, psyykkinen ja mediaalinen työskentely sekä piirityöskentely. Kurssilla teemme lisäksi harjoituksia. Mikäli et päässyt ensimmäiselle kurssiosuudelle, tule kuitenkin. Keskustelemme yhdessä, miten tämän osuuden suoritat, jotta saat kurssitodistuksen.

Hinta 35 €/kurssipäivä.

Ilmoittautuminen 10.2.2015 mennessä henkisyys@henkisyys.fi tai 044-783 3888/iltaisin. Turun Henkisen Kehityksen yhdistys r.y. www.henkisyys.fi

KE 18.2. klo 18.00 Astrologi Jukka Viertomannerin LUENTO

Eri maiden ja kulttuurien merkityksestä jälleensyntymäkokemuksessa myös astrologiselta kannalta.

Osallistumismaksu 12 €/jäsenet ja 15 €/ei jäsenet. Hintaa sisältää yrttiteen.

Pe 6.2.2015 mennessä sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen numeroon 044-783 3888/iltaisin tai tekstiviestinä/yhdistyksen sähköpostiin henkisyys@henkisyys.fi sekä osallistumismaksu yhdistyksen tilille Danske Bank FI93 8000 1379 3435 52. Järj. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry.

la - su 28.2-1.3 klo 9-17, SHIATSU, PERUSHOIDONKURSSI, Thea Mantsinen

Shiatsu on japanilainen kokonaisvaltainen keuhoterapiamuoto. Hoito tehdään ohuen puuvillavaatteen läpi pääasiassa peukaloilla painaen, mutta siihen kuuluu myös venytyksiä ja hierontaa. Hoito poistaa tukoksia ja kuona-aineita. Shiatsuhoito auttaa ihmisen omaa elimistöä toimimaan luonnonmukaisella tavalla, rentouttaa kehon ja mielen ja edesauttaa terveyttä. Kurssilla opitaan koko kehon shiatsuhoito, jonka loppuun kuuluu myös rentouttava Chi kung-päähoito. Kurssilta saa mukaan hoidon kirjalliset ohjeet. Käytännönharjoittelua toisen kurssilaisen kanssa. Mukaan puuvillainen pitkähihainen ja -lahkeinen asu, leveä makuualusta, tyyny ja peitto.

Kurssin hinta 140 €.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 050-413 81 82
Thea Mantsinen

MAALISKUU

Ti 3.3. ENNUSTUKSIA LENORMAND-KORTEILLA, Jaana Rusin yksityisvastaanotto

Ajanvaraukset p. 040 8576512

Pe 6.3. klo 18 - 20 Cosmic Johanne MEDITAATIO ja LUENTO aiheesta ”Sisäinen lapsi”

Oviraha 8 /10 € sis. teen.

La 7.3. klo 11.00-17.30 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: 160 €/140 € opiskelijat & eläkeläiset. sis. lounaan, manuaalin ja diplomin.

www.clairvoyant-healing.com

Varaukset: info@clairvoyant-healing.com myös Johanne vastaanotolle.

Viikonlopun aikana vastaanotto pe-su, tarjolla hierontaa, energiahoitoja, selvänäköistuntoja ja regressioita! Aina alennusta opiskelijoille ja eläkeläisille.

Su 8.3. klo 9.45-11.00 SYDÄNMEDITAATIO MAAN JA IHMISKUNNAN AUTTAMISEKSI, Ohjaaja Tarja Salomaa

Kaikille avoin ohjattu meditaatio, jossa ryhmän avoimen sydänkeskuksen kautta Mestarit, enkelit ja arkkienkelit sekä monet Valo-Olennot välittävät parantavan ja puhdistavan siunauksen ihmiskunnalle ja maan kaikille luomakunnille.

Ovimaksu 2 €. Tiedustelut Tarja p. 040 5732058.

Ti 10.3. klo 18 LUENTO, Kalevi Lehtonen

Vatsa ja suolisto - toiset aivomme. Mausteet lääkkeenä.

Vapaa pääsy. Lue artikkeli s. 17.

La 14.3. klo 10-18 HENKISEN TIETOUDEN KURSSI, OSA 3

Katso 14.2.

Ti 17.3. klo 18.30 Argi+ ja Aloe vera -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten Argi+ saa sydämesi, verisuonesi ja koko kehosi virkistymään ja piristymään ja voimaan paremmin, miten

Argi+-n avulla saatat saada apua vanhenemiseen liittyviin oireisiin.

Ei pääsymaksua.

Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

La 21.3. klo 12-18 MBB (Mind Body Bridging) -PERUSKURSSI, Marjukka Lulli-Seppälä

MBB, mielen ja kehon yhdistäminen on terapeuttinen itsehoitomenetelmä, jonka avulla voi rauhoittaa yliaktiivisen mielen ja aktivoida omia sisäisiä parantumisen ja vahvistumisen voimavaroja. Kurssilla opitaan tunnistamaan ja vaimentamaan itselle ja muille asetettuja vaatimuksia, jotka aiheuttavat stressiä ja ahdistusta. Peruskurssin jälkeen seuraa itsenäinen harjoittelujakso ennen jatkokurssia. Lue artikkeli MBB:stä sivulla 4.

Kurssimaksu perus- ja jatkokurssista yhteensä 90 €, pelkkä peruskurssi 50 €.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään 16.3. Marjukka Lulli-Seppälä puh 050 3424547

La-su 21.-22.3. klo 12–18 WERBECK-LAULUKURSSI, Markku Lulli-Seppälä

Lauluäänien vapauttamisen tie. Harjoitellaan äänenmuodostusta Valborg Werbeck-Svärdströmin kehittämällä menetelmällä. Kun ääntä ei ”tehda” tai pakoteta, vaan poistetaan esteet sen syntymiselle, saadaan aikaan kokemus soivasta tilasta ja laulaminen käy helpoksi, kauniiksi ja ääntä rasittamattomaksi. Sopii vasta-alkajille sekä laulamista harrastaneille. Ammattilaulajakin löytäne laulamiselleen uuden suunnan ja uusia virikkeitä.

Hinta 60 €, sis. ruokailut. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 5929324.

Ma 23.3. klo 18 Ave Maria -ILTAMUSIIKKI

Aurinkokuoro laulaa Maria-aiheisia lauluja. Kahvipöytä katettuna.

Oviraha 5 €

Ilmoitathan tulostasi p. 044 5929324.

Ke 25.3.2015 MALJARENTOUTUS ELI MIELEN HILJENTÄMINEN Seija Helinin/Tmi Kristallitupa johdolla

Osallistumismaksu 12 €/jäsenet ja 15 € ei jäsenet. Hintaa sisältää yrttiteen.

Ota mukaan alusta, myös tyyny voi olla tarpeen, jotta saat mahdollisimman mukavan asennon.

Järj. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry.

HUHTIKUU

To-ma 9.-13.4., viikolla klo 18-21, vknlopp. klo 10-16, THE ART OF LIVING: HAPPINESS PROGRAM, Eva Aminoff,

Kurssi sisältää:

-Elämän haasteissa auttavaa käytännön tietoutta

-Ohjattuja vuorovaikutuksellisia prosesseja -joogaa, venyttelyä ja rentoutusharjoituksia

-Meditaatioita ja tehokkaita hengitysharjoituksia

-Sudarshan Kriyan, ainutlaatuisen hengitystekniikan

Kurssin harjoitukset ovat yksinkertaisia mutta tehokkaita. Harjoitukset lisäävät ja tasapainoittavat kehon energiavirtauksia, parantavat verenkiertoa, rentouttavat ja auttavat kokonaisvaltaiseen uudistumiseen.

Hinta: 200 €, työttömät ja opiskelijat 140 €. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Eva Aminoff 040 5629424, evaaminoff@gmail.com. Lue artikkeli s. 11.

Pe 10.4. klo 18 - 20 Cosmic Johanne MEDITAATIO ja LUENTO aiheesta ”Aikaisemmat elämät”

Oviraha 8 /10 € sis. teen.

La 11.4. klo 11-18 REIKI II-KAUKOHOITOKURSSI, Cosmic Johanna

Opit tekemään kaukohoitoja ja kanavoimaan viestejä hoidon aikana sekä kommunikoidaan oppaittesi kanssa.

inta: 270€/250€, (opiskelijat/eläkeläiset). Kurssin hinta sis. lounaan, teen/kahvit, manuaalin/diplomit. Reikimaster: Cosmic Johanna

Yhteydenotto: info@clairvoyant-healing.com, www.clairvoyant-healing.com

Viikonlopun aikana vastaanotto pe-su, tarjolla hierontaa, energiahoitoja, selvänäköistuntoja ja regressioita! Aina alennusta opiskelijoille ja eläkeläisille.

La-su 18.-19.4. la klo 10 – 18 ja su klo 10 – 17 ENKELTEN KOTI -KOULUN KURSSI, Marketta Rantti

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tunteitaotensa kehittämiseen ja elämän mysteereistä. Kurssilla otetaan tunteen käytännön energiayöskentelyyn ja se sisältää tietoa sakroista ja aurakentistä, harjoituksia sydän- ja energiayhteyden saamiseksi, meditaatioharjoituksia sekä symboleilla parantamisharjoituksia. Viikonloppukurssi on itsenäinen kokemus sellaisenaan, mutta antaa

samalla mahdollisuuden tutustua lähemmin Enkelten Koti -koulun energiaparantaja koulutuksen ohjelmaan. Lue artikkeli s. 7.

Kurssimaksu on 150 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Marja Jordman, puh. 040 738 7648, posti@enkeltenkoti.com, www.enkeltenkoti.com

La 25.4. klo 12-18 MBB (Mind Body Bridging) -JATKOKURSSI, Marjukka Lulli-Seppälä

Kurssille osallistuminen edellyttää MBB-peruskurssin käymistä. Kurssilla syvennetään MBB:n taitoja ja opitaan ymmärtämään ja hyväksymään itseä entistä syvemmin ja paremmin. Kurssilla opitaan myös keinoja ihmisten parantamiseksi. Lue artikkeli MBB:stä sivulla 4.

Kurssimaksu 40€. Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään 20.4. Marjukka Lulli-Seppälä puh 050 3424547.

TOUKOKUU

Ti 5.5. klo 18.30 Argi+ ja Aloe vera -ESITTELY, Juha Vartiainen

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

Ei pääsymaksua. Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

La 9.5. klo 10-18 HENKISEN TIETOUDEN KURSSI, OSA 4

Katso 14.2.

Su 24.5. klo 12-18 KYLVÖJUHLAT

Pihatapahtumassa ohjelmaa. Päärakennuksessa klo 14 Cosmic Johanne ilmainen meditaatio ja luento teemasta **kommunikointi henkioppaiden kanssa**. Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita.

Pöydät 20 € (Varaa ajoissa p. 044 5929324). Puhvetissa hernekeittoa, konsapurilaisia ym. herkkuja.

Katso www.konsankartano.fi

KE 27.5. klo 18.00 Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry:n KEVÄTJUHLA

- Shamaanimatkoja rumpujen tahdissa

- Halukkaat voivat ottaa oman rummun mukaan.

- Ota mukaan alusta ja mahd. tyyny

Kahvitarjoilu, vapaa pääsy.



Konsan Kartano
tarjoaa edullista majoitusta
130-vuotiaassa maatalossa



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



SUVI SAVOLAINEN
www.soulschoolinternational.com

Maailma on käsittämättömän monimuotoinen. Silti monesti etsimme ”sitä oikeaa” tapaa tehdä ja edetä elämässämme. Se, ettei ole mitään oikeaa – tai edes väärää – herättää monesti enemmän pelkoa ja epävarmuutta kuin innostusta ja vapaudentunnetta.

Henkisenä auttajana kuulen usein kysymyksiä, kuten ”mitä minun kuuluisi valita?”, ”miten pystyn pääsemään eroon tästä pelosta?” tai ”mikä on elämäntehtäväni?”. Kaikki kuuluvat siihen kategoriaan, johon vastaamalla suoraan tulisi astuneeksi hoidettavan vapaan tahdon päälle. Olisi toki kätevää, jos asiat toimisivat niin, että voisi vain kysyä oraakkelilta, mikä on oikea valinta ja sitten uskaltaa hypätä turvallisemmin elämään. Silloin toki helposti käy niin, ettei oma polku ja valinnat loppuviimein kuitenkaan tunnu omilta, koska joku muu on tehnyt päätökset antaessamme paljon päätösvaltaa pois. Myös vastuu on silloin helppo vierittää toisaalle omista ”virheistä” tai vaikeista tilanteista.

Se, mitä kanavoinnissa tai intuitiivisessa energiahoidossa voi hyvin tehdä, on käsitellä eri valintoihin liittyviä asioita, jotka saattavat selkeyttää hoidettavan omaa valintaa merkittävästi. Hoitaja voi tuoda esiin erilaisia ideoita, miten esiin nousevia käsiteltäviä asioita voisi lähestyä,

mutta koska yksi tapa toimii toisella ja toisen toisella – mitään takuuvarmaa reseptiä ei ole. Vastuu oman polun löytämisestä jää luonnollisesti kullekin itselleen.

Intuitiivisen auttajan rooli on yleensä nostaa asioita pinnalle, antaa vinkkejä ja esimerkkejä oman kokemuksensa perusteella, mitä saattaisi kannattaa kokeilla - niitä asioita, jotka asiakkaalle itselleen tuntuvat hyviltä. Koska myös jokaisen auttajan polku on ollut erilainen, samaankin asiaan voi saada täysin erilaisia ja vastakkaiseltakin tuntuvia työkaluja. Tämä lähtökohta on rikkaus - ei sotkuisuutta - kun muistetaan, että ei ole olemassa mitään tiettyä takuuvarmaa reittiä, joka toimii jokaisella kuin napin painalluksesta.

On myös hyvä muistaa auttajan valinnassa se, että hakeutuu sellaisen hoitajan piiriin, jolla saattaisi olla jotain relevanttia ihmistasoistakin kokemusta, josta voi olla itselle hyötyä. Toki joskus saamme työkaluja annettavaksi myös kanavoituna, mutta olen huomannut, että tosi monesti jätetään meidän ihmistasojen ratkaistavaksi, miten kanavoitua sielutason asiaa viedään eteenpäin Maan tasolla.

Mikä sitten vaikuttaa siihen, että tarvitsemme erilaisia työkaluja? Yhtenä suurimmista vaikuttajista ovat erilaiset perusenergiamme, joita kannamme. Toiset ovat luontaisesti enemmän kehollisia ja pystyvät siis työstämään kehollisesti myös tunteita ja energioita monenlaisten kehoillisten hoitojen ja liikkumisen kautta. Toisten energia leijuu ylöspäin, on eteerisempää ja tunteellisempaa, jolloin energiahoidoilla pystytään vapauttamaan hyvin paljon erilaisia tukkoja. Toiset taas ovat enemmän kotonaan mentaalitasolla ja lähestyvät asioita analyyttisesti, jolloin suurimman hyödyn saattaa saada asioiden tietotason käsittelystä kanavoinnin tai pitempiaikaisen mentoroinnin kautta. Oman energiansa ymmärtäminen antaa siis jo paljon vinkkejä siitä suunnasta, mistä etsiä omia työkalujaan.

Myös yksilön erilaiset vaiheet vaikuttavat työkaluihin. Samat – hyvätkin – jutut vanhenevat ja menettävät tehonsa yleensä

ajan myötä, koska saatu hyöty on jo korjattu talteen. Tietysti jostain voi muodostua sellaisia lemppareita, joita haluaa pitää lähellään aina. Omista työkaluistaan ei kuitenkaan kannata muodostaa tiukkoja rutiineita, vaan tarkastella oikeasti mikä kulloinkin tuntuu oikealta ja olisiko tarvetta löytää vanhojen rinnalle tai tilalle uusia. Jotkut kivet, hoidot, harjoitukset ja metodit antavat ehkä joihinkin asioihin ihan ihmeeltä tuntuvan avun, mutta myöhemmin ne tuntuvat laimenevan, ja ihmettelemme mitä tapahtui. Olemme kehittyneet polulamme eteenpäin ja uudet työkalut odottavat löytämistämme! Saattaa toki olla, että joku työkalu palaa kokemukseemme joskus uudestaan, eri lähtökohdista käsin.

Messut ovat mitä loistavin tapa saada kosketus erilaisiin hoitajiin, apuvälineisiin ja tietoon, joka on hyvä poimia mukaan, jos se tuntuu oikealta itselle. Kenties kaikki ei tunnu ajankohtaiselta juuri sillä hetkellä, vaan palaa mieleemme myöhemmin, kun tarve on. Silloin meillä on jo muutama lisätyökalu korvan takana, mitä kokeilla.

Kokemusten jakamisessa kannattaa muistaa se, että vaikka joku asia olisi itselle ollut ihme, se voi toiselle olla melko neutraali asia. Sen ei tarvitse laskea oman kokemuksen arvoa, kun muistaa monimuotoisuuden periaatteen. Siksi ei myöskään kannata tyrkyttää mitään metodologiaa muille ainoana oikeana, vaan heittää pallo ilmaan ja katsoa, herättääkö se luontaista mielenkiintoa kuulijassa. Jos ei, todennäköisyys on suuri, ettei kuulija saa siitä samaa hyötyä kuin sinä.

Ihmiset myös muodostavat herkästi lojaaliutta arvostamiaan auttajia tai metodeita kohtaan. Tämä on tietysti ihana asia, kunhan se pidetään hengittävänä. Intuitiivinen auttaja ei loukkaannu siitä, että asiakkaalla resonoi käydä myös muiden auttajien luona, koska maailma on tehty monimuotoiseksi tärkeästä syystä. Meidän on tarkoitus vuorovaikuttaa toinen toistemme kanssa – välillä olemme auttajia ja välillä autettavia. Välillä otamme vastaan ja välillä ojennamme eteenpäin sitä, mitä olemme itse saaneet matkamme varrella kerättyä. Se on elämän hengittystä.

Ravinnon ja ruokailun vaikutus terveyteen

KALEVI LEHTONEN

Intiassa Keralan ayurveda-lääkäri tulee kotiin puolelta päivin. Olemme juuri aloittamassa lounasta.

”Hei, tuletko kanssamme syömään?”

”Kyllä kiitos, hetkinen.” Hän menee kylpyhuoneeseen peseytymään. Sieltä kuuluu, kun hän kakistaa kurkkunsa puhtaaksi, puhdistaa kielen liuskalla ja pesee hampaansa. Sen jälkeen hän rukoilee. ”Hei, nyt olen valmis.” Hän tarkkailee, miltä ruoka näyttää, miltä se tuoksuu, istahtaa tyytyväisen näköisenä ja hymyilee. Syömmme rauhallisesti. Lääkäri maiskuttelee ruokaa suusaan, pureskelee sitä huolellisesti ja ottaa pieniä siemauksia vettä palan painikkeeksi.

Olen työskennellyt Intialaisten ayurveda-lääkäreiden kanssa 15 vuotta. Moni asia on mennyt uusiksi elämässäni.

Vanhat hyvät tavat takaisin

Näin meillä Suomessakin tehtiin vanhaan hyvään aikaan. Kokoonnuimme yhdessä perheen kanssa syömään. Ruokarukous kuului ohjelmaan, ruoka siunattiin.

Ei katseltu TV:tä, luettu lehtiä tai näppäilty kännykkää samalla. Ruoka-aika on tarkoitettu ravinnon nauttimiseen.

Terveys ja sairaus

Terveys tai sairaus on riippuvainen siitä, miten keho ja mieli on tasapainossa. Sekä sisäiset että ulkoiset tekijät voivat aiheuttaa epätasapainoa, josta seuraavat fyysiset ja psyykkiset sairaudet. Tasapainon häiriintyminen voi aiheutua virheellisestä ravinnosta, huonoista elämäntavoista, vuodenaikojen epätavallisista muutoksista, epäterveellisistä liikuntaharjoituksista, aistien väärinkäytöstä tai negatiivisista mielentiloista. Geneettiset perimät ja myös astrologiset vaikutukset huomioidaan ayurvedisessa tautien määrittämisessä.

Hoido perustuu kehon tasapainotilan palauttamiseen oikealla ruokavaliolla ja hyvillä elämänrutiineilla. Hoidoissa voidaan käyttää myös vahvistavia yrttiliäkkeitä ja suositella puhdistavia ja uudistavia terapioida.

Jätä aina ilmatilaa ruuansulatuksen tulta varten. Vatsa tulee täyteen jo hie-man aikaisemmin kuin aiomme saa siitä viestin. Täten kannattaa syödä hitaasti ja kuunnella, milloin on saanut sopivan määrän ruokaa.

Ravinto ja päivittäinen elämäntapa on terveytemme perusta. Sen takia on syytä tiedostaa, että ei ole olemassa yhtä dieettiä joka sopii kaikille.



Yleisiä ohjeita parempaan ruuan sulatukseen:

- Käy suihkussa tai kylvyssä ennen ruokailua. Siunaa ruoka. Kylpy ruokailun jälkeen hidastaa ruuansulatusta.
- Syö kotona ja kotiruokaa aina, kun siihen on mahdollisuus. Aterioi yksin, perheen kanssa tai niiden hyvien ystävien seurassa, joiden kanssa tunnet olosi rentoutuneeksi ja turvallisiksi.
- Syö tuoretta, paikallista ruokaa, jota on saatavilla juuri siihen vuodenaikaan. Suomalaisille varsinkin marjat ovat erittäin suositeltavia.
- Pidä säännölliset ruokailuajat. Jätä ruokien väliin aikaa 2 – 4 tuntia. Tarvittaessa voit nauttia pienen välipalan.
- Juo (lipitä) pieniä tilkkasia haaleaa vettä ruokailun yhteydessä. Älä koskaan juo jäävettä.
- Syö kaikkia kuutta makua sisältävää ruokaa: makea, hapana, mausteinen, kirpeä, suolainen ja kutistava. Vaihtelee niitä sen mukaan kuin tarvitaan sen hetken olemuksen tasapainottamiseksi.
- Myös väreillä on merkitystä. Paitsi että kaunis kattausta herättää ruokahalua, niin myös väreillä on erilaisia vaikutuksia.
- Vältä seksiä, syvällistä opiskelua, äläkä nuku ainakaan tuntiin ruuan jälkeen. TV:n katselu ja lukeminen ruokailun aikana tai heti sen jälkeen haittaa ruuansulatusta.

Kuusi makua

Makea, hapana, mausteinen, kirpeä, suolainen ja kutistava.

Viisi väriä - värillä on väliä

Väreillä on mielihyvää antavia vaikutuksia. Ruuassa pitää olla kaikkia värejä. Värit muodostuvat kemiallisista ainesosista. Täten mahdollistamme erilaisten mineraalien saannin.

Neljä aistia

Haju, maku, tunto ja näkö. Tosin myös kuulemme millaista ruoka on. Näkkileivän raskutus voi tuoda veden kielelle.

Kolme olemusta

Yleisesti ottaen koostumme kolmesta erilaisesta arkkityypistä. Leptosominen, atleetti ja pykninen tyyppi. Ayurvedassa niille on annettu ”Doshia” nimitykset Vata - ilma, Pitta – tuli ja Kapha - vesi.

Tiesithkö, että voit valita onko tuleva lapsesi kristallilapsi, vai vanha tuttu menneisyydestä? Adoula toimii yhteydenluojana vanhempien ja syntymättömän vauvan välillä.

Tervetuloa tutustumaan palveluun tai kouluttautumaan Adoulaksi!

www.uusienergia.com

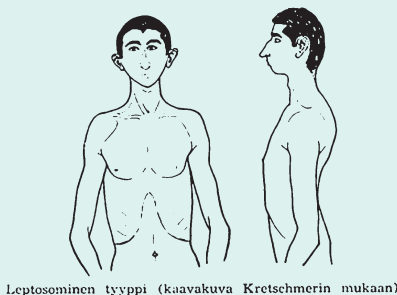
Jaana Rusi
Ennustaja, Astrologi

Astrologisia tulkintoja ja ennustuksia Lenormand-korteilla. Tulkintoja ja kursseja. Puhelintulkintoja läpi vuoden. Ajavaraukset arkisin klo 9-17 p. 040-857 65 12
mail@lucetia.eu www.lucetia.eu

Dream Walker
LIFE

Adamus Saint
Germainin Dreamwalker
Life -kurssi niille,
joita valitsevat
valaistumisen tässä
elämässä, tässä kehossa.

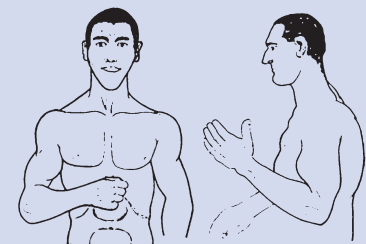
17.-19.7.2015 Turussa.
Lisätietoja www.uusienergia.com



Leptosominen tyyppi (kaavakuva Kretschmerin mukaan)

LEPTOSOMINEN TYYPPI – VATAN RUOKAVALIO

- Syö kohtuudella, pieniä määriä useammin ja aina, kun on näläntunnetta. Suosi lämpimiä ruokia ja juomia, voitelevia (kasviöljyt) ruokia ja pääosiltaan makeita, happamia ja suolaisia makuja. Käytä laimeita mausteita ja vähän suolaa perusruuansulatuksen helpottamiseksi.
- Vatan ruuansulatus ei ole niin voimakas, joten kiinnitä ateriointiin eritystä huomiota ja vältä TV:n katselua, lukemista jne. aterioinnin aikana.
- Vata kasvaa Intiassa kevään aikana,



Atleettinen tyyppi (kaavakuva Kretschmerin mukaan)

ATLEETTINEN - PITAN RUOKAVALIO

- Viileät ruuat ja juomat ovat sopivia, makeat, karvaat ja kutistavat maultaan. Vain hieman suolaa.
- Syö kunnollinen pääruoka tai ainakin runsas lounas keskipäivän aikoihin.
- Voimakkaan ruuansulatuksen ansiosta he yleensä kehittävät tavan syödä liikaa, nauttia liian rasvaisia, maustettuja ja voimakkaita ruokia.
- Vältä liian myöhään illalla syömistä. Tuorehedelmäjuomat ja vihannekset sopivat iltapalaksi.
- Vältä ylikypsiä, voimakkaasti maustettuja tai maultaan happamia ruokia, samoin kahvia, punaista lihaa, liikaa muniä ja alkoholia.
- Kiinnitä erikoisesti huomiota ruokailuun silloin, kun pitta tekijät ovat korkeimmillaan: kesällä, lämpimässä, keskellä päivää ja keskellä yötä.
- Tee kävelylenkkejä viileässä ilmassa ja hiero päälaki kookosöljyllä iltaisin.

Suomessa syksyllä ja talvella, kuiva/kylmä tammi-, helmikuu on korkean vatan vuodenaikaa. Ole silloin erittäin tarkka ruokailun suhteen. Mene nukkumaan ennen klo 22.00.

- Suojele niska, pää ja rintakehä vedolta. Pidä itsesi lämpimänä.
- Vältä mausteista, kirpeätä, kutistavaa, kevyttä, kuivaa ja kylmää ruokaa.

OSTOSLISTA:

- VILJAT:** Ruskea riisi, basmatiriisi, kaura, vehnä.
- HEDELMÄT JA MARJAT:** Banaani, mango, sitruuna , meloni, taatelit, kookospähkinä, papaija, appelsiini, viinirypäleet, luumut, persikka. Makeat marjat kuten mustikka, hilla ja vadelma.
- KASVIKSET:** Vihreät pavut, kurkku, porkkana, sipuli, herneet, sienet, tomaatti, makeat perunat, nauris, parsa, etikkavihannekset.
- ELÄINRUUAT:** Munat, kana, lammas, katkarapu. Liharuuat on parasta valmistaa valkosipulin, inkiväärin ja mus-

tan pippurin kanssa.

- MAUSTEET:** Kaikki mausteet sopivat kohtuullisesti käytettynä.
- MAITOTUOTTEET:** Kaikki maitotuotteet ovat soveliaita, erityisesti piimää, viiliä ja täysmaitoa.
- PÄHKINÄT JA SIEMENET:** Kaikki pähkinät soveltuvat. Pähkinät ovat parhaimmillaan liotettuina, ruokien yhteydessä tai jauhettuina pähkinävoiksi. Ei paahdettuja tai suolattuja pähkinöitä.
- MAKEUTTAJAT:** Raakasokerituotteet, hunaja, melassi, vaahterasiirappi.
- JUOMAT:** Parasta lämpiminä tai ainakin huoneenlämpöisinä. Yrttijuomat ja teet sekä niihin lisäksi mausteita, jotka lämmittävät kehoa ja helpottavat ruuansulatusta.

RUOKAILU ULKONA:

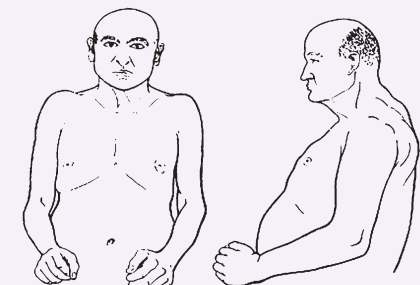
- Syö mieluummin keittoja raakavihanesten sijasta tai lisää niihin öljyä, jotta ne olisivat helpommin sulavia
- Vältä vahvoja alkoholijuomia ja olutta
- Juo lopuksi lämmintä vettä tai teetä.

Jugurttia voi nauttia lassi-muodossa (3 osaa jogurttia ja 1 osa lämmintä vettä sekä hieman sokeria tai suolaa. Lisää makua saa marjoista ja hedelmistä).

- PÄHKINÄT JA SIEMENET:** Parhaita idätettyinä. Auringonkukan ja kurpitsan siemenet, herneet ja ohranjyvät ovat hyviä. Kookospähkinän neste on erittäin suositeltavaa.
- MAKEUTTAJAT:** Suosi ruokosokeria ja vaahterasiirappia. Makea maku on hyväksi, mutta ei kuitenkaan pitkiä jaksoja kerrallaan. Vältä hunajaa ja melassia, koska ne voivat aiheuttaa pitta-henkilölle hätäisyyttä ja akkipikaisuutta varsinkin kesäaikana.
- JUOMAT:** Voit käyttää hieman mustaa ja vihreää teetä. Hieman olutta on parempi kuin viini. Vältä voimakkaita alkoholijuomia ja suolaisia pähkinöitä sekä suolakkeksyjä.

ULKONA SYÖMINEN:

- Japanilainen (ei liian öljyinen ja suolainen), Kiinalainen, keski - aasialainen ravintola on hyvä valinta.
- Hedelmät ovat parhaita iltapaloja. Vältä tai älä käytä ollenkaan alkoholia, teetä, kahvia, juustoja.
- Lisää vähän sitruunaa tai limeä juomaveteen. Vältä meksikolaisia, italialaisia ja intialaisia ravintoloita, koska niiden ruuat ovat usein liian maustettuja tai suolaisia.



Pykinen tyyppi (kaavakuva Kretschmerin mukaan)

PYKNINEN TYYPPI – KAPHAN RUOKAVALIO

- Ruuat jotka ovat maultaan kirpeitä, väkeviä ja kutistavia ovat parhaita. Vältä tai älä käytä ollenkaan makeita, happamia ja suolaisia ruokia.
- Voit helposti jättää väliin aamiaisen ja paastota yhden päivän tai jopa viikon. Paras ruokailuaika on klo 10 - 18 välillä. Suosi vähäsuolaista, vähärasvaista, runsaasti kuituja sisältävää ja kevyesti keitettyä ruokaa. Suklaan ja jäätelön syöminen iltaisin on ehdottomasti kiellettyä.
- Ota pieni kävelylenkki ruuan jälkeen. Vältä nukkumista ruokailun jälkeen, koska se lisää kehon painoa.

- Kapha lisääntyy aikaisin aamulla, myöhään illalla, talvella ja keväisin. Ole silloin erittäin huolellinen ruokailun suhteen ja vältä rasvaisia aamiaisia ja myöhään illalla syömistä.
- Huolehdi säännöllisestä liikunnasta, käy saunassa ja kylvyissä jotta hikoilisit.

OSTOSLISTA:

- VILJAT:** Ohra, basmatiriisi, maissi, hirsi, paahdetut jyvät, ruis, tattari.
- HEDELMÄT JA MARJAT:** Kirsikat, omena, persikka, päärynä, aprikoosi, mustamarja-aronia. Kuivatut hedelmät ovat parhaita. Marjat yleensä; mansikka, musta- ja punainen viinimarja, puolukka ja karviainen.
- VIHANNEKSET:** Kaikki vihannekset, jotka kasvavat maan pinnan yläpuolella ovat hyviä. Versot, pinaatti, kaali, kukkakaali, meloni, lehtisalaatti, vihreät lehdet, vihreä pippuri, mustapippuri, vihreät salaatit, vihreät pavut, retiisi, nauris, porkkana, sipuli, parsa, sienet. Pavut ovat parhaita vähärasvaisia proteiinituotteita.

Miten tiedän millainen ruoka on minulle hyväksi?

Ennakoi tuleva tilanne.

Tein EKG-mittauksen VedaPulse-laitteella omasta tilanteestani elokuussa, jolloin alkaa syksyn ruokavalio. Omenat kypsyvät ja mökillä on hyviä perinneome-napuita. Mittauksessa tuli kuitenkin esille, että omenat eivät sovi minulle. Miksi? Tarkistin asian lisäravinteiden kohdalta ja

silloin tuloksena oli, että sorbitoli ei ole hyväksi. Yleensä suositellaan, että ruokailun jälkeen kannattaa syödä Xylitolipurkkaa hampaiden vuoksi. Se ei kuitenkaan sopinut minulle, vaan siitä tuli ilmavaivoja. Mittauksessa havaitsin, että minulla oli ongelmia vatsalaukun kohdalla. Siellä hedelmäsokeri alkoi käydä ja ai-

- ELÄINRUUAT:** Yleisesti niiden pitää olla vähärasvaisia. Tuoretta järvikalaa, jänistä, peuraa, poroa ja hirvenlihaa.
- MAUSTEET:** Mustaapippuria, chiliä, korianterinlehtiä, mintunlehtiä, timjamia, rosmariinia, inkivääriä, sinappia. Yleensä kaikki mausteet ovat hyviä. Vältä tamarin-palkoa. Käytä hyvin vähän suolaa.
- MAITOTUOTTEET:** Yleensä kaikki maitotuotteet ovat viilentäviä ja raskaita. Tarvittaessa voit käyttää vuohen maitoa. Vähän geetä (kirkastettua voita), se auttaa ruuansulatuksessa.
- PÄHKINÄT JA SIEMENET:** Kurpitsan siemenet ja auringonkukan siemenet ovat hyviä toisinaan käytettyinä.
- MAKEUTTAJAT:** Stevia kasvista saa makeutta. Makeat hiilihappoiset virvoitusjuomat ovat pahasta. Hunajaa pariteelusikallista aamuisin auttaa painon hallinnassa. Älä koskaan kuumenna tai keitä hunajaa.
- JUOMAT:** Aloe Vera- ja marjamehu, vihannesmehut, yrttiteet, toisinaan mustaa teetä tai kahvia.



Kalevi tekee VedaPulse mittauksia.

heutti ilmavaivoja. Ohjeena oli fenkolin syöminen ja se auttoi. Omenat pitää nyt jättää toistaiseksi syömättä ja se pitää minun kohdallani lääkärin loitolla. Tämä on nyt minulle ajankohtainen asia. Tilanne kuitenkin muuttuu ja mittaukset kannattaa tehdä ainakin neljä kertaa vuodessa. Allergiatestien tekeminen olisi ollut muuttaman kuukauden asia ja tilanne olisi varmasti ollut sen jälkeen jo ohi.

VedaPulse digitaaliseen EKG-mittalaitteeseen on ohjelmoitu yli 40 sairautta ja niistä tehty algoritmit laajoista Aasian lääketieteen perinteistä tietokannoista. Tuloksina myös stressitaso, terveystilanne, energian käyttö, ikääntyminen, meridiaanit, doshat ja nadit.

Kalevi Lehtonen on kukkaterapian ja Ayurveda tuotteiden kehittäjä ja konsultti. Hän on ollut perustamassa Intialaisten lääkäreiden kanssa SPA-klinikoita, sairaalaa ja lääketehdasta. Hän on Ayurgreen Health Institute Ltd valtuuttama Ayurveda kouluttaja. Veda Keskus on kouluttanut Suomessa yli 1000 Ayurveda hoitajaa. Se on perustettu vuonna 2000.

www.vedakeskus.fi, kalevileht@gmail.com, p. 040 757 42 43

Kalevi Lehtosen luento ”Vatsa ja suolisto – toiset aivomme. Mausteet lääkkeenä” Turun luontaishoitolas-sa ti 10.3. klo 18.

Peruskysymyksiä henkisyystä tänään

Taina Tuulian kysymyksiin vastaili
KALEVI RIIKONEN
www.tahtitieto.fi starinfo@tahtitieto.fi

Miten ihminen yleensä havaitsee henkisyysten?

– Ehkä ensimmäisiä oivalluksia on se, että oma itsekäs yksilön etu ei olekaan enää omassa arkielämässä ensimmäinen arvomaailmaa määräävä arvo. Seuraavaksi tulee lähiomaisten yhteinen hyvinvointi kaikessa arjessa. Tästä sitten edelleen jokaisessa kehollistumassa hiljalleen laajentuen ja jatkuen koskemaan koko planeettamme elämää kaikissa sen ilmentymien olemuodoissa!

Onko nyt joku Uusi aika ts. onko nyt maapallolle tulleilla Kristallilapsilla se henkisyys arjessa jo itsestäänselvyys?

– Näyttää siltä, että varsinkin viimeisen sadan vuoden aikana on alkanut kehollistua enemmän ja aikaisempaa henkisesti tietoisempia yksilöitä. Samalla koko planeetaarisen järjestelmämme tietoisuuden evoluutio etenee vauhdilla koskien kaikkia luomakuntia, tämän pallon luomakuntia kehityslinjoissaan.

– Varsinkin viimeisinä vuosikymmeninä on solaarisen järjestelmämme sisäinen tietoinen plasmaenergia muuttanut kiihtyvällä nopeudella kaikkien aurinkokuntamme planeettojen olemusta, materiaalisien aineolemuksen tasolle saakka. Tällöin on mahdollistunut aikaisempaa enemmän uusien ja ensimmäistä kertaa korkeammista ilmentymisen maailmoista saapuvien vapaaehtoisten sielujen kehollistua paikalliseen ihmiskuntaan tietoisempina kuin koskaan ennen tämän kehitysaallon aikana. Nämä korkeampiin



Kalevin aura

tasojen lähettiläät kantavat oman auransa valossa uudemman ykseyden ja aikakauden ohjelman osasia parempaa tulevaisuutta varten.

Mitkä ovat Ihmisen perusolemustasot ja miten saavuttaa niiden olemassaolon tiedostaminen?

– Saamieni korkeimpien opetusten mukaan, yksilöminuuden kokonaisuuden muodostaa mieli-, henki- ja ikuisen Itsen virtapiirit. Kun mielimonadit jakautuvat (kolme erilaista versiota), sielullinen kokemusperäinen elämänenergia kiinnittyy ensimmäisenä niihin. Jakautuneet monadiosaset liikkueissaan erilaisina sarjoina jonkin planeetan piirissä kokevat aineen tiheyksiä, lämpötilojen erilaisuuksia ja kulkiessaan paikallisten elämän aaltojen kautta, saavat kiinnityksensä yksilöllisimpinä tietoisuuden osina.

– Kun tarpeeksi mielivirtapiirien koostama kokemusperäistä sieluenergiaa on kerääntynyt mukaan, niin korkeammalle tasolle mukaan kiinnittyy henkivirtapiirien monadien osanen jalostamaan ja yksilöittämään olennon tietoisuutta omista valinnoistaan, olemisestaan, vastuustaan ja kokoamaan aikaisempaa laadukkaampaa yksilöminuuden sielukapasiteettia.

– Yksilöminuuden mieli- ja henkivirtapiirien edelleen kokoaman kokemusperäisen sieluenergian täydentyessä, mukaan magnetisoituu Korkeimman Itsen, eli Yliminän virtapiirit ylevöittämään sielukehityksen jatkuvuutta. Vasta tässä vaiheessa voi alkaa todellisempi sielullinen kasvu hyvin pitkässä ja kaikin tavoin haastavassa elämän kierrossa aikakaudesta toiseen. Suosittelen lukemaan yksityiskohtaisemmat yksilöminuuden virtapiirien tiedot Universaalista Opetusta Kosmoksesta II – III yhdistelmäkirjasta; ISBN 952-90-7952-4

Kuinka olemukseni on muodostunut tässä elämässä? Mikä osuus on evoluutiolla ja mikä sielukehityksen/-ilmenemisen kannalta?

– Yhden kehollistuman yksilöminuuden alaohjelma on virittynyt kausaali- eli syytasoilta omana itsenäisenä tietoisuuden osana. Tämä pääsielu-kooste (Budhhisien kokonaisuuden pienempi energiaosanen) sisältää kaikki siihen kehollistumaan tarvittavat ohjaavat ohjelmat kuten; luonteenpiirteet, tarvittavan kehon vahvuudet ja heikkoudet, hiusten ja sielmien värin, sielullisen käytännöllisyyden ja teoriaosaamisen, ymmärtämisen, jne. Myös mitä tietotaitoja

on mukaan saatu aikaisemmista kehollistumista ja mitä uusia elämän taitoja on nykyisessä ajassa tarkoitettu opeteltaviksi.

– Aikanamme oleellista sielukehityksen kannalta on karmaattiset sidokset oman sielusarjan yksilöihin ja muihin sielukumppaneihin yleensäkin. Varsinkin laajemman sisäisen lupauksen planeetaariselle työlle antaneet, ovat vastuullisempia itsestään ja kehollistuman aikana yhteistoimintaan tarkoitettuista sielukumppaneistaan. Näin on myös vapaan valintatähdon puitteissa, tilannekohtaisesti jopa heidän sielukehityksensä todellisemmista tuloksista, yhdistyneenä itseohjautuviin ryhmätehtäviin saakka, kehollistumakierroksen jatkuvuuden virroissa.

– Jokaiselle aikakaudelle annetaan Luojan Suuren Suunnitelman Ohjelmassa ja Järjestyksessä tietoisuuden virtaa. Näitä luovan energiavoiman laadullisia ominaisuuksia säädellään vahvistaen tai heikentäen, seitsemässä rinnakkaisessa sielukehityslinjassa, sen tarpeen mukaan kuin ihmiskunnan reagointi omilla vapaaehtoisilla valinnoillaan tuottaa elämään oikealla tavalla rakentavaa tulosta.

Auran merkitys?

– Aurassa ilmenevät päävärit ovat alhaalta ylöspäin seuraavat; 1.) Punainen - ilmentää elämää ja aktiviteettia. 2.) Oranssi - välittää energiaa ja elämänvoimaa. 3.) Keltainen - loistaa älyä. 4.) Vihreä - säteilee harmoniaa ja rauhaa. 5.) Sininen - hartauden, uskonnollisuuden symboli. 6.) Indigo - kuvastaa intuitiota ja pyhyyttä. 7.) Violetti - edustaa henkisyttä. Yksilökohtainen sielullinen saavutettu kehitystaste ja sielunsäteen vallitseva ominaisväri yhdistyneenä edellisten päävärien kanssa, murrettuina tai puhtaina laadullisina ominaisuuksina ilmentää henkilökohtaisen toiminnan luonteen yleisilannetta.

– Aura eli sielun valo ilmentää tiettyjä

sielun ominaisuuksia mm. saavutettua kehitystastetta ja sielun sädeläatua! Niin kuin sielukehostoillakin on omat tietoisuuden ulottuvuutensa, on auran väriävalolakin vastaavat heijastuksensa selvänäköisesti tarkasteltuna. Nuoren ja vähemmän edistyneen sielun tunneaura saattaa olla ajoittain murrettujen värien ja spektrin punertavien väriäaltojen kyllästämää. –

– Edistyneemmän yksilön sielun tunne-energiat ovat jalostuneemmat ja ilmentävät puhtaampia, raikkaampia ja kirkkaampia chakraiston yläkeskusten värialueita lähellä olevia värejä. Näin ollen, tällaiset yksilöt ovat myös laajemmin korkeampaa valoa säteileviä, kuin sielukehityksensä alussa olevat, vähemmän elämässään oikein laadullistettua energiaa omaavat lajitoverinsa.

– Astraalisten eli ajatustunne sielukehostojen energiävärialueet ovat kehitystastosta riippumatta kauttaaltaan aktiivisempia ja kaikin tavoin elävämpiä kuin näitä kerroksia korkeammalla olevat mentaaliset eli älytasojen sielukehostojen vastaavat värikoosteet. Koska tunteet ovat älyä nopeammin reagoivia ja ovat vahvemmin sidoksissa fyysiseen tasoomme, on niiden energioiden hallinnassa käytännössä suurin haaste, riippumatta saavutetusta sielullisesta kehitystastosta.

Chakrojen merkitys?

– Chakrat ovat energiakeskuksia, jotka ottavat vastaan olevaisuuden elämänvoimaa moniulotteisesta todellisuudesta jakaen sen yksilöminuuden sisäisiin energiäjärjestelmiin. Seitsemän chakrojen pääkeskusta on aktiivisemmin virittynyt ottamaan vastaan elämänvoiman virtauksia niille luontaisella aktiviteetilla. Alin punainen, ottaa vastaan eetterisen ja fyysisen kehoston tarvitseman elämävoiman. Oranssi ottaa vastaan auringon ja maan elämänvoiman energiaa. Keltainen ottaa

vastaan auringosta virtavaa elämänvoimaa. Vihreässä olemme yhteydessä kosmukseen.

– Näiden kahden välissä sijaitsee karmen vyöksi kutsuttu maatietoisuuden ja henkiskosmisen tietoisuuden kohtaaminen. Ihmiskunta on kokonaisuutena tekevässä yhteistä sielukehityksen nousuaan ”oman napansa ympärillä pyörimisestä”, laajemman tunnekontin toiminnan kautta, tietoisemman yhteisvastuun ymmärtämiseen kaikesta olevasta. Avartuvan käsitteen ”me olemme yhtä suurta perhettä” omaksuminen käytännön arkeen, todentuu sydänkeskuksen kautta elämän arjessa.

– Kurkkukeskuksen avautumisen kautta, sielukehityksessään edennyt yksilö ymmärtää laajentaa älyllistä huomiotaan enemmän ja enemmän viisauden suuntaan, kaikessa elämänsä arvomaailmassa. Hänen sanallinen viestintänsä on kaikin tavoin harkitumpaa ja ilmaisuissa otetaan aikaisempaa enemmän huomioon ympäristön arvomaailma. Myös yksilökohtaiset sisäiset oivallukset ovat täsmällisempiä ja laajuudessaan selkeämpiä kaikkia elämän edustajia kohtaan.

– Otsakeskuksen kehittyminen täydentää ykseyden ymmärrystä – nähdä asiat niiden oikeassa suhteessa – yksilön ja kokonaisuuden suhteessa. Indigon energiasäde virittää intuitiota ykseyden ja ulottuvuuksien väliseen hahmottamiseen, yhteistoiminnassa erilaisten olevaisuuden elämänedustajien kanssa. Tällä tietoisuuden avautumisen ja selkeytymisen chakratasolla informatiivinen ulottuvuuksien välinen kahden suuntainen yhteistoiminta on yhtä luonnollista kuin fyysinen kanssakäyminen keskivertoihmiselle hänen arkielämässään.

– Violetisäteen energiakeskuksen avautuminen päässä sinetöi sielullisen peräänantamattomuuden ja sisäisen lupauksen mukaisen päättävyyden kul-

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 työ-päiviä hemmottelun merkeissä.

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

TAROT VANHA VIISAUS

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

Yhteydenottoasi lämmöllä odotellen, Tuula Huhtala 041 707 1920

www.tarot-tuula.fi

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 17.3. ja 5.5.2015 alkaen klo 18.30
Paikka: Virusmäentie 9, TURKU

Forever Living Productsin itsenäinen jälleenmyyjä

Juha Vartiainen 040 – 900 2533 juha.vartiainen@auravalmiste.fi
Ulla Oksanen 044 592 9324 turunluontaishoitola@gmail.com



kea ymmärretymmin viisauden virit-
tämän elämän oppilaan omakohtainen
polku loppuun saakka. Mikään ulkoinen
ja muunlainen mahti ei enää koskaan saa
tähän saakka edennyttä matkaajaa luopu-
maan mistään syystä tavoitteestaan va-
pautua Maan piirin karmavelvoitteestaan.
Planetaarisen karman tasapainon saavut-
taminen todentuu henkisen selvätietoi-
suuden avautumiseen tajunnassa ja tietoi-
semmassa ymmärryksessä, olevaisuuden
kaiken ympäröivän elämän kanssa!

Reinkarnaatio – mikä se on?

– Osa buddhiselta pääsielukoosteen ta-
soilta olevasta elämänenergiasta ohjautuu
kausaali- eli syytasoilte omaksi alaoh-
jelmakseen. Kun passiivisena odottava
syyohjelman energia käynnistyy hedel-
mötymisessä, elämän virta viritää kehiti-
tyvään sikiöön aktiivitilaan tulevia-, neut-
raaleja- tai siitä väistyviä perintötekijöitä.
Tästä sisäisestä sieluohjemasta johtuen,
saman perheen lasten kehon rakenne ja
ominaisuudet voivat erota toisistaan huo-
mattavastikin.

– Samalla alkaa muodostua yksilömi-
nuuden erillinen kehollistumaan laskeu-
tuva sieluosanen, jolla on oma tahtokin.
Tästä syystä kehollistunut sieluosanen
(syyohjelmasta alkaen) saattaa silloin täl-
löin tulla toimineeksi alemman mielensä
kautta omaa pääsieluaan vastaan! Tässä

tapauksessa persoona saattaa alemmas-
sa tietoisuudessaan käyttäytyä vähemmän
viisaasti esim. tuhoamalla terveyttään tu-
pakalla tai alkoholituotteilla.

– Jokaisessa kehollistuman kerrassa
yksiöminuus kokoa tai vähentää sielu-
energiansa määrää. Jos hän toimii henki-
siä lainalaisuuksia vastaan, yksilöminuu-
den sieluenergian määrä vähenee, koska
kaikkeudesta virtaavat voimavirrat toimi-
vat hyvin vajaalla teholla. Koska käytet-
tävää energiamäärää ei jatkuvasti oikeal-
la tavalla ladata toimintaympäristönsä
nähdessä, sielukapasiteetti menettää hitaas-
ti energiavoimaansa ja kehitysaste laskee
väärinkäytöksen suhteessa.

– Vastaavasti Suuren Suunnitelman
lainalaisuuden mukaisella toiminnalla ja
elämän valinnoilla, yksilöminuuden sie-
lullisen energian määrä, laatu ja teho täy-
dentyvät. Ympäristön haasteiden mu-
kainen suhde on jatkuvasti aktiivinen
tasapainoa hakeva tila, jossa sulkevat ja
avaavat elämänvirtauksen energiat koh-
taavat toisensa. Edistyneemmällä sielul-
la on enemmän viisautta tavoittaa missä
hyvänsä sisäisessä tai ulkoisessa haasteel-
lisessä tilanteessa käyttää tietoisimmin
myönteisemmät elämän lainalaisuuksien
mukaan virtaavat nosteet.

Miten kuvailisit egoa / Korkeinta Itseä elämää ohjaavana elementtinä?

– Yksilöminuuden kokonaisuus muo-
dostuu mieli-, henki- ja Ikuisen Itsen
virtapiireistä sieluenergioiden olemuk-
sessa. Sielukehityksen pitkässä kierrossa,
tihentyy ja aktivoituu oikein laadullis-
tettu kokemusperäinen elämän energia,
todentaen selkeämmin tunnustettavan
Korkeimman Itsen sisäisen ohjauksen
laadullisuuden, määrän ja tehon mm. in-
formaatio- ja säteisiin.

– Kun pääsielukoosteen pienempi
osanen toimii omalla sisäisellä ohjelmal-
laan kausaalitasoilta, on alimmalla tie-
toisuuden osalla persoona egolla oma ra-
jallinen tahtonsa. Vähemmän edistyneet
sieluminuudet ovat yleensä hyvin heikosa
sisäisessä yhteydessä omaan pääsielu-
koosteeseensa.

– Tästä syystä johtuen ympäröivän ar-
vomaailman ulkoiset arvot uskomusjär-

jestelmiseen, vievät tullen mennessä jat-
kumossaan laumasieluiset ”normaalit”
keskivertoitumiset. Tästä muodostuu yk-
silön jatkumossa huomattavaa ristiriitaa
egon ja sielun kautta Korkeimman Itsen
ohjaukseen.

– Vastaavasti keskivertoa täydellisem-
min edistyneet yksilöt joutuvat ympäris-
töään enemmän ponnistelemaan sisäisillä
tietoisuuden tasoillaan saadakseen yhte-
yden Korkeimman minuutensa virtaan.
Ponnistelusta seuraa automaattisesti tie-
toisempi yhteys egosta ylöspäin pääsielu-
koosteen kautta Yliminän virtaan. Tämä
lainalaisuus edistää ja nopeuttaa jatku-
mossa kiihtyvällä nopeudella yksilön
omakohtaista tajunnallista yhteyttä myös
moniulotteiseen olevaisuuden elämään.

Suojauksen ja energisoinnin merkitys arjessa?

– Koska olemme sähkömagneettisia ener-
giaolentoja ja välittömässä yhteydessä ym-
päriivään moniulotteiseen olevaisuuteen,
on jokaisen meidän keskinäinen vuoro-
vaikutuksemme kahden suuntainen. Ym-
päristömme erilaiset energialaadut ja ai-
netiheyden ilmentymien tasot ja meidän
omat vastaavuutemme hakevat koko ajan
keskinäistä tasapainoa jatkumoonsa.

– Ihmisryhmissä keskinäinen ulottu-
vuuksien välinen energiatasapainon ha-
kuisuus pyrkii hakeutumaan mahdolli-
simman lähelle yhteistä keskiarvoa. Tästä
seuraa mm. se, että sielullisesti edenneet
yksilöt joutuvat luovuttamaan elämänvoi-
maansa ja saavuttamaansa energiatasoa
matalampien taajuuksien ja vajaissa ener-
gioissa oleville yksilöille.

– Sama suhteutus toimii henkisten
lainalaisuuksien eli tasapainon- vastakoh-
taisuuden- ja vastavoimaisuuden elämän
energiavirtausten reaaliaikaisessa toimin-
nassa. Raskaimmissa värähtelyissä, yh-
teisesti rakentuneen energiatasapainon
alapuolella olevat, siis hyötyvät ja saavat
kollektiivisesti rakentuneesta tilanteesta
nostetta omaan eetterisfysiseen sieluti-
laansa.

– Enegriatasapainon keskiarvoa kor-
keammassa virtauksissa oleville ryhmäläi-
sille tulee vastuuta ja velvollisuus olla tie-
toisemmin yhteydessä Korkeimman Itsen

ohjaukseen. Jos yksilö on herkkä ja sa-
malla keskiarvotilanteen yläpuolella ole-
vassa omassa energiakeskuksessaan, on
ymmärretty ja tietoinen vahvuus ulkoisiin
haasteisiin nähden, yhteistilanne on koh-
tuullisesti hallinnassa.

– Jos syystä tai toisesta energiatasapai-
non keskiarvoa korkeammalla toimivalla
yksilöllä onkin vajaa yhteys omaan kor-
keimpaan olemukseensa, hän alkaa väsyä
luonnottomalla tavalla. Joskus jopa voida
pahoin, niin silloin on viritäydtyttävä
kiireesti tietoisempaan suojaukseen, säilyttäkseen oman sisäisen elämänvoi-
man virtauksensa.

Miksi on tärkeää?

– Tietoisella Korkeimman Itsen henki-
sellä energiavalon suojauksella pyritään
pitämään ulkoiset asiat ulkopuolisina ja
sisäiset asiat omassa hallinnassa. Koska
jokainen olemme sielukehityksessämme
vajavaisia, omine uskomusjärjestelmi-
nemme, olettamuksinemme ja kulttuurisi-
donnaisien arvomaailman malleinemme,
joudumme alin omaan olemaan valppai-
ta, ettei meidän vapaata tahtoamme aleta
käyttää tarkoitushakuisesti ulkoisella ma-
nipuloinnilla omia korkeimpia elämänar-
vojamme ja totuuksiamme vastaan.

– Jokainen yksilö, olkoon minkä kou-
lun oppilas tahansa, sisäisen lupa-
uksen tehtyään, hän oman ymmärryksenä
kautta pyrkii löytämään oman totuutensa
ja toiminaan mahdollisimman vapaana
ulkopuolelta tulevasta tahallisesta mani-
puloinnista. Siksi Kaikkeuden Alkulä-
hteen ohjaaman Suuren Suunnitelman vir-
taukseen pyrkiminen, Korkeimman Itsen
ohjauksessa sielua ja sielun ohjauksessa perso-
naa, mahdollistaa yksilön tekemään juuri
sielunsa suunnitelman mukainen tämän
kehollistuman kehitysprosessi.

– Voidaksemme selkeämmin, joh-
donmukaisemmin ja määrätietoisem-
min toteuttaa oma elämäntehtävämme,
on meillä jokaisella suorastaan velvolli-
suus, korkeampia ohjaajiamme kohtaan,
olla mahdollisimman paljon ”Ykseyden
Virrassa”. Luojan Kolminaisuuden; Kirk-
kain Rakkaus, Ääretön Viisus ja Rajaton
Voima, ovat ohittamattomat ja jokaisen
säteen sielulle sopivat, avatun sekä suo-



Lapsienkeli

jauksen että virtauksen ehdollistamat pe-
rustat.

– Ensimmäisessä sarjassa Kirkkain
Rakkaus voidaan visualisoida häikäise-
vän valkoisella värivaloenergian virtauk-
sella Korkeimasta Itsestä alkaen, kaikkien
sieluhostojen kautta, eetterifyysiseen
kehoomme saakka, säteillen sen kautta
kauaksi ympäristöömme.

Ensimmäisessä sarjassa Ääretön Vii-
saus voidaan visualisoida poutataivaan
sinisellä värivaloenergian virtauksella
Korkeimasta Itsestä alkaen, kaikkien
sieluhostojen kautta, eetterifyysiseen
kehoomme saakka, säteillen sen kautta
kauaksi ympäristöömme.

Ensimmäisessä sarjassa Rajaton Voi-
ma voidaan visualisoida kevään vihre-
ällä värivaloenergian virtauksella Kor-
keimasta Itsestä alkaen, kaikkien
sieluhostojen kautta, eetterifyysiseen
kehoomme saakka, säteillen sen kautta
kauaksi ympäristöömme.

– Toisessa sarjassa Kirkkain Rakkaus
voidaan visualisoida Vaalean Violettil-
la värivaloenergian virtauksella Korkei-
masta Itsestä alkaen, kaikkien sieluhos-
tojen kautta, eetterifyysiseen kehoomme
saakka, säteillen sen kautta kauaksi ym-
päristöömme. Tämä vaihe on sielullises-
ti karmaa hyvin puhdistava ja energioita
uudelleen ohjelmoiva, aktiivinen läsnä-
olon voima.

Toisessa sarjassa Ääretön Viisus voi-
daan visualisoida Sinertävän Hopeisella
värivaloenergian virtauksella Korkei-
masta Itsestä alkaen, kaikkien sieluhos-

tojen kautta, eetterifyysiseen kehoomme
saakka, säteillen sen kautta kauaksi ym-
päristöömme. Tämä vaihe on sielullises-
ti karmaa erittäin oikeaiseva ja laajempaa
ykseyden energiaa uudelleen ohjelmoiva,
aktiivinen läsnäolon voima.

Toisessa sarjassa Rajaton Voima voi-
daan visualisoida Häikäisevän Kultai-
sella värivaloenergian virtauksella Kor-
keimasta Itsestä alkaen, kaikkien
sieluhostojen kautta, eetterifyysiseen
kehoomme saakka, säteillen sen kautta
kauaksi ympäristöömme. Tämä vaihe on
sielullisesti positiivista karmaa erittäin
vahvistava ja laajempia ykseyden energi-
oita uudelleen tehostava, aktiivinen läsnä-
olon voima.

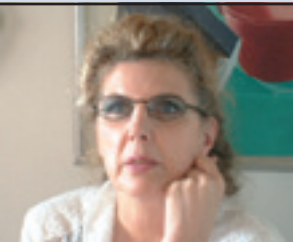
– Alkuun suositellaan - häikäisevän
valkoinen, poutataivaan sininen ja ke-
väänvihreä – perustan vahvistamista yk-
silön omien kehitystarpeiden mukaan,
suhteutettuna meneillä olevaan sielu-
kehitykseen ja ulkoisiin tarpeisiin nähden.
Kertausta tulee toteuttaa tarvittaessa
myös silloin tällöin myöhemminkin, elä-
män tehtävien ja vallitsevien olosuhteiden
niin edellyttäessä.

– Kun yksilö kokee suojausvirtauk-
sen olevan riittävän vahvan, niin hän voi
siirtyä aktivoimaan edellisen lisäksi toisen
sarjan tehossa voimakkaampia virtauksia.
Kaikkien näiden luovien voimien käytös-
sä tulee olla puhtaat motiivit ja muistaa
aina, että toimiessaan sallitulla määrällä ja
laadulla Suuren Suunnitelman mukaises-
ti, on lupa käyttää elämän luovia voimia
yksilön ja kokonaisuuden parhaaksi.

– Varsinkin raskaissa energiatilanteis-
sa, ensimmäisten kolmen valoenergian
laatuun (valkoisesta vihreään) virtauk-
set ovat paljon tehokkaampia, kuin toisen
vastaavan kolmen värienergian sarjan yk-
sistään. Toista sarjaa tulee aina käyttää yh-
dessä ensimmäisen sarjan kanssa.

– Myöskin muitakin puhtaita, yleviä ja
raikkaita elämän energian laatuja voidaan
käyttää, olosuhteiden sellaista edellyttä-
essä, lisänä tarpeen mukaan. Ohjatkoon
Elämän Energioiden oikeassa käytössä
yksilön Korkein Itse, parhaalla mahdolli-
sella tavalla, jokaista ihmiskehossa olevaa
sielua hänen tehtävässään tämän planeetan
parhaaksi.

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



Reiki-kursseja Turussa
Usiun alkuper. menetelmä
Reikiopettaja Rita Forsberg-Kimura

Enkeli - kurssit
www.thetahealing-rita.fi
www.soulbodyfusion-rita.fi
www.reconnection-healing.fi
www.reiki-ritaforsberg-kimura.fi

Turun Seudun
Astrologinen
Seura ry
www.turunastrologinenseura.fi
Syntymäkartta on kuin koodattu tietopaketti itsestämme, ja astrologia antaa
avaimia koodien purkamiseen. Tule etsimään ja löytämään omat avaimesi.
turkuastro@gmail.com ja Fb:ssa Turun Seudun Astrologinen Seura

Päivi Alanen
Selvänäkijä-meedio-parantaja
ajanvar. puh. 045 129 6806
tai ilman ajanvarausta
0700 81888 (2,37e/min+pvm)
paivi@reikihoitola.net • www.reikihoitola.net

Pelko - arjen auttaja vai ahdistaja?



JAANA RUSI
Yksilö- ja ryhmäohjaaja, parineuvoja

Pelko kuuluu primääritunteisiin. Se on luonnollinen elämää ylläpitävä toiminto, joka ohjaa niin ihmisten kuin eläintenkin käyttäytymistä ja suojelee siten vaaratilanteilta. Reagoimme pelon tunteella vaaraa ennustavaan ärsykkeeseen. Tämä ärsyke on usein konkreettinen, pelkäämme esimerkiksi petoeläimiä ja siksi emme hakeudu vartavasten kasvotusten karhun kanssa emmekä eläintarhassa hyppää leijonan tai tiikerin häkkiin. Joskus pelko voi olla myös abstraktia pelkoa, esimerkiksi pimeän pelkoa, joka on tunnetusti lapsuuteen yhdistetty pelkotila, mutta jota esiintyy usein myös aikuisilla. Pimeys

sinänsä ei ole pelottavaa, mutta mielikuva siitä, mitä pimeys voi sisälleen kätkeä, voi pelottaa jopa niin, että aikuinenkaan ei ole kyvykäs nukkumaan yöuniaa ilman pientä valonlähdettä.

Pelon historiallinen merkitys

Ihmiskunnan kehityshistoriaa tarkkailtaessa pelolla on ollut tärkeä merkitys henkiin jäämisen kannalta. Niinpä niillä esi-isilämme, jotka ymmärsivät pelätä uhkaavia vaaratilanteita, myös mahdollista pimeässä vaanivaa petoa tai vihollista, oli suurempi mahdollisuus selvitä hengissä olemassaolon taisteluissa kuin niillä, jotka asettivat itsensä suinpäin vaaratilanteisiin. Tämä pelkoreaktiolle altis geenin on siis ollut arvokas perimä esi-isiemme kehityshistoriassa.

Pelko tämän päivän maailmassa

Nykyihmisen pelko on osaksi lähtöisin esi-isiemme perimästä, esimerkiksi edellämainittu abstraktilta tuntuva pimeän pelko tai vaarallisten eläinten pelko. Toisinaan pelon syy voi olla konkreettinen kuten liian läheltä liian nopealla vauhdilla ohikiitävä auto tai väärällä kaistalla ajava auto, ns. haamukuljettaja. Maailmalla vallitseva talouden kriisitilanne, terroristien uhkaukset, Lähi-Idän kärjistynyt tilanne, tämänhetkinen Venäjän ja Ukrainan välinen tilanne, Ebola-epidemian mahdollinen leviäminen sekä kotimaassa ennen kaikkea jatkuva työpaikkojen vähen-

täminen luovat turvattomuuden tunnetta ja lisäävät itse kussakin jännittyneisyyttä ja pelon tunnetta.

Myös yksinjäämisen pelko on hyvin yleinen tunne länsimaaisessa kulttuurissa. Omassa lapsuudessa koetut pelot seuraavat meitä mahdollisesti aikuisiässäkin, jos olemme jättäneet ne käsittelemättä. Sama pätee myös myöhemmässä elämänvaiheessa kohdattuihin pelkoihin. Väkivaltaa kokenut tuntee pelkoa tilanteissa, jotka muistuttavat häntä väkivaltatilanteeseen liittyvistä tapahtumista.

Tämän päivän ihmisellä on paljon siedettävää. Maailman tilanne vaikuttaa taas kerran tikittävältä aikapommilta. Uutiset ovat täynnä pelkoa herättäviä aiheita. Aina nopeammaksi kiihtyvä elämänrytmi ja työpaikalla, kuten myös työpaikan ulkopuolella, vaikuttava kehitysrytmi, johon mukautumiseen ei jää riittävästi aikaa ennen seuraavaa muutosta, lisäävät turvattomuuden ja riittämättömyyden tunnetta sekä stressiä. Myös elämän johtolangan puuttuminen ja tarkoituksellisuus lisäävät hukassa olemisen tunnetta.

Pelon monet kasvot

Pelko ilmenee niin fyysisenä, psyykkisenä kuin käyttäytymisreaktionakin. Kehon reagoi sydämentykytyksellä, ”palakurkussa”-tunteella, hengityksen ahdistumisella, vapinalla, hikoilemisella, lihasjännityksellä, pahoinvoinnilla, ”kuivasuu”-tunteella ja

itkuisuudella. Psykyke reagoi usein ennenkaikkea subjektiivisella jännittyneisyydellä, joskus myös epätodellisuudentunteella tai kuolemanpelolla. Pelon hetkellä käyttäytymisemme muuttuu, tilannearviointi- ja toimintakykymme heikkenee, lähdemme pakoon pelkoa aiheuttavasta tilanteesta, mahdollisesti artikuloitimme muuttuu epäselväksi, joko mongerrukseksi tai emme saa selkeästi sanottua, mitä tarkoitamme.

Pelko voi häiritä arjen toimintaa siinä määrin, että arkisten rutiinien hoitaminen ei enää suju. Siinä vaiheessa on yleistä, että alamme välttää pelkoa aiheuttavia tilanteita. Jos pelko tällaisessa tilanteessa kulminoituu korkeanpaikanpeloksi, pelon aiheuttajan välttäminen, siis korkean paikan välttäminen, on vielä suhteellisen helppoa. Myös lentokoneen ja lentokoneilla matkustamisen välttäminen lentopelostakarsivälle on melko helposti järjestettävissä. Jos pelko kuitenkin ilmenee esim. sosiaalisten tilanteiden tai julkisten paikkojen pelkona, rajoittaa se huomattavasti arjen toimintaa. Työssä tai kaupassa käyminen koetaan tällöin mahdottomana haasteena.

Kun pelko iskee

On tärkeää, että käsittelemme pelon tunteet. Jos niitä ei käsitellä, vaan ne lakaistaan maton alle, joko pois selittämällä, vähättelemällä tai muuten vaijentaamalla, ne jäävät puristamaan sisälle. Jo yhdestä käsitte-

mättä jääneestä pelosta aiheutuva puristuskärsintä voi kulminoitua ahdistukseksi. Siinä vaiheessa keho reagoi jo voimakkaasti ja pelontunnetta on todennäköisesti siedetty jo suhteellisen pitkään. Pitkäaikainen stressi, jopa vuosien aikana kerääntynyt stressin määrä, yhtäkkinen stressitilanne, joka ylittää intensiivisyydessään stressinsietokykyä, tai tilanteet, joissa stressinsietokyky on hetkellisesti normaalia alempi, herkeävät meidät ja niin pelko voi huomaamatta muuttua ahdistuneisuudeksi.

Pelko on subjektiivinen, mutta normaali tunne. Se on elintärkeä suojeleminen. Pelko voi ilmetä pienenä epämuikuvuuden tunteena tai massiivisena paniikkikohtauksena sekä kaikkena siltä väliltä. Kun pelko lamaannuttaa, hyperventilointi ja rauhoittavan musiikin kuuntelu auttaa usein akuutissa pelkotilanteessa. Myös rentoutumisharjoitukset koetaan tilannetta helpottavana toimintana.

Pelon syy ei ole aina helposti tunnistettavissa. Jos pelon tunteen aiheuttaja kanavoituu joksikin muuksi peloksi, sen juurien löytäminen voi olla vaikeaa. Silloin pelon työstäminen voi olla helpompaa ammattiauttajan kanssa.

Pelon käsittelemisessä erilaiset kognitiiviset tekniikat ovat avainasemassa. Pelon kohtaamisen ja mahdollisesti myös sille altistumisen voi tehdä yksin tai tukihenkilön avustamana. Puhuminen joko yksin ammattiauttajan kanssa tai tukiryhmässä auttaa, kun pelko on ottanut vallan.

Pirkko Kanerva

sair.hoit., henkinen auttaja

• **selvänäkötulkinta**

• **energiahoito**

• **keskusteluterapia**

puh. 0400 939 696, Turku

Tervetuloa kursseille!

MAV-kursseja
Turussa & Helsingissä.
Myös MAV-nettikurssit.

www.energiaparannus.com Marjo
Kurssitiedot yritysl@gmail.com

Blogi, viikkolauseet, enkelitworkshop, CD-meditaatiot, kirjat, energiahoito

Matti Kuusela

Enkelimaa.fi

Myllyojan tapahtumat kevät 2015

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

Tarkempia tietoja ohjelmista:
www.goldenage.fi/ruusuportti

Kursseja ja tapahtumia:

KEVÄTKONSERTTI

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

Hoitoja:

- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajavaterapiaa: Sairaanhoidaja, 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 Sydämelisesti 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

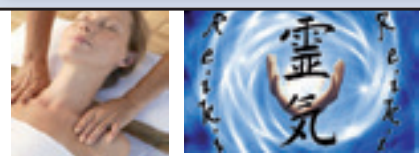


Ayurveda konsultoinnit

Diagnoosit VedaPulse laitteella

- Minä Olen -messut Hki 7.-8.2.2015 / Tähtitieto
- Luento Konsan Kartano, Turku ti 10.3. klo 18
"Vatsa ja suolisto – toiset aivomme. Mausteet lääkkeinä."

Veda Keskus Kalevi Lehtonen 040 757 42 43
kalevileht@gmail.com www.vedakeskus.fi



Myös kotikäyntinä

Klassiset/urheilu hieronnat:
30 min-15e, 45 min-20e 60 min-25e, 90 min-40e
Lymfahieronta: 30e
Energiahoidot: 30e
Aromaterapeuttiset hieronnat: 30e
Lämpöhoito: 5e
Lahjakortit

Kuuvuorenkatu 24 20540 Turku
Puh: 045 237 2349
Email: ilkka.rainio@pp.inet.fi
www.ilkkarainio.com

Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,
Lymfahoitaja Ilkka Rainio

Ajatusten avulla sisäiseen eheytymiseen

Ajatusjoogatunnit
Helsingin joogafestivaaleilla:

la 28.12 klo 11 ja su 1.3.15 klo 15.
Merikaapelihalli Nurkka
Ohjaaja Terttu Seppänen

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

Kirjeopisto Via

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



Uusi SAFIIRI

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

Integraalihenkisyyden Aikakaushirja



Pilar Meseguer . Berard AIT terapeutti . 0400137637
pilar.meseguer@kuulotaito.com www.kuulotaito.com



Golden Root
RUUSUJUURI JAUHETALETTE 500mg
Rosenrottablett • Rhodiola rosea
Ravintolisä • Kostituskat

MAITI ARJESSA
ARKTISEN AURINGON VOIMASTA!

Tehokas ja monipuolinen apu arjen haasteisiin!

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

VAHVA

Saunaterapia

MERVI HONGISTO

Saunatar
Forum sauna
Kurjenmäenkatu 17, 20720 Turku
www.forumsauna.fi
050-5885013

Sauna ja saunaterapia on aina ollut suomalaisten selviytymistarinan ydin. Sodan aikana miehet selvisivät täisaunalla, eli taudit eivät levinneet, kun teltsaunat vietiin eturintamaan ja miehet korusaunoissaan saivat rentoutusta ja kroppa sai kaipaamaansa lämpöä ja puhdistusta.

Kovina aikoina sauna voi olla jokaiselle juuri se hoitava huone, josta saadaan terveyttä, voimaa ja hyvää oloa. Voidaan kysyä, ovatko kovat ajat juuri nyt, sillä yhä useampi kaipaa kaiken kiireen keskellä saunaan. Siellä saa omaa aikaa poissa oravanpyörästä.

Tämä on niin totta täällä hoitosau-
sa, sitä kuulee päivittäin, miten ihanaa on
päästä hoitoon ja saunaan. Tuntuu joskus
kummalliselta, miten tämä meidän hoi-
tosauna nyt sitten voi olla niin erilainen,
kuin se kotisauna, joka tietysti pitäisi olla
se voiman lähde ja onkin, kunhan valjas-
tamme sen oikeaan käyttöön.

Saunaterapia on parasta, mitä itse tie-
dän ja siksi olenkin ikionnellinen, että
olen voinut tehdä sitä työkseni. Kollegani
Merjan kanssa olemme jo 10-vuotta myös
kouluttaneet Suomeen Saunaterapeutteja.
Www.saunaterapia.com

Mitä saunaterapeutti sitten tekee?
Mitä on saunaterapia? Eikö sauna nyt ole
meille suomalaisille niin tuttu, että mi-
täs terapiaa siihen tarvitaan? Näihin ky-
symyksiin vastailimme, kun aloitimme ja
vastailemme vieläkin.



Saunaterapialla saamme nykyihmiset
pysähtymään ja tutustumaan saunaan ter-
veydenhoitona. Tuomme saunaan perin-
nehoidot: kuppauksen, maaperähoidot eli
balneologiset hoitot, turpeen, saven, yrt-
tilääkinnän, puhdistussaunan, vesihoidot,
kääreet, hauteet, valelut, kuhnehoidon,
hirudoterapian eli iilimatohoidon, pesun,
pesuhieronnan terapeuttisen vihtomisen,
erilaiset hemmotteluhoidot morsiussau-
noineen ja upeine kuorintoineen. Tätä
kaikkea on saunaterapia ja sieltä valiten
oman hoitonsa voi vaalia terveyttään iki-
aikiaisin keinoin.

Tähän kaikkeen sinut opastaa koulutet-
tu saunaterapeutti, joka keskustelee myös
ravitsemuksesta asiakkaiden kanssa.

Esimerkki hoitokokonaisuudesta voisi
olla vaikka Hoitosau-
nauksen autuus, jossa ensin
suihkun kautta saunan lämpöön ja hem-
motteluun kynttilän hämärässä. Asiak-
kaan rentoutuessa hoitaja valitsee pesuun
ja pesuhierontaan sopivat hoitotuotteet.
Me käytämme tuotteistamiamme Saunan-

7salaisuutta hoitotuotteita. Nyt valitsen
sieltä luomukoivushampoon ja Ahonlai-
tahoitoaineen. Pesu toteutetaan tervaeu-
kalyptussaippualla asiakkaan mieltymyk-
sen mukaan. Tervan tuoksu vie toiset heti
lapsuuteen, saa puusukset tulemaan mie-
leen ja näin on rentoutuksen ensimmäi-
nen osio jo alkanut toimia. Lämmittelyn
jälkeen asiakkaalle tarjotaan juotavaa, luo-
mumehu on tähän parasta. Aloitamme pe-
sun ja se toteutetaan hoitopöydällä maaten,
ensin etupuolelta kahteen kertaan pesten ja
sama käsittely selkäpuolelle. Upealla saip-
puavaahdolla teemme pesujen väliin läm-
pimän, lihaksia kevyesti muokkaavan pe-
suhieronnan. Lopuksi hiukset pestään
koivushampoolla ja päänahka hierotaan
raikastavalla yrttisellä Ahonlaita hoitoai-
neella. Nyt asiakas on puhdas ja hän voi
mennä saunan lämpöön ja antaa hoitoai-
neen vaikuttaa. Saunassa maaten hän ais-
tii seuraavaksi virkistävän koivuntuoksun,
sillä nyt alkaa terapeuttinen vihtominen.
Siinä asiakas vihdotaan molemmin puo-
lin ja hän saa jäädä vihta kasvoillaan naut-
timaan tästä huumavasta tuoksusta ja voi
kokea rentouden valtaavan koko kehon.
Saunassa viileä jalkakylpy saa lämmön las-
keutumaan ja saunomista jaksaa parem-
min. Suihkun ja juomisen jälkeen voim-
me siirtyä pukuhuoneen puolelle hiljalleen
kuivailemaan ja kuuntelemaan, mitä sau-
nojalle nyt kuuluu... Yleensä asiakkaat ovat
ihmeissään tästä ihanasta olost, joka val-
taa koko kehon ja työtkin unohtuvat ker-
taheitolla...

Kiitos itsellesi, että annat aikaa omaan
hyvään oloosi, laskeudut saunan läm-
pöön ja annat hoitavien tuotteiden voi-
maannuttaa ja eheyttää itseäsi. Kaikkein
tärkeintä mielestäni tässä on se, että me
teemme tämän ihan itse, pysähdymme ja
saunomme. Jokaisen kotisauna voi tosi-
aan olla myös tällainen hoitosau-
na. Oikeilla ohjeilla ja luonnollisilla hoitotuot-
teilla tämä onnistuu täydellisesti.

Iloa alkaneeseen saunavuoteen jokai-
selle ja jokaiseen saunaan terveiset sauna-
tontuille.

Ole armollinen itsellesi, pysähdy ja
anna saunaterapian auttaa.

Henkistä kehitystä Taroteilla

TUULAMARIA KANGASLAMP

Tarot-kortit ovat henkisen kehi-
tyksen apuväline, kertoo Tuula
Huhtala, joka on toiminut niiden
parissa jo 1990-luvulta lähtien. Tuula on
täydellisesti perehtynyt korttien histori-
aan jo kymmenien vuosien ajan. Niillä on
aina sanoma ja merkitys, joka tietenkin
pitää avata, sillä samalla kortilla voi olla
täysin eri merkitys sinulle kuin minulle.

Tarotkorteilla on tietty perusolemus,
josta tulkitsija löytää symboleiden kautta
merkitykset. Mitä enemmän tulkitsijalla
on kokemusta elämästä ja ihmisten parissa
työskentelystä sitä taitavammin hän kyke-
nee syventämään niiden sanomaa. Intuitio
on kuitenkin se pohjavire, joka tulee työ-
kentelyyn, jota Tarotit tukevat. Näkymätön
maailma tuli tutuksi Tuulalle jo lapsesta
lähtien, maailma, jolta hän saa näkemyksiä
yhdessä intuition kanssa. Tarotit siis tuovat
nämä esille materiaalisella tasolla.

Tarotteja voisi luonnehtia myös ongel-
man ratkaisuksi. Yhden ongelman ratkai-
seminen voi vaikuttaa muihinkin ja suun-
ta elämälle voi löytyä. Joillekin se tarkoittaa
sitä, että mennään pienin askelin eteenpäin
kun taas toiselle toimintaa, joka kannattaa
toteuttaa heti. Henkinen kehitys voi ongel-
mien keskellä unohtua. Tarotit luovat ener-
giaa tulkittavasta – missä henkinen kehitys
on tällä hetkellä. Missä se kasvun paikka
onkaan ja mitä prosesseja se sisältää eteen-
päin mentäessä. Taroteilla voi hyvinkin no-
peuttaa henkistä kasvua.

Tuula Huhtala on värikäs persoona, jolla
on vahva ote kaikkeen. Suurella sydämellä
ja kokemuksella ihmisten parissa työsken-
telystä on tullut elämäntapa, joka kuuluu
Tuulan jokaiseen päivään. Arkielämään
kaivataan eniten neuvoja ja tietoa. Viime

vuosi oli maailmanlaajuisestikin rankka
vuosi eikä vain Suomessa. Välillä on niin
paljon epä tietoisuutta säilykö työpaikka,
ihmisuhteet ja miten oma terveys kestää
kaikessa muutoksessa. Kaikki edellä-
mainitut tietenkin kuuluvat jo itsessään
henkiseen kehitykseen, mutta auttamalla,
avaamalla niitä löytyvät esteet ja pienet-
kin ongelmakohtat, joilla saadaan taas
energia virtaamaan.

Tutkijat ovat havainneet, että suolis-
tossamme sijaitsee toinen aivokeskus. Sen
toiminta säätelee mm. persoonallisuut-
tamme (energinen elämänlanka). Voisi
sanoa että alitajuntamme on vatsassam-
me, suolistossamme. Ei ihme että tun-
nemme stressin vatsassamme, tosin myös
ilontunteet kuten rakastumisen. Kyky aja-
tella onnellisia asioita ja vastustaa masen-
tuneisuutta on altis viesteille joita suo-
li lähettää aivoihin, joten siinä mielessä
alitajunta voi sijaita vatsassa. Taroteilla,
asiantuntevissa käsissä löytyy ”puhut-
televat” energiakeskukset kehossa, se mikä
on epätasapainossa tai piilossa itseltäkin.
Tunteet vaikuttavat vahvasti terveyteen
kuten varmasti tämän lehden lukijat tie-
tävät.

Maailma muuttuu nopeasti, joten on ol-
tava tietoinen myös ympäristöstäm-
me. Tuulan omaan prosessiin on
kuulunut sairauksia, joista hän
on selvinnyt vahvaan elämän-
haluunsa nojaten. Tapahtumat
ovat vaikuttaneet myös siihen,
että hän kasvattaa tietoisuuttaan
lääketieteessä sekä ympäristöasi-
oissa. Varsinkin ympäristöasioi-
sta on tullut Tuulalle sydämenasia.
Onhan se paras tapa olla elämän
muutoksissa mukana. Tuulan oma
henkinen kehitys on tuonut uusia asioita



kuva: Susanna Vaa-Pynnönen

SAATKO TARPEEKSI VITAMIINEJA JA HIVENAINET?

Tutkimus	Vitamiiniväri	Mittausarvo	Tulokset
A-vitamiini	0,346 - 0,401	0,379	[Bar chart showing level]
B1-vitamiini	2,124 - 4,192	3,892	[Bar chart showing level]
B2-vitamiini	1,549 - 2,213	2,122	[Bar chart showing level]
B3-vitamiini	14,477 - 21,348	12,567	[Bar chart showing level]
B6-vitamiini	0,824 - 1,942	1,388	[Bar chart showing level]
B12-vitamiini	6,428 - 21,396	19,812	[Bar chart showing level]
C-vitamiini	4,543 - 5,823	3,51	[Bar chart showing level]
D3-vitamiini	5,327 - 7,109	4,686	[Bar chart showing level]

**Tervetuloa nopeaan
ja kivuttomaan
HCA-mittaukseen
(70€)**

Erikoissairaanhoidaja
Jaana Vuorisalo
www.etu-valmennus.fi
Jarrumiehenkatu 3a, Turku
p. 0400 800 734

**7Saunan
salaisuutta**
Ilta on kirkas, tervettä mieltä!

Saunomalla
säilyy!

Uudet perinnehoitotuotteet terveyttäsi tukien.

ETSIMME JÄLLEENMYYJIÄ TUOTTEILLE

www.forumsauna.fi
Mervi Hongisto puh. 050 588 5013

Valon Sydän

- numerologia
- hoitoja: Matrix / TFT
- kursseja

050 534 4643
www.valonsydan.fi

Tulkintoja • Kurssit • Opetusta

ASTROLOGIASTA
valoa elämäntilanteeseen
avuksi aikaasi

Lisätietoa: <https://sites.google.com/site/astrologisiatulkintoja/home>
Varaa aika 045 6350 800, tarja.karlsson@mbnet.fi
Tarja Karlsson on Turun Astrologisen Seuran perustaja ja Suomen Ammattiastrologit ry:n jäsen

**Turun
Henkisen
Kehityksen
Yhdistys ry**

www.henkisyys.fi

**Hoito & Valmennus
RAUHA**

- Aivojumppa®, Vapaaksi stressistä- ja muut kinesiologian kv. kurssit
- KinesioCoach™ -ammattikoulutus itsen ja asiakkaiden hyödyksi

Sis. testit, hoidot ja valmennukset. Kaikille avoimet!

Lue **www.alvari.com** ja ilmoittaudu
vuokko@alvari.com, 050 555 4442.

MIELENHALLINNAN
UUSI ULOTTUVUUS

deir.fi



DEIR KOULU

HALUATKO OLLA MENESTYVÄ JA ONNELLINEN?



iika.fi

10 000 000
lukijaa maailmassa

DEIR kirjat
viihdoin Suomessa!



~ Veeda-viisauden valoa - eväitä polulle muinais-Intiasta ~

JOHANNES KURKI

(Jay Govinda Das) Sähköposti: jaygovinda108@gmail.com

[Johannes on ammattikirjoittaja ja yoga-opettaja, joka on asunut Intiassa yli 10 vuotta ja työskennellyt siellä matkaoppaana. Hän on julkaisemassa kirjaa aiheena Intian kiehtova kulttuuri ja se, mikä antoi hänelle alkusysäyksen kotiutua sinne.]

Autenttinen nöyryys, eli vapaus toiveesta saada osakseen muiden kunnioitusta, on henkisen kehityksen ensiaskel. Nykymaailmassa jota luonnehtii loputon kiire, tietämättömien henkilöiden innokkuus touhuta vain maallisen menestyksen, katoavaisen omaisuuden ja muun mammonan parissa sävyttää ilmapiiriä ympärillämme radikaalisti. Tänä päivänä on totuttu siihen, että maailma pyörii poliitikoiksi tekeytyneiden liikemiesten ympärillä. He ovat ottaneet kenenkään huomaamatta vallankahvan käsiinsä Maaplaneetalla ja tehneet siitä oman puotinsa. Heidän motiivinaan on pelkkä taloudellinen kehitys ja lähinnä, kun se koituu heidän itsensä hyväksi. Sen saavuttaakseen he ovat valmiita uhraamaan ja vaarantamaan kaiken muun ympärillämme. He leikkivät luonnonvaroilla ja luonnon viattomilla asukeilla – niiden hengestä rahtuakaan piittaamatta – kuin ne olisivat pelkkiä vähäisiä leluja ja räsynukkeja, joiden olemassaolon ainut määre on niiden rahallinen arvo ja laskelmoiden, että ne ovat koska tahansa korvattavissa uusilla muovileluilla kaupan hyllyltä. Niin monet eläinlajit ovat kuolleet jo sukupuuttoon. Mutta jälkipolvet saavat kalliisti maksaa heidän järjettömyytensä. Nyt ihmisten on aika käyttää aivojaan ja valita kautta maailman johtaviin asemiin sen kaltaisia henkilöitä, jotka käsittävät muidenkin arvojen olemassaolon, kuin hyötykäyttöön ja riistoon perustuvien – kaiken mahdollisen eli niin ihmiskunnan, luonnon kuin eläinkunnan valjastamisen markkinavaimien ja sotatollisuuden alaisuuteen.

Tämän kaltaisten faktojen tajuaminen on sivuseikka elämän tarkoituksen kannalta, mutta se saattaa silti luoda eräänlaisen perustan pitemmälle viedylle keskustelulle henkisestä kehityksestä. Olemme eläneet aivan liian kauan vain poliittisesti ja ekonomisesti motivoituneiden vallankäyttäjien vauhdittamassa oravanpyörässä. He ovat muuttaneet viime vuosikymmeninä aiemmin niin hyveellisen yhteiskuntamme kehityssuunnan aina vain materialistisempaan suuntaan.



Nykyään avioliittokin on aika köykäisen rakennelma, kun ihmisille – nuorille miehille ja naisille – ei opeteta enää edes siveyden ensiaskelina, että he tähtäisivät omistautumaan vain yhdelle vastakkaisen sukupuolen edustajalle elämässään, sen sijaan että sortuisivat pelkän aistillisen viehätyksen vallassa pyhäksi katsotun liittonsa häpäisemiseen jonkun sen kannalta täysin ulkopuolisen henkilön kanssa.

Poikkeavuutta ja moraalittomuutta pyritään normalisoimaan maailmassa, jossa alennutaan näennäisen edistyksen nimissä kaikkeen absurdiin. Hyvä, terve ja aito elämä on vähitellen unohtua sensuroimattoman massaviihteen ja markkinatalouden sekä joukkotiedotusvälineiden lietsoman kulutushysterian sokaisemana. Ihmisen todellinen asema on suuresti hämartyntä tässä maailmassa, jossa rooliimme ei kuulu osa luomakunnan armottomana kruununa vaan sen nöyränä ja lempeänä palvelijana, joka osoittaa myötätuntonsa ja rakkautensa kaikkea elävää kohtaan – niin kauan kun se pysyy luonnon suojelemisen, ihmisen sisäisen evoluution ja eettisten periaatteiden mukaisella nuhteettomalla linjalla. Onko luomakunnan kruunuksi otaksuttu olennot muuttumassa vähitellen pelkäksi kaksijalkaiseksi eläimeksi, tai luonnonmukaisemmin ja sopusointuisemmin eläviä eläinparkoja alemmaksi, teknokratiaksi mutatoituneessa sivilisaatiossa, jossa hänelle ei opeteta enää edes todellisen moraalin aakkosia! Korkea moraal ei ole muodissa, koska se ei ole hyväksi markkinataloudelle, joka perustuu hyvin suuressa määrin totaaliseen moraalittomuuteen.

He ovat tehneet länsivaluutasta tietämättömyyteen ja kvasitietoon eksyneiden ihmismassojen jumalan, jota oravanpyörään juuttuneet kumartavat hartaasti kuin Aadolfin sijaista.

Työkaluiksi hyvän elämän takomiseen aikakaudella, jolla pimeys tunkee joka aistin kautta ihmisen tajuntaan veedinen näkemys tarjoaa totuudenmukaisuutta, aitoon nöyryyteen perustuvaa myötätuntoa, sekä sydämen puhdistamista mantra-mietiskelyn ja itsekurin kautta. Vain itsensä oivaltaneen sielun eli todellisen henkisen mestarin ”Satyamdayataposaucam” opastuksella käsitämme, mitä on nöyryys ja henkinen elämä päämäärineen. Nämä neljä yllä lueteltua ominaisuutta mukailivat dharman neljää peruspilaria ja ne kuuluvat uhanalaiseksi päätyneen – Veedoissa symbolisesti härkään verratun - dharman eli kaikkeutta ylläpitävän luontaisen velvollisuuden ohella – ihmiskunnan sekä sen terveen kasvun ja edistyksen takaavan hyveellisyyden kulmakiviin. Ilman lujaa perustaa, on mahdotonta rakentaa kestävä talo, ja ilman lujaa karaktääriä, joka ei anna myöten heti ensimmäisten houkustusten edessä, vaan kestää kuin timantti – henkinen kehitys on pelkkää egon valtaamaa haihattelua, joka ei johda mihinkään. Kuka meistä saa haltuunsa mitään arvokasta kaivamalla kukkarostaan vain pari köykäistä lanttia jalokivipuodin tiskillä? Tai päätty Maharajan tavoin majesteetilliselle Intian-matkalle pelkällä taskurahalla? Vain uhraamalla koko elämäsi korkeamman tason oivaltamiseen valaistut sen aarteen kaltaisen salaisuuden suhteen, jonka vuoksi olemme olemassa.