



Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 35 • SYYS-TALVI 2015 • www.sateenkaarisanomat.net

**Ajatusjooga
johtaa itse-
tuntemukseen**
s. 6

**Astrologia
itsetuntemuksen
välineenä**
s. 7

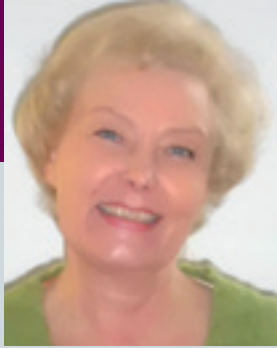
**Rakkauden
oppilaina**
s. 9

**Tunnista itsesi
toisessa**
s. 10

**Alitajunta
hyötykäyttöön**
s. 14

**Kalevalainen
jäsenkorjaus**
s. 22

Matkalla itsetunte- mukseen



Minä itse – aina paikalla ja kuitenkin niin vaikea tavoittaa, liian lähellä ja siksi niin vaikea hahmottaa.

Jokainen meistä on kiinnostunut itsestään ja meillä on jonkinlainen käsitys itsestämme. Meillä on erilaisia rooleja suhteessa muihin ihmisiin ja meidän käsityksemme itsestämme riippuu esimerkiksi siitä, mikä rooli milloinkin sattuu olemaan päällä. Yleensä julkisivua miellellään kiillotetaan ja virheet sipaistaan maton alle tai ne osuvat silmän sokeaan pisteeseen. Totuuden oivaltamisella itsestä olisi kuitenkin hyötyä kaikille osapuolille.

Tänä syksynä Turun henkisessä keskuksessa otetaan haaste vastaan ja yritetään löytää keinoja itsensä tuntemiseen.

Yleensä, kun puhutaan itsetuntemuksesta, ajatellaan persoonan tuntemista, temperamenttia, kykyä, taitoja, älyä tai heikkouksia. Monet tällaiset ominaisuudet ovat niin näkyviä, että ne on helppo havaita, mutta ne saattavat olla myös piileviä. Piilossakin olevat ominaisuudet tulevat näkyville, kun käytetään oikeita työkaluja.

Tarja Karlsson esittelee sivulla 7 astrologian mahdollisuuksia itsetuntemusvälineenä.

Samasta aiheesta sekä mm. numerologiasta kertoo Taisto Riimukallio Turun henkisen keskuksen Syksyn avausluennolla. Itsetuntemusta pohditaan koko syksyn ajan mm. antroposofisesta ja monesta muusta näkökulmasta. Koska omien pimeiden puoliensa tunnistaminen ja hyväksyminen on todella vaikeaa, esittelee Irmeli Mattsson ”varjotyöskentelyn” apuvälineeksi siihen. (Katso Turun henkisen keskuksen ohjelma s. 21). Samaa vaikeaa teemaa käsittelee J. P. Jakonen sivulla 8, sekä Hari Jot Kaur artikkelissaan ”Tunnista itsesi toisessa” s. 10.

Turun kuudennettoista Sateenkaaripäivät keskittyvät myös itsetuntemukseen. Seija Aalto ja Seppo Ilkka kertovat siellä olemuksemme henkisistä tasoista. Taavi Kassila käsittelee itsetuntemusta Bhagavad-Gitan ja joogasutrien valossa. Tämän lehden artikkelissaan itsetuntemuksesta sivulla 3 hän toteaa, että persoonallisen itsen tunteminen johtaa lopulta Itsen tuntemiseen, joka on sama kuin jumalallisen tunteminen. Mitä sillä tarkoitetaan ja miten se saavutetaan alkaa ehkä valjeta meille syksyn kuluessa luennoilla.

Myös Kirsi Ranto osallistuu Sateenkaaripäiviin pitämällä ”Pyhä enkelipuutarha”-konsertin lauantai-iltana. Sivulla 18 on hänen alustuksensa konserttiin, ”Elämää enkelten kanssa”.

Ehkä sitten, kun oleme sinut korkeamman Itsemme kanssa, toteutuu Kirsi Rannon kehoitus: Ole se valo, mikä olet,

Hyvää tutkimusmatkaa itsen

t. Ulla



Onnea Ruusu- portin emännälle

KAISA PAKKALA

Marja-Liisa Haapa-aho syntyi sodan keskelle Maarian Myllyojalla Irja ja Lauri Eskolan esikoistyttärenä. Isä kaatui sodassa Marja-Liisan ollessa kolmen vuoden ikäinen ja äiti jäi kolmen pienen tyttärensä kanssa hoitamaan maatilaa. Ollessaan kuuden vuoden ikäinen, Marja-Liisa ilmoitti, että hänestä tulee tämän talon emäntä ja isäntä. Niinhän hänestä tulikin, joskin vasta paljon myöhemmin. Emäntäkouluun hän lähtikin heti oppikoulun jälkeen ja siitä on ollut paljon hyötyä, joskin varsinainen työura oli toisaalla.

Monet turkulaiset muistavat Marja-Liisan Turun yliopistollisen keskussairaalan äitiyspoliklinikan osastonhoitajana,

mitä virkaa hän hoiti nelisenkymmentä vuotta. Tämä ei kuitenkaan estänyt tätä voimanaista toimimasta vapaa-aikanaan myös seurakuntaneuvostossa ja politiikassa. Maariassa hän toimi maatalousnaisten puheenjohtajana, kuten äitinsäkin aikoinaan ja perusti Maarian kulttuuriyhdistyksen, jossa pidettiin mm. kuvataideleirejä, kursseja, luentotilaisuuksia ja esitettiin näytelmiä.

Remontoituaan lapsuudenkotinsa Maarian Myllyojalla hän perusti Ruusuportin, henkisen keskuksen, jonka tarkoituksena on edistää henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Ruusuportti on saanut nimensä ruusupensaista, jotka taloa ympäröivät ja joista Marja-Liisa on jakanut taimia ystävilleen. Isoisä Wilhelm rakennutti Myllyojan talon sata vuotta sitten. Silloin, vainon aikana, salissa pidettiin lukemattomia salaisia kokouksia isänmaan ja Maarian hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämä sali on entisessä mallissaan. Nyt siellä pidetään kaikille avoimia kursseja, luentotilaisuuksia ja konsertteja. Vanha talo ja sen emäntä elävät tässä ajassa ja ovat valmiita ottamaan vastaan uuden ajan haasteet.

Sydämellisesti tervetuloa
75-vuotispäivilleni
Maarian Myllyojalle,
Paimalantie 374
la 17.10. klo 13 lähtien
~ yllätysohjelmaa ~
Marja Liisa
Haapa-Aho
P.S. Kukat poimin mieluiten Paattisten
Osuuspankin tililtä FI31 5710 6620 0267 96

Itsetuntemus



TAAVI KASSILA

***Kun puhumme itsetuntemuksesta, tar-
koittammeko itsetuntemusta vai Itsen
tuntemusta? Tällä on näet suuri ero.
Tosin parhaassa tapauksessa itsetunte-
mus voi johtaa Itsen tuntemukseen.***

Itsetuntemus voisi tarkoittaa arkielämän kielenkäytössä sitä, että me tunnemme oman luonteemme, sen millaisia me olemme, mistä me pidämme ja mistä me emme pidä. Psykologia voisi määritellä kuitenkin itsetuntemuksen astetta syvemmin, että opettelemme tuntemaan oman alitajuntamme. Meillä kaikilla saattaa olla traumoja, joita olemme saaneet varhaislapsuudessa ja joita on hyvä käsitellä terapeutin tai ystäviemme kanssa tai vaikkapa tekemällä taidetta. Tällä tavoin itsetuntemuksemme avartuu.

Saatamme ihmetellä, miksi meidän pitäisi tutustua itseemme. Kyllähän me toki tunnemme itsemme, olemmehan itsemme kanssa aina ja kaikkialla. Ongelma on siinä, että meillä saattaa olla kieltomekanismeja, minkä takia me kieltäydymme myöntämästä itsellemme jotakin itseämme koskevaa asiaa. Saatamme vaikkapa käyttää liikaa alkoholia ja me kiellämme tämän tosiasian. Niinpä itsetuntemus tarkoittaisi tässä tapauksessa sitä, että me katsomme totuuden peiliin ja myönnämme itsellemme tosiasian: minä

olen alkoholisti, olen kateellinen tai olen valanhaluinen. Tai että en hyväksy itseäni, koska lapsuudessani vanhempani eivät hyväksyneet minua sellaisena kuin olin.

Omaa itseämme koskevien tosiasioiden myöntäminen on viisauden alku.

Kun myönnämme itsellemme sen mitä me olemme, me pääsemme eteenpäin. Meidänhän ei tarvitse jäädä sellaisiksi kuin olemme. Jos vaikkapa syömme liikaa ja myönnämme sen itsellemme, tämän tosiasian tunnustaminen tarjoaa meille mahdollisuuden muuttua.

Henkisyys ja itsetuntemus

Kun pyhät teokset puhuvat itsetuntemuksesta, ne tarkoittavat jotakin syvempää kuin psykologia.

Ensinnäkin mukaan tulee jälleensyntymisen oppi. Kaikki ongelmamme ja traumamme eivät välttämättä tule tästä elämästä. Sanokaamme, että meillä on täysin irrationaalinen veden pelko eikä tässä elämässä ole koskaan tapahtunut mitään traumattista suhteessa veteen. Selitys voi piillä siinä, että me olemme vaikkapa hukkuneet jossakin edellisessä elämässä. Tällöin jälleensyntymisterapia saattaa auttaa meitä vapautumaan tällaisesta pelosta.

Ramana Maharshi, yksi Intian valaistuneista mestareista, tapasi sanoa, että meidän ei tarvitse analysoida kaikkia roskaa. Riittää että lakaisemme roskat ja hei-

tämme ne pois. Sama pätee traumoihimme tai virheellisiin toimintamalleihimme. Ottakaamme esimerkki: jos poltamme tupakkaa, meidän ei välttämättä tarvitse tietää, miksi me poltamme ja kuinka kaukaa edellisistä elämistä tällainen riippuvuus juontaa juurensa. Riittää, että lopetamme tupakanpolton ja ongelma on ratkaistu.

Lamppu ja likatahrat

Jos vertaamme sieluumme, puhdasta tietoisuuttamme, lamppuun, silloin mielessä olevat traumat olisivat lampun pinnalla olevia likatahroja. Jos likatahroja on paljon, lampun valo himmenee. Tämän johdosta jooga ja muut henkiset traditiot suosittavat, että ryhdyimme puhdistamaan mieltämme.

Miten mieltä voi puhdistaa? Luopumalla riippuvuuksista, elämällä terveesti, tekemällä hyviä tekoja ja henkisiä harjoituksia, kuten meditaatiota. Tämän seurauksena me alamme muuttua. Samalla käsityksemme itsestämme alkaa muuttua. Raitistunut alkoholisti ei ole enää samanlainen ihminen kuin juova alkoholisti. Eikä entinen maallinen ihminen ole enää sama kuin se, joka nyt etsii kokemusta elämän jumalallisesta alkulähteestä.

Entäpä, mitä tapahtuu kun olemme puhdistaneet mieleemme kokonaan? Mitä jää jäljelle? Puhdas tietoisuus, valaistuneisuus, puhdas rakkaus ja myötätunto jäävät jäljelle. Tällöin me huomaamme olevamme yhtä kaikkialla läsnäolevan jumalallisen tietoisuuden kanssa.

Niinpä, itsetuntemus johtaa lopulta Itsen tuntemukseen, joka taas on sama asia kuin jumalallisen tunteminen. Me emme pelkästään usko Jumalaa vaan koemme Hänet. Tätä päämäärää kohden me kuljemme harjoittaessamme henkisyyttä.

Eri henkiset perinteet tarjoavat meille eri teitä yhteen ja samaan päämäärään, korkeimpaan Itsen tuntemukseen.

Taavi Kassilan luento ”Jooga ja itsetuntemus Bhagavad-Gitan ja joogasutrien valossa” Sateenkaaripäivillä la 26.9., katso s. 23

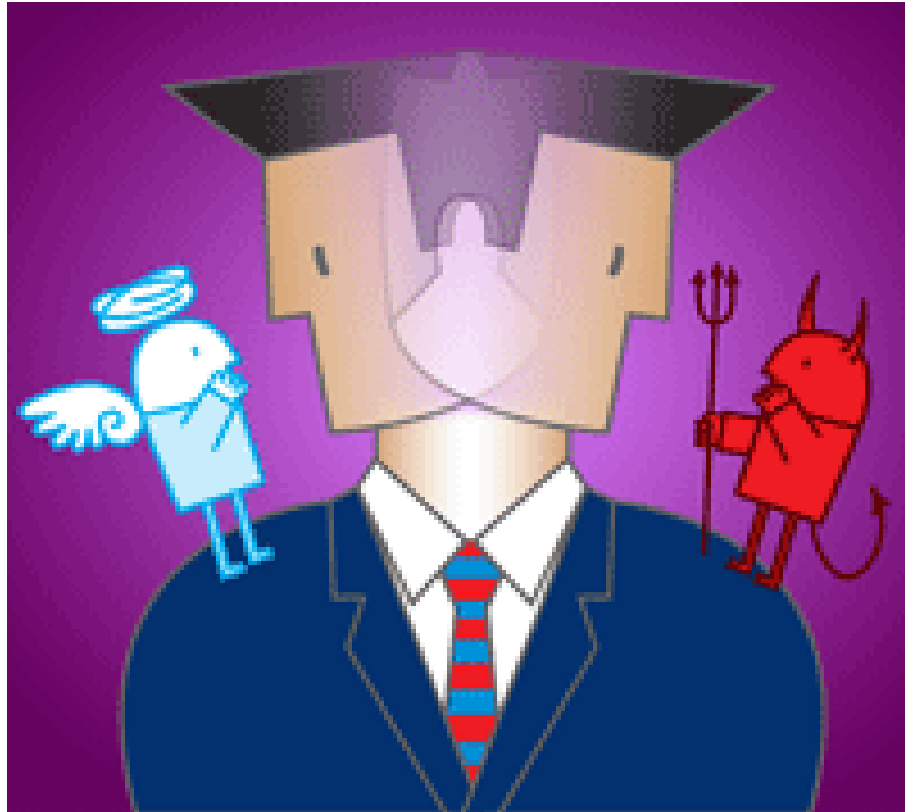
Tulkintoja • Kursseja • Opetusta

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


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

Itsetuntemus, ym märräkö itseäni



ANJA BANKS

Casan ystävät ry:n vetäjä.
info@casanystavat.fi
www.casanystavat.fi

Hyvin useat viisaat ovat kertoneet meille, että me ihmiset olemme täällä koulussa, kukin omalla kehitystasollamme, oppimassa tuntemaan itseämme jälleensyntymien pitkässä kiertokulussa – kehdestä hautaan, haudasta kehtoon... Jokaiseen jälleensyntymään tuomme vaikutuksia menneistä elämästämme. Ja näin olemme erottamattomasti sidottuja omiin tekoihimme, niin menneisiin kuin myös tuleviin. Myös jokaisella teollamme kylvämme siemenen ja lopulta kylvämme mukaisesti, saamme ansaitsemamme sadon.

Elämässämme ehkä kaikkein vaikeimpia asioita on itsetuntemus. He, jotka ovat lähteneet sitä opettelemaan tietävät, että itsensä näkeminen objektiivisesti ja rehellisesti on suurin tiellämme oleva haaste. Jo hyvin varhaisesta lapsuudesta alkaen alamme ajatuksissamme ja käytöksellämme rakentaa minäkuvaamme, kuka minä olen ja millainen minä olen. Otamme ympäristöstämme vaikutteita sekä mallin siitä, minkälainen ja mitä meidän tulisi olla. Kun saamme jatkuvasti ympäristöstä samoja näkemyksiä, alamme uskoa niihin. Mitä suuremmat paineet ympäristöstä meihin luodaan, sitä helpompi meidän on hyväksyä ne, uskoa niihin, luoda vaatimusten mukainen minäkuva ja värittää

tä tulee 'enkeleitä tai pieniä piruja'. Myös jokaisena hetkenä ajatuksemme sitovat meidät luonteenomaisiin tapoihimme, välittömään haluun ja erilaisten asioiden sisäiseen mielenkiintoon. Se mitä ajatusmaailmassa ruokimme saa aikaan ulkoisen vaikutteen tai tapahtuman, joko onnellisen tai onnettoman. Elämässämme jokaisella tapahtumalla on kuitenkin merkityksensä ja jokaiseen sisältyy tilaisuus oppia jotain uutta. Etenkin kielteiset kokemukset ja epäonnistumiset ovat opettajiamme ja jokainen takaisku pitää sisällään suuren myönteisen mahdollisuuden. Kysymyksessä on vain oma suhtautumismme asioihin, sillä henkilökohtainen kasvu elämän eri alueilla ei ole mahdollista ilman epäonnistumisia, takaiskuja ja vaikeuksia.

Andre Luiz toteaa ajattelemisen arvoisen puhtaan totuuden: "Ajatuksemme ja tekomme kutovat vapauden siipiä voitoillemme, tai vankeuden kahleita tappioillemme." Hän myös lohduttaa meitä: "Vaikka löytäisimme itsemme tänään omien valittavien tekojemme raunioista, on myös totta, että meillä kaikilla on toivoo."

Andren lohduttavat sanat on hyvä muistaa, jos vajoamme mutaiseen kuiluun tai sisimpämme on syyllisyydestä yllirasittunut. Silloin meidän on hyvin vaikea edetä, löytää valopilkkaa, jota seurata. Olemme lannistettuja, tunnemme hukkuvamme ja tunnemme, ettemme ole kykeneviä nousemaan upoksista elämän järven pintaan. Kukaan meistä ei kuitenkaan ole virheetön, mutta itsensä sättimisestä ja syyttämisestä ei ole mitään hyötyä. Emme voi myöskään syyttää ketään toista epäonnistumisistamme. Meidän on myös hyvin vaikea nähdä itsemme sellaisina kuin muut meidät näkevät.

Teemme päivittäin, joskus tunneittain tyhmyyksiä, mutta niiden havaitseminen ja rehellinen analysoiminen on eteenpäin menoa. Se ei ole helppoa, mutta kannattaa. Sisimpään porautumisessa ensimmäinen askel on aina vaikein. Ehkä helpointa on oppia tuntemaan itsensä, kun alamme tutkia niitä syytöksiä, joilla sätimme itsemme. "Tuonkin olisit voinut tehdä toisin. Miksi et ajatellut ennen kuin sanoit sen?" jne.

Joten unohtakaamme mennyt, antakaamme itsellemme anteeksi ja aloitakaamme pienin askelin ja luottavaisina koko elämän jatkuva opintomatka sisimpäämme. Yksi asia kerrallaan, hetki hetkeltä eteenpäin rehellisesti, ei petkuttaen. Kiinalainen viisaus sanoo meille: "Pidä ystävät

mielikuvituksellamme tätä mielikuvaa itsestämme.

Myös pitkäaikainen alakuloisuus, hermostuneisuus, kanssaihmissen kielteisyyden negatiiviset tunteet, viha, psykologiset ja taloudelliset paineet yms. aiheuttavat mielen häiriöitä, jotka vaikuttavat minäkuvaamme ja saavat aikaan sekaannusta. Lisäksi etenemme liian nopeasti tehden sitä ja tätä nähdäksemme tuloksen, konkreettisen tuloksen. Sen saavuttamisesta tulee usein pakkomielle, joten meillä on vaikeuksia erottaa elämisen laadun merkitys, tekemisen tarpeellisuudesta. Vaikeaa on myös pysähtyä, vaikka vain hetkeksi, ajattelemaan omaa itsetuntemusta ja laaturakennetta. Liimaamme itseemme kaikenlaisia tekemisen tarpeita ja rakennamme niistä oman elämänmittakepin. Usein ymmärrämme tämän, mutta meillä on silti vaikeuksia laittaa asiat järjestykseen. Jotta oppisimme vähitellen - niin kaikissa tekemisissämme kuin myös ajatuksissamme - tuntemaan ja ymmärtämään itseämme, laatuvaatimuksen asettaminen itselle on tärkeintä.

Ajatus on elämän perusta, luovuuden ilmapiiiri ja kaikkialla elävä voima. Myös jatkuvasti ympärillämme oleva henkimaailma vaikuttaa ajatuksiimme ja toimintaamme. Henkien vaikutus on paljon suurempi kuin kuvittelemme, sillä usein he ohjaavat meitä. Emme myöskään voi ajatella tai toimia niin, ettei se palautuisi takaisin meille. Ajatusten voimalla meis-



lähelläsi, mutta viholliset vieläkin lähempänä." Me itse olemme pahin vihollisemme.

Tutki tätä vihollista, tutki sydämesi viljelymaata, voittoa, tappiota, tekojasi, reaktioitasi, tapojasi, asenteitasi, sitoutumistasi, päättävyyttäsi ja tunnista, että olet sitä, mitä olet kylvänyt. Tutkiskele pala palalta kuin aloittaessasi rakentaa loistavan kaunistuuta rikkaruohojen valloittamalle pellolle. Ensin on kuitenkin tehtävä pieniä asioita, jotta voi rakentaa suuria asioita. Jos kuvittelee hetkessä oppivan -sa tuntemaan itsensä, valehtelee itselleen ja elää harhakuvitelmissa. Meillä jokaisella on mukavuuden aiheuttamia sokeita kohtia, mutta jos opimme edes vähän tässä elämässämme, olemme ottaneet suuren askeleen vapautteen ja olemme vapaaehtoisesti antautuneet itsetuntemuksen polulle. Kun opimme hiukankin vilpittömästi tuntemaan sekä hyväksymään itsemme juuri sellaisena kuin nyt olemme, meille on helpompaa alkaa rakastaa itseämme. Rakkaus on maailmankaikkeuden kaikkein suurin

ja parantavin voima. On helppo rakastaa toisia, mutta itsensä rakastaminen onkin taitolaji ja vaatii kurinalaisuutta.

Olkaamme luottavaisia ja iloisia tässä vaikeimmassa tehtävässä, joka meillä on tässä elämäntuntemuksessa. Antakaamme elämän ilon virrata sydämiimme niin taivas on apunamme.

"Vain vapaat linnut voivat nousta korkeuksiin. Ne, jotka joutuvat ansaan viiniköynnösten täyttämässä metsässä, ovat estettyjä lähtemään lentoon ja ne, jotka ovat painavilla painoilla sidottuja, ovat pelkkiä tuntemattoman orjia."

Jussara Korngoldin viisaus, joka toimii: **Jo hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa lopeta päivän asioiden ajatteleminen. Niitä ajatteleamalla olet**

vain aamulla väsynyt.

Siirrä negatiiviset ajatukset roskakoriin.

Pakota itsesi ajattelemaan hyviä asioita tai lue hyvää kirjaa.

Keskustele Luojan tai suojelusenkelisi kanssa ja pyydä häntä viemään sinut jonnekin kauniiseen paikkaan.

Rukoile

Näin tekemällä olet aamulla virkeämpi, hyvällä tuulella ja saat ympäristösikin hyväntuuliseksi.

Artikkelin lainaukset ovat Chico Xavierin kanavoimista ja Andre Luizin hengen saaneista teoksista. Nämä kirjat ovat auttaneet suuresti ymmärtämään itseäni ja elämääni, saaneet syvemmin ajattelemaan omia tekemisiäni ja tekemättä jättämisistäni ja pyrkimään tuntemaan itseäni.

KRISTOSOFIA

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

27.9. JÄLLEENSYNTYMINEN ELÄMÄN
NÄYTTÄMÖLLE, Sirpa Sepänvuori

11.10. KRISTOSOFINEN ELÄMÄNYMMÄRRYS,
Juha Vainio

1.11. MYSTINEN KUOLEMA JAYLÖSNOUSEMUS,
Pekka Okko

8.11. USKON KOLMETUKIPYLVÄSTÄ
Jaakko Kesävuori

15.11. KRISTINUSKO JA TEOSOFIA, Timo Eräkö

22.11. ELÄMÄN KOULUMAISSUUS,
Sinikka Kesävuori

29.11. KARMAN HERRAT,
Jarmo Niemi

6.12. KUVAUKSIDA KUOLEMANJÄLKEISESTÄ
ELÄMÄSTÄ, Kyösti Niiranen

Kirjamyyntiä ja -lainausta
esitelmien yhteydessä

TERVETULO!

Ajatusjooga johtaa itsetuntemukseen

TERTTU SEPPÄNEN

Hyvä itsetuntemus auttaa pääsemään eteenpäin elämässä. Kyky tehdä oikeita valintoja ja taito pyrkiä itselleen soveltuviin päämääriin, avaavat ovia. Itsetuntemus johtaa hyvinvointiin, sisäiseen onnellisuuteen ja oman potentiaalin esille saamiseen, piilevien kykyjen ja mahdollisuuksien esiintuloon. Itsetuntemuksen merkitys nykymaailmassa näkyy mm. Self help -oppaiden runsaassa tarjonnassa. On satoja erilaisia tekniikoita oppia parempaa elämänhallintaa, suoriutumista ja henkistä tasapainoa.

Mitä ihmisen itsessään on hyvää tuntea? Tavallisimpia puolia, mitä ihmiset itsessään miettivät, ovat mm.: minkälainen olen luonteeltani, kyvyiltäni, osaamisiltani? Mitä voin oppia ja mikä on liian vaativaa? Minkälainen on itsetuntoni, identiteettini, empatiakyky? Onko tilanteita, joissa helposti hermostun tai kiihdy? Miten opin välttämään niitä? Entä, onko minulla taipumusta vetäytyä ja luovuttaa, vaikka tiedän että ei pitäisi? Missä tilanteissa olen hyvä? Mitkä ominaisuudet ovat luonteeni vahvuuksia? Millä alueilla olen lahjakas? Miten voisin kasvattaa luonnettani sovinnoisemmaksi ja suvaitsevammaksi?

Miten toimin ihmisten kanssa ja mitä arvostan? Onko anteeksiantaminen hyve vai nöyristelyä? Tarvitseeko kiitollisuutta tuntea joka päivä? Minkälainen minun tulisi olla, että seurassani viihdyttäisiin? Mikä minulle elämässä on tärkeää? Mitä ajattelen olemassaolon peruskysymyksistä?

Kysymysten sarjaa voisi jatkaa loputtomiin. Ihmisen tunneolemukseen ja mielen rakenteeseen liittyvät kysymykset lienevät jollain tavalla ajatuksissa päivittäin.

Kysymysten piiri laajenee, kun ihmisen alkua pohdita elämä yhdessä monen elämää? Kun ihminen alkua etsiä elämänsä tarkoitusta syvemmin tai kun hän



lähtee henkisesti Tielle, hänen ihmiskäsitteensä alkua rakentua hengen ensisijaisuuteen aineeseen nähden. Fyysinen keho ja alempi persoonallisuus kuolevat fyysisessä kuolemassa, mutta korkeampi Minä seuraa elämästä toiseen, niin kauan kuin elämäntietojen kiertokulku jatkuu. Itsen ja ihmisen kokonaisuuden tunteminen monien elämien näkökulmasta onkin laajempi tutkimuskenttä. Siihen on myös tarjolla eri näkemyksiä ja etsijän on osattava sukuloida näkemysten viidakossa ja harjaannuttava erottelevyytensä löytää kehitysvaiheelleen soveltuvaa ja hyvää tietoa ja opastusta.

Olen kirjoittanut aiemminkin ajatusjoogan keinoista henkiseen kasvuun, luonteen jalostamiseen ja todellisen Itsen tuntemiseen liittyen.

Suomalaisen Kirjeopisto Vian ajatusjooga/ajatusjooga-menetelmän tavoitteena on, että opiskelijan on mahdollista oppia tuntemaan todellista sisäistä Itseään, omaa rakennettaan ja itsessään piileviä jumalallisia voimia. On mahdollista päästä tietoiseen yhteyteen jumalallisen, positiivisen puolensa kanssa ja löytää oma sisäinen Mestarin, korkeampi Minänsä. Oikein ohjattujen ajatusten avulla luonne ja persoonallisuus alkavat muuttua vä-

hitellen jaloimmiksi ja kaikkia lähimmäisiä kunnioittaviksi. Suorituskyky työssä kasvaa ja kokemus siitä että on oikealla paikalla yhteiskuntakoneistossa juuri siinä, missä kulloinkin toimii. Sisäinen tasapaino ja elämänmyönteisyys rakentuvat olemukseen. Luonteen jalostaminen kirkastaa vähitellen opiskelijan tajuntaa tehden sen entistä vastaanottavammaksi korkeimmalle viisaudelle. Tämä merkitsee sitä, että hänessä alkaa yhä enemmän ja enemmän kehittyä henkinen selvänäkökyky, joka tekee mahdolliseksi ymmärtää myös lähimmäisiään sekä auttaa myös heitä tulemaan sopuisiksi. Kun psyyken kerroksiin taltioituneet ja persoonallisuuteen rakentuneet negatiivisävyiset esteet, kokemukset ja rajoittavat uskomukset positivoituksaan korjaantuvat, pääsee korkeampi intuitio toimimaan. Se avaa yksilön ymmärrystä oivaltaa omia kehitystarpeita ja mahdollisuuksiaan kehittyä eteenpäin, mitä seuraavaksi on viisasta työstää ja tehdä.

Turun Maariassa ajatusjooga-ilta su 18.10.2015 klo 18.00 alkaen. Ohjaajina Jouko Palonen ja Kaisa Pakkala. Kokoontumispaikka Paimalantie 376, Kaisa Pakkalan koti. Tiedustelut: KaisaPakkala, +358 449 926 191, kaisapakkalamaaria@gmail.com Ohje: Bussi 221 A, (kauppatori-Auvaismäki) lähtee 17.00 Kauppatorin Aurakadun puoleiselta laidalta. Myllyojan pysäkillä vähän matkaa takaisin päin Myllyojan tienhaaraan. Valkoinen omakotitalo mäen päällä. Omalla autolla tullessa Vanhaa Tampereentieä Metsämäen raviradan suuntaan ja käännytään Maariaan Paimalantielle, jota ajetaan runsaat 3 km. Lisätietoa www.via.fi www.facebook.com/via.akademia

Astrologia itsetuntemusvälineenä

TARJA KARLSSON

Astrologi
045 6350 800
tarja.karlsson@arsamphora.com

Astrologia on symbolijärjestelmä, jota voi käyttää hyödyksi itsetuntemuksessa ja sen syväteemojen ilmentäjänä kun ihminen pohtii omaa toimintaansa, asenteitaan, vaikuttamiaan tai vaikka hämmästellen toistuvasti kohtaamiaan tapahtumia. Astrologian avulla voi tarkastella monipuolisesti temperamenttia, luonteen eri puolia, arvomaailmaa sekä myös ajan mukanaan tuomia kehitystehtäviä, jonka ihmisenä kasvamisen valinnan edessä joudumme ponnistelemaan eri aikoina oman aikakellomme edistytessä.

Kartan kuvaamat elämäntehtävälueiden painotukset ovat magneettisia omaan elämään liittyviä toimintaympäristöjä ja energiaa jonka suurkuvan tiedostaminen voi auttaa itsensä elämään ankkuroitumisessa. Itsensä tunteminen ja erilaisten olemuspuolien hyväksyminen auttavat myös tuossa telakoitumisessa. Turha hötkyily voi jäädä taakse ja tilalle astuu varmuutta sekä tärkeä turvallisuuden tunne, jota voi vielä tukevoittaa oman vuotuisen ajankuvan tunteminen.

Sanotaan, että tieto lisää tuskaa, astrologisen tiedon koen kuitenkin valona, joka auttaa valaisemaan edessä olevaa maisemaa, samalla saaden tietoa siitä, millaisin varustein tuohon aikaan on hyvä valmistautua. Tiedon lisääjänä astrologia kannustaa omien kasvunpaikkojen kohtaamiseen ja niiden hyväksymiseen.

Astrologia auttaa myös ymmärtämään yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Tuntemalla läheistämme tai kansaeläjiemme syntymäkartan ja ajankuvan, se voi olla suuri apuväline erilaisuuden tai poikkeuksellisten aikajaksojen ymmärtämisessä. Tämä voi olla tärkeä ymmärryksen lähde parisuhteessa tai lapsi-vanhempi suhteessa. Ihmissuhteet ovat meille maan



kuva: Tarja Karlsson

kansalaisille elämän yksi suurtyömaa ja kartan avulla voimme päätellä millaisia odotuksia meillä on kumppanilta tai miten toimimme laajemmassa kanssakäymisessä muiden kanssa.

Luonteen jalostusta tehtäessä oman kartan osoittimet ovat ainutlaatuisia. Omista heikkouksista on hyvä pyrkiä eroon. Ne toimivat usein myös henkisen edistyksen jarruina. Aina voimme muuttaa itseämme. Miinus-merkkiset puolet voi muuttaa plusmerkkisiksi. Kartan osoittimet kannustavat myös positiiviseen ajatteluun omista mahdollisuuksista.

Ymmärtääkseen astrologiaa syvemmin on hyvä nähdä, että astrologiset symbolit eivät edusta pelkästään luonteenpiirteitä vaan psyykemme sisällä asustavia persoonia. Nuo eri persoonat eli arkkityypit tulevat esiin erilaisissa tilanteissa.

Näistä arkkityypeistä vain muutamat päänäyttelijät ovat meillä kuin tuttuina käytössämme ja toiset niistä ovat tiedostamattomia. Tiedostamattomien arkkityyp-

pien tunteminen ja niiden hyväksyminen auttavat itsen tasapainottumisessa.

Ajan edistyminen voi myös herätellä esiin alapersoonia, jotka voivat vaatia analyysiä ja löydön prosessointia. Usein ne ovat kytköksissä vaativiin henkilökohtaisiin kriisin- ja kasvun mahdollisuuksien kausiin. Astrologi taas pyrkii näkemään ihmisen kokonaisuutena kaikkine erikoispiirteineen.

Oma astrologinen kartta ei ole kertakäyttötyökalu vaan se elää ajan mukana. Se sisältää suuret määrät erilaista informaatiota. Kartalta löytyy tietoa myös perimästä, historiasta, olevasta ja akuutista sekä edessä olevista maisemista. Astrologilta voi kysyä itseä koskettavista aiheista ja esiin nousseen oman aikakuvan muutoksista. Itsen kehitysvaiheet ovat syklisiä, joiden pituutta voi myös tarkastella astrologian avulla. Omaa karttaa voidaan tulkita suurkuvan lisäksi myös pienin annoksina ja eri aihealueille porautuen.

HOITOKEIDAS ATRIUM

Hoitokeidas Atrium 5 v

Tällä kupongilla energiahoito -15%

www.hoitokeidasatrium.fi

SÄTEILYLTÄ SUOJAAVAT TUOTTEET

Erja Tamminen Ay

www.sahkoailmassa.fi

09-291 8696

Hanna Sievers

Diplomi vyöhyketerapeutti

Jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut

Kingelininkatu 6 A, 20700 Turku
p. 040 748 7600

hanna.sievers@gmail.com

Arja Vainio

Vyöhyketerapeutti / hieroja

- imukuppieronta
- intialainen päähieronta
- koliikkivauvan hieronta

Puh. 045 270 2066

HIMALAJA JOOGAKESKUS

Karjakatu 35 b
2. krs.
Turku

HATHA-, KUNDALIINI- JA YIN-JOOGAA

PUH. 0400 863 994

WWW.HIMALAJA.FI

forum sauna

Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!!

Yleinen sauna, kuppaus, turve, iilimato ym. hemmotteluhoidot.

Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa

www.forumsauna.fi
www.saunan7salaisuutta.fi
www.saunaterapia.com

Miten tulla toimeen vaikeiden ihmisten kanssa?

tiedosta eikä haluakaan tiedostaa toisten puolien olemassaoloa.

Monet näistä puolista ovat sellaisia, joita emme mielellään katsele - rahvaan-omaisia, itsekkäitä, suorastaan junttimaisia. Ja mitä enemmän käytämme energiaa niiden pitämiseen poissa tietoisuudestamme, sitä enemmän niitä muissa näemme. Niistä tulee valon metsästyksen me varjoja.

Yleensä juttu menee näin: mitä enemmän joku henkilö minua ärsyttää, sitä varmemmin jokin hänen piirteensä on minuun itseäni haudattuna. Piirre on haudattuna siksi, että minäkuvani ei halua tunnustaa tuon olevan yhtä lailla oma ni kuin sen vastakohtakin.

Siispä vedämme rajan.

Tälle puolelle mahtuu ”minä”, tuolla puolella on ”ei-minä”. ”Minussa” on kivoja piirteitä (ellemme sitten satu olemaan masentuneita, jolloin suunta vaihtuu ja hyvät ominaisuudet heijastetaan toisiin) ja kaikenlaiset inhottavat tai ainakin jokseenkin ärsyttävät piirteet ovat ”ei-minus-
sa”.

Näin: MINÄ EI-MINÄ

Rajojen vetäminen piirteideni keskellet asettaa minut epämiellyttävään asemaan.

Se asettaa minut tietynlaiseen sotatilaan itseäni vastaan. Minun on alati oltava valppaana itseltäni kieltämieni puoltien varalta, ettei niiden ristiriitaisuus saisi ahdasta egoani ahdistumaan. Ja sotatila asettaa minut jatkuvaan (fyysiseen, emotionaaliseen, älylliseen) hälytysvalmiuteen

noiden piirteiden osalta.

Surullisinta on se, että tuo valmius vetää puoleensa täsmälleen sitä, mitä se pyrkii vastustamaan.

Kohtaamme, toisin sanoen, itseltämme kieltämämme puolet ja piirteet toisten ihmisten muodossa.

Toiset.

Ne.

Joskus jopa ”se”. Tällöin piirre voi ilmetä fyysisten jännitysten, kolotusten ja ahdistuksen muodossa.

Tästä voi onneksi vapautua.

Yksinkertainen keino tunnistaa nuoman itsen projisoidut piirteet on käsitellä vahvan reaktion herättänyttä henkilöä, tunnetta tai tilannetta kirjoittamalla - ensin kohdata se, kuvailla sitä ja kertoa siitä - aivan kuin tekisi juoruillessaan toisista muille.

Sen jälkeen piirre tai sitä edustava henkilö otetaan vuoropuhelun kohteeksi. Dialogin voi kirjoittaa paperille tai puhua ääneen; paperi on yleensä toimivampi tapa. Vuoropuhelussa käydään läpi omaa ja toisen näkökulmaa aiheesta ja katsotaan, nouseeko esiin jotain, jota aiemmin ei olla nähty.

Viimeisessä vaiheessa otetaan täysin toisen henkilön rooli. Kirjoitetaan hänen näkökulmastaan ja kerrotaan hänen motivaationsa. Ja yritetään pysyä avoimena kaiken esiin tulevan suhteen. Jonnekin toiseen, nimittäin, saattaa olla piilotettuna oma varjo; ja tuon varjon löytäminen, hyväksyminen ja omistaminen on äärimmäisen vapauttavaa.

Se on, kirjailija Debbie Fordia mukailakseni, kuin päästäisi veden pinnan alle jo vuosia painamansa rantapallon nousemaan pintaan.

Tämä työ on varjotyötä. Se on parhaimpia keinoja lisätä energiaa ja edistää terveen egon toimintaa. Aiheesta on kirjoitettu paljon. Lisää löytyy myös kirjastani Stressivapaa johtaja - 52 näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään (Helsinki: Basam Books 2015).

ufofinland.org

Rakkauden oppilaina

TARJA SALOMAA

Jokainen tällä planeetalla elävä olen to etsii rakkautta ja valoa, tiedostamattaan tai tietoisesti. Yhtä varmasti jokainen meistä herää tai on jo herännyt omaan syvempään todellisuuteensa, henkenä, sieluna, rakkautena ja kaikkiallisena luovana voimana. Henkisen polun kuljoina opimme, että olemme tulleet tänne Maahan rakkauden oppilaiksi, emme pelkästään saamaan rakkautta, vaan myös kasvamaan itse rakkauden lähteiksi toinen toisillemme. Rakkaudelle avautuminen on asteittaista sydämen ja mielen avautumista ja toisaalta vanhoista, aikansa palvelleista tavoista ja malleista luopumista usean inkarnaation ajan. Elämän Suuressa Mysteerikoulussa rakkaus on opettaja ja me kaikki olemme rakkauden oppilaita.

Rakkauden oppilaina olemme sieluil- tamme jokainen hieman eri-ikäisiä, vaikka sielulla itsessään ei oikeasti ole ikää, vaan se elää ajattomuudessa. Kirjassaan *Sielun rakkaus, miten avaat sydänkeskusesi* Sanaya Romanin lempeä opas Orin sanoo näin: **Määrittelen sielun iän sen mukaan, miten paljon sielun rakkautta, tahtoa, tarkoitusta tai valoa joku kykenee ilmentämään persoonansa kautta.** Sielun ikä siis kertoo siitä, miten suuressa määrin osaamme elää sieluina ja miten herkkiä olemme kuulemaan omaa sieluumme.

Henkisellä polulla sielunkumppaneiksi kutsutaan henkilöitä, joiden kanssa olemme syvintä yhteenkuuluvuutta. He voivat olla elämänumppaneitamme hyvän ystävän, lapsen, rakastetun, puolison tai muun läheisen ihmisen muodossa. Yleensä meillä on enemmän kuin yksi sielunkumppani. Sielunkumppanien tehtävänä on auttaa toinen toistaan henkisellä polulla, yhteys voi olla syntynyt jo aikaisemmissa elämissä tai yhteys voi olla vasta ensimmäinen yhteinen elämä maan päällä. Sielunkumppanien tehtävänä on opettaa toisilleen syvempää itsetuntemusta ja sydämen suurempaa avautumista. Usein päätös sielunkumppanuudesta on tehty jo ennen nykyisen elämän alkua, mutta sen lisäksi meillä on myös mahdollisuus itse päättää haluammeko vetää puoleemme vanhemman, nuoremman tai samanikäisen sielun. Eri-ikäisen sielunkumppanin kanssa eläminen merkitsee aina tiettyä opettaja-oppilas suhdetta, jonka syvempänä tarkoituksena on oppia rakastamaan, tuntemaan ja ymmärtämään itseä ja elämää entistä syvemmin. Vaikka läheinen



sielusuhde on hyvin henkilökohtainen, sen perimmäinen tarkoitus on opettaa rakastamaan, kunnioittamaan ja ymmärtämään kaikkia ihmisiä ja kaikkea elämää aikaisempaa epäitsekkeämmin ja pyyteettömämmin. On myös erittäin tärkeää, että suhtaudumme sielunkumppaniimme avoimesti ja ettemme odota hänen täyttävän omia toiveitamme, oli sielunkumppanimme minkä ikäinen tahansa.

Mitä sitten eri-ikäiset sielunkumppanuussuhteet voivat meille antaa?

Itseä nuoremman sielun kanssa eläminen tarkoittaa monia mahdollisuuksia kehittämisen, palvelemisen ja kannustamisen taitoja sekä kärsivällisyyttä ja myötätuntoa. Tässä suhteessa vanhempi osapuoli oppii elämään sellaisen ihmisen kanssa, jonka elämänumppanuus on omaa näkemystä kapeampi. Jos nuorempi sielu on halukas oppimaan, opettaminen voi olla hyvin palkitsevaa, mutta jos nuorempi sielu ei halua kasvaa tai muuttua, suhteen vanhempi osapuoli kokee todennäköisesti olonsa uupuneeksi ja turhautuneeksi.

Kun elää läheisessä suhteessa samanikäisen sielun kanssa, eteneminen tapahtuu usein samassa tahdissa ja kumpikin oppii samanlaisia asioita. Suhde voi tuoda sekä suurta iloa, että myös valtavia riitoja. Kummankin tulee oppia rakastamaan itseään. Toista voi rakastaa vain siinä määrin kuin pystyy rakastamaan itseään, sillä

samanikäiset sielut heijastavat peilin tavoin toistensa luonteenpiirteitä ja tapoja. Tällaisessa suhteessa on tärkeää, että uskalttaa olla haavoittuvainen ja että uskalttaa päästää toisen syvälle omaan sydämeen. Suhteessa on myös opittava hillitsemään ja tyyntymään omat tunteet, ja tietämään missä itse loppuu ja missä toinen alkaa.

Itseä vanhemman sielun kanssa eläminen tuo mukanaan toisenlaisia haasteita. Voisi luulla, että nuorempi sielu saa vanhemmalta sielulta paljon myötätuntoa, ymmärrystä ja valoa. Asia ei ole näin yksinkertainen, sillä vanhemman sielun seurassa nuorempi on oppilas ja hänen on opittava kasvamaan ja päästämään irti kaikista kehittymättömistä itsetuntoon ja minuuteen kohdistuvista reaktioista. Vanhemman sielun kanssa eläessä on mahdollista oppia rakastamaan itseä arvostelematta, vertailematta tai kokematta itseään surkeaksi ja huonoksi. Vanhat sielut kykenevät usein jättämään persoonan reaktiot huomiotta ja antamaan sen sijaan oppilaalleen viisasta rakkautta, joka nuoremman sielusta ei välttämättä tunnu kovinkaan mukavalta. Vanhemman sielun antamat lahjat saattavat tulla muodossa, jota ei ehkä toivo, joten oppilaan kannattaa keskittyä saamansa palautteen ytimeen sen sijaan, että odottaisi tietynlaisia tekoja tai sanoja. Koska vanhemman sielun elämänumppanuus on paljon nuoremman näkemystä kauaskantoisempi, suhteessa nuoremman on opittava kehittämään ja laajentamaan sisäistä näkemystään. Kuten kaikkien läheisten suhteiden kanssa, vanhemman sielun kanssa eläminen on sekä palkitsevaa että haastavaa.

Turun Valokoulun alkavassa ryhmässä olemme yhdessä oppilaina Elämän Suuressa Mysteerikoulussa. Tutkimme yhdessä elämän suuria lainalaisuuksia ja opettelemme ilmentämään ja säteilemään rakkautta omassa elämässämme ja omana itsenämme. Valokoulun syvimpänä tarkoituksena on tukea jokaisen osallistujan sielun kasvua, sen suhteellisesta iästä riippumatta.

Tarja Salomaan luento ”Itsetuntemuksen uusia työkaluja” Turun henkisen keskuksen illassa 15.10., katso s. 21, sekä kurssi ja meditaatio 21. ja 22.11., katso keskiaukeama.

JP JAKONEN

Kirjoittaja on kirjailija, FM ja kouluttaja.

Minulta meni pitkään ennen kuin ymmärsin, ettei vaikeita ihmisiä ole olemassa. Vähitellen olen oivaltanut, kuinka jokainen kohtaamani epämiellyttävä ihminen heijastaa omia piirteitäni.

Yksinkertaisin tapa tulla toimeen vaikeiden ihmisten kanssa on, näin ollen, tulla entistä paremmin toimeen itsensä ja omien varjojensa kanssa.

Olla sinut, tai paremminkin ”minut” itsensä kanssa, on itsensä näkemistä kokonaisuutena, ristiriitaisen puolien koelmana, jossa osa pikkuminuuksista ei

www.eliksiiri.fi

Kevyttä ja terveellistä!

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

Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan

YLIOPISTONKATU
Kauppatori

Eliksiiri

Kauppiaaskatu 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

Tunnista itsesi toisessa

HARI JOT KAUR

Kundaliinijoogan opettaja ja opettajien kouluttaja
Joogajoo.fi

Muutokset maailmalla, maassamme, lähiympäristössämme ja itsessämme kiihtyvät. Kukaan ei niiltä välty. Nämä, usein hyvin draamatiset muutokset pakottavat meidät miettimään uusia tapoja toimimiseen ja jopa olemiseen. Itse sain rintasyövän kolmisen vuotta sitten. Se oli mullistava järkytys elämässäni, paljolti sen vuoksi että olin mielestäni pitänyt itsestäni hyvää huolta. Se pakotti syviin mietteisiin ja vahvaan tarpeeseen toimia toisella tavoin.

Yogi Bhajan, kundaliinijoogan mestari, ennusti tästä uudesta ajasta jo 70-luvulla. Hän näki kännykät, informaation räjähtävän kasvun, tarpeen vahvistaa hermojärjestelmää ja sisäisen muutoksen väistämättömyyden. Olemme vielä ylimenokaudessa, jolloin uusi ja vanha kohtaavat toisensa. Jos emme muutu, meidät muutetaan sairauden, ilmastomullistusten, sotien ja esim. pakolaisvyöryjen kautta. Yksi kuva voi muuttaa paljon. Kuva 3-vuotiaasta lapsesta, joka viattomuuttaan joutui uhraamaan elämänsä, että me voi-

simme kasvaa. Tämä kuva herätti meidät tajuamaan että olemme yhtä.

Tunnista itsesi toisessa (Recognize the other person is you) on ensimmäinen viidestä sutrasta (sutra kietoo yhteen rajallisen ja rajattoman ja tuo sen tietoisuuteen sielumme tueksi) jotka Yogi Bhajan antoi tälle uudelle ajalle, jota kutsumme Vesimiehen aikakaudeksi. Tässä sutrassa on kolme ulottuvaisuutta: Minä, Sinä ja Rajaton. Se ilmaisee, että meillä kaikilla on sama ydin, joka on luonnostaan rajaton ja tyyni. Se tila on aika- ja tilakäsitteemme tuolla puolen ja samalla kaiken ajassa kokemamme alku ja juuri. Meditaation ja rukouksen kautta pääsemme yhteyteen siihen tyyneyteen/hiljaisuuteen, jolle joogit ovat antaneet nimen Shuniya. Tavallisessa tietoisuudessa koemme eron itsemme ja toisen välillä, näemme maailman vastakkaisena. Mielen hiljaisuudessa ja sydämen syvyyksissä koemme saman toisessa ja nämä erot haihtuvat. On helppo tunnistaa itsensä niissä, jotka muistuttavat meitä itsestämme, kuten perheenjäsenet, ystävät ja ihmiset, jotka ovat samalla polulla. Tunnistaa itsensä niissä, jotka eivät toimi oman mallisi mukaan, on jo

paljon haastavampaa. Ajattele esimerkiksi jotain, joka on tehnyt sinua tai muita kohden väärin, on hyvin erinäköinen tai on jopa surmannut. Tämä sutra on vaativa ja helposti unohtuva. Kiva tapa harjoittaa sitä on kohdatessa ihmisiä kadulla; vastaan tulijoita, häiriköitä, kerjäläisiä, ulkomaalaisia. Sano itsellesi: Hän on minä.

Hyvä esimerkki tämän sutran soveltamisesta on Nelson Mandela, joka vankilassa ollessaan siirsi egonsa tieltä, näki sydämensä sopukoihin ja näki kiusaajansa kuin itsensä ja antoi anteeksi. Se avasi aivan uuden ja ennen näkemättömän uran hänelle ja suuren mullistuksen Etelä Afrikan politiikassa ja koko kansan elämässä.

Tämä mahdollisuus on meillä kaikilla, sillä olemmehan henkiolentoja kokemassa ihmisenä oloa eikä suinkaan päinvaltoin. Olemme luonnostamme rajattomia.

Kundaliinijoogan opettajakoulutus suomeksi alkaa Turussa, Konsan kartanossa tammikuussa 2016. Lue lisää netistä: Joogajoo.fi tai kysy suoraan: harijot@joogajoo.fi

Ikivanha opetus uudelle ajalle - Ishayoiden Ascension

NATARAJA ISHAYA

Ishayat ovat ikivanha munkkien veljeskunta, joka kertoo saaneensa alkunsa Apostoli Johanneksesta. Ishayat kertovat, että Jeesuksen alkuperäiset opetukset eivät olleet uskonkappaleita, vaan pikemminkin sarja mekaanisia tekniikoita, jotka muuntavat ihmisen elämän sisältä ulospäin.

Tutustuin Ishayoiden opetukseen vuonna 2001 MSI:n (Maharishi Sadasiva Isham) kirjoittamien kirjojen kautta. Koin kirjoissa jotakin, joka veti vahvasti puoleensa. Kirjat eivät tarjonneet jälleen uutta tapaa ajatella tietoisuudesta ja elämästä, vaan niissä oli kutsu kokea yksinkertaiset tekniikat, joiden avulla on mahdollista suunnata mieltäni kaikkien ajatusten alkulähteelle ja alkaa kokea mielen syvempiä tasoja ja puhdasta läsnä olevaa tietoisuutta.

Luettuani kirjat päätin mennä Ensimmäisen Sfäärin kurssille, jossa on mahdollista oppia Ascensionin tekniikat ja miten



niitä voi käyttää. Yksi viikonloppu toi elämäni harjoituksen, joka on ollut mukana jokainen päivä sen jälkeen.

Ascension tarjoaa syvällisen ymmärryksen tietoisuuden laajentamisen perusteista, mutta samalla MSI tekee selväksi, että tietoisuutta ei voi laajentaa lukemal-

la kirjoja tai vain puhumalla tietoisuudesta. Tietoisuus laajenee sen suoran kokeamisen kautta. Tähän Ishayat ovat antaneet välineeksi tekniikat, joita kutsutaan Ascension Asenteiksi. Ne saavat voimansa Ylistyksen, Kiitollisuuden, Rakkauden ja Myötätunnon tunteista ja niiden rakenteeseen sisältyy sekä kehon että mielen luontaisen toimintatavan käyttäminen.

Helppous, yksinkertaisuus ja käytännöllisyys kuvaavat hyvin näitä mielelle tarkoitettuja tekniikoita. Niitä voi käyttää sekä silmät auki arkisessa elämässä että silmät kiinni meditatiivisessa harjoituksessa. Näin tämä harjoitus voi kulkea mukana koko ajan. Tämä oli itseni syvästi vaikuttava asia heti alussa. Henkinen harjoitus, joka toimii ja jota voi käyttää koko ajan. Mitä muuta voisi vaatia?

Asiasta voi saada lisää tietoa www.ishayasworldwide.com sivuilta tai ottamalla yhteyttä nataraja@ishayas.net.



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



Hyvinvointi & koulutuskeskus
Terveyskeidas
Tampere



Jussara Korngold Suomessa syyskuussa.

Luennon aihe:

Miten keräämme pahaa tarkoittavia henkiä ympärillemme ja miten pääsemme niistä eroon, sekä miten saamme selville elämäntehtävämme.

26.9. Helsinki, Hämeentie 155 B 7 kerros.
27.9. Mietoinen, Leinakkalantie 45.
Kello 10.00 – 17.00, luennon hinta 65€.



Lisätietoa luennosta
www.casanystavat.fi/tapahtumat tai
info@casanystavat, 044 979 4303.

Tuki – ja liikuntaelinongelmien aiheuttaman kivun poistaminen ja elämänlaadun parantaminen.

Kouluttaudu Kalevalaiseksi Jäsenkorjaajaksi

Haluatko auttaa läheisiäsi vai
haluatko jopa uuden ammatin?

Nelivaiheinen peruskoulutus alkaa Turussa
Konsan Kartanossa 28.–29.11.2015

Opettajina: Kalevalainen jäsenkorjaaja/Mestari Marko Lahtinen
ja Kalevalainen jäsenkorjaaja Leena Mäki-Petäys

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 050-3619676
Lisätietoa www.kansanlaakintaseura.fi



KONSAN KARTANON TAPAHTUMIA SYKSYLLÄ 2015

Virusmäentie 9, 20300 Turku • P. 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-äänennuodostusta ja toivoo saavansa lisää laulajia. Ks. harjoituspäivät ym. <http://personal.inet.fi/yhdistys/soivatila/>. Tiedustelut Markku Lulli-Seppälä 050 342 4545. Katso Werbeck-laulukurssi 3.–4.10.

**Keskiviikkoisin parittomilla viikoilla klo 18
ESKO JALKANEN – LUONNONVOIMAT YHDISTYS RY**

www.eskojalkanen.net

Turun kuntoutusryhmän Stella Aboensis – valon välittäjätkä 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.

SYYSKUU

Pe 18.9. klo 18.30-20.00

MEDITAATIOILTA ”Henkiset oppaat”, Cosmic Johanna

Miten voit työskennellä henkisten oppaitten kanssa ja tutustua heihin meditaation kautta. Oppaat voivat tukea elämän eri alueilla ja kasvattaa luottamusta, antaa henkisiä voimavaroja sekä tukea. Hint: 10 € / 8 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. yrittäen! Johanna vastaanotto 18.-20.9., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. Mahdollisuus ostaa enkelikortteja ja Tarot-kortteja, joita Johanna myös käyttää istunnossa kiinnostuksesta riippuen.

La 19.9. klo 17.00-18.30

MEEDIOTILAILAISUUS Cosmic Johanna Tiainen

Viestien kanavointia osallistujille henkimaailmasta, oppailta sekä enkeleiltä. Voit ilmoittautua info@clairvoyant-healing.com tai tulla hieman ennen klo 17.00 paikalle. Hint 20 €. Lisätietoa www.clairvoyant-healing.com (sivut ovat ruotsin kielellä). Tervetuloa tunnelmalliseen ja maagiseen iltaan!

Su 20.9. klo 12-18

SADONKORJUUJUHLA

Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita, ohjelmaa, arpajaiset. (Myyntipöydät 20 €, varaukset p. 044 5929324) Puhvetissa hernekeittoa, konsapurilaisia ym. herkkuja. Päärakennuksen salissa klo 14-15 Cosmic Johanna ilmainen luento energiahoidoista ja auran lukemisesta, demonstraatioita sekä lyhyt chakrameditaatio.

**La 26.9. - su 27.9.
SATEENKAARIPÄIVÄT, aiheena itsetuntemus**

Katso s. 23.

La 26.9. klo 18.00 Pyhä enkelipuutarha -KONSERTTI, Kirsi Ranto

Katso s. 23.

LOKAKUU

La 3.10. klo 11-18 REIKI I-kurssi, Ushui Shiki Ryoho systeemin mukaan, Cosmic Johanna

Opit tasapainottamaan chakroja ja miten ne toimivat sekä tekemään energiahoitoja itsellesi ja muille. 21 päivän prosessi alkaa, jolloin saat harjoitella kotona. Hint: 180 € / 160 € (eläkeläiset ja opiskelijat) sis. lounaan, manuaalin ja diplomin.

Johannan vastaanotto 3.-4.10., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. Mahdollisuus ostaa enkelikortteja ja Tarot-kortteja, joita Johanna käyttää istunnossa kiinnostuksesta riippuen.

La 3.10. - su 4.10. klo 12-17

WERBECK-LAULUKURSSI, Markku Lulli-Seppälä

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

Ti 6.10. LENORMAND-TULKINTOJA, Jaana Rusin yksityisvastaanotto

Ajanvaraukset p. 040 8576512

La 17.10. klo 10.00 – 15.00

Miksi henkimaailmaa käyttää symboleja ja mitä ne voivat olla! WORKSHOP/LUENTO, Ritva Nuotio

Meillä jokaisella on omat symbolimme asioihin. Harjoitellaan yhdessä niiden käyttämistä.

Workshopin hinta 30 €/jäsenet ja 35 €/ei jäsenet.

Pe 2.10. mennessä sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen numeroon 044-783 3888 iltaisin tai tekstiviestinä tai yhdistyksen sähköpostiin henkisyys@henkisyys.fi sekä kurssimaksu yhdistyksen tilille Danske Bank FI93 8000 1379 3435 52.

Su 18.10. klo 10-18

ENKELIHOITAJA KURSSI, DAH- Dharmic Angel Healing, Noora Pohjanheimo

Kurssi on luotu täysin Enkelten ohjauksessa ja käsittelee hoitamista sekä henkisyyttä laajasti. Tämä on matka itseesi ja oman polkusi äärelle. Kurssin kautta herättelemme vielä uinuvia voimavarojamme sekä vahvistamme luottamusta ja Valoa, joka meissä kaikissa elää. Kurssille mahtuu 6-14 henkilöä kerrallaan ja kurssi toteutetaan Enkelten mahdollisissa sekä turvallisisa energioissa ja ohjauksessa. Alustavaa informaatiota sisällöstä: Enkelit ja henkimaailma, energiat, chakrat, värit ja aura, hoitaminen, enkeliyhteyden muodostaminen sekä vahvistus, avartavat work shopit, kanavointi, tulkinat, intuitio, kehoyhteys, maadoittuminen, feminiini- ja maskuliinienergia, manifestointi, monet erilaiset meditaatiot, vaihtohoidot, ”läksyt”

Kurssin hinta on 120 € / krt tai koko kurssi kerralla 680 € sis. 24% alv.

Kurssipäivät: 18.10. / 7.11. / 29.11. / 19.12. 2015 ja 16.1. / 21.2. / (13.3.) 2016 Lunasta oma paikkasi laittamalla sähköpostia: rakkaudensiivin@gmail.com

La 24.10. klo 12-18

MBB (Mind Body Bridging) -PERUSKURSSI, Marjuka Lulli-Seppälä

MBB (Mind Body Bridging) on mielen ja kehon yhdistävä menetelmä, jota voidaan turvallisesti käyttää oman hyvinvoinnin vahvistamiseen itsehoito- ja stressinpurkumenetelmänä. Se auttaa muun muassa käsittelemään kielteisiä ajatuksia, hiljentämään ahdistuneisuutta aiheuttavia vaatimuksia ja päästämään irti ongelmallisista tunteista. Siinä helpoilla keinoilla sekä mieli että keho rauhoittuvat ja piilevät sisäiset voimavarat saadaan käyttöön. Silloin elämään tulee väljyyttä ja levollisuutta. Arkielämän pulmiin löytyy yllättäen uusia näkökulmia ja ratkaisuja. Sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi lisääntyvät. Menetelmän tehosta on saatu tieteellistä näyttöä esim. Vietnamin sodan veteraanien kuntoutuksessa.

Kurssimaksu 50 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään 19.10. Marjukka Lulli-Seppälä puh 050 3424547

Lue www.sateenkaarisanomat.net nro 34 s. 4.

La 24.10. klo 9.30-19

Oman Voiman Avaimet - KURSSI, Annina Kyrklund

Peruskurssilla opit ymmärtämään omaa energiakenttääsi ja tietoisesti vaikuttamaan sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiisi. Se, mitä kenttäsi on, toimii magneetin tavoin ja vetää puoleensa lisää samanlaista. Työstämällä kenttääsi voit todella muuttaa elämänlaatuasi ihan fyysisesti – tässä ja nyt. Opi olemaan henkisesti läsnä – olet tehokkaampi kaikissa toimissasi etkä esim. tee virheitä työssäsi tai liikenteessä vain koska et huomaat asioita. Opi lataamaan voimavarasi nopeasti – jaksat enemmän! Jo viisi minuuttia riittää antamaan uutta puhtia uuvuttavankin päivän aikana. Opi poistamaan vanhoja, vieraita ja kielteisiä ajatusmalleja, jotta vapaudut luomaan elämäsi uusia kuvia! Opi löytämään ilo, into ja luovuus kuuntelemaasi sisintäsi. Meditoimalla saat vastaukset elämäsi ratkaiseviin kysymyksiin oikeasta lähteestä – itseltäsi.

Lisätietoa www.valonsydan.fi Ilmoittautumiset: sähköposti: valonsydan@gmail.com, puh. 050 534 4643, varm. ark. klo 15-18

Su 25.9. klo klo 9.30-17 Elämänpeili -KURSSI

(Oman Voiman Avainten jatkokurssi), Annina Kyrklund)

Ota käyttöön alitajuiset voimavarasi! Alitajunnassa on kaikki, mitä olemme elämämme aikana kokeneet. Se luo käsityksemme siitä, miten maailma toimii, esim. mikä on mahdollista, mikä ei. Käsitykset voivat olla totta – tai sitten eivät. Ne toimivat magneetteina ja vetävät puoleensa lisää samanlaista; Opetus toistuu, kunnes läksy on opittu. Tällä kurssilla opit pääsemään käsiksi alitajuihin ajatusmalleihin ja muuttamaan ne, jotka luovat elämäsi negatiivisia kokemuksia. Kun poraudut ongelman ytimeen, miellät opetuksen ja puhdistat alitajuntasi, saat todella elämäsi muuttamaan paremmaksi käytännössä, olipa kyse rahasta, ihmissuhteista, terveydestä tai itsensä toteuttamisesta. Opi aukaisemaan elämäsi solmuja Oman Voimasi Avaimia käyttäen! Pääsyaatimuksena Oman Voiman Avaimet tai Nousevan Auringon Meditaatio 1. Kurssin hinta 110 euroa, sis. Elämänpeili-CD:n.

Lue artikkeli s. 14. Annina Kyrklundin luento Turun henkisen keskuksen illassa 22.10. Katso s. 21

Ti 27.10. klo 18.30

Argi+ ja Aloevera -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten arginiini saa sinut jaksamaan paremmin.

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

MARRASKUU

Ti 3.11.

LENORMAND-TULKINTOJA, Jaana Rusin yksityisvastaanotto

Ajanvaraukset p. 040 8576512

La 7.11. - su 8.11. klo 9.00-17.30

Atma Kriya Yoga Taso 1 KURSSI

Atma Kriya Yoga on tehokkain ihmiskunnalle annettu Yogamuoto. Se toimii avaimena Sielun oivaltamiseen. Aloita matka vapauteen ja oivalla todellinen Itsesi. Tämä on se matka minkä Suuret Yogit ovat kuvailleet vuosituhansien saatossa. Matka vapauteen. Atma Kriya Yoga Taso 1 koostuu edistyneistä ja voimallisista Yogatekniikoista. Kurssin aikana opetellaan meditaatio-, pranayama-, asana-, mudra- ja OM Chanting -tekniikat teorian ja käytännön harjoitusten kautta. Kurssin lopussa oppilaalle annetaan Shaktipat, Mahavater Babajin ja Sri Swami Vishwanandan energian siirto.

Hinta: 250 euroa. Opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 125 euroa. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Harry Liljestrom, 0400-141314, harry.liljestrom@atmakriya.org. Lisätietoa kurssista löydät osoitteesta <http://www.elisanet.fi/atmakriya/turku>

La 7.11. klo 16:30-18:00 OM Chanting

on muinainen ryhmäparannustekniikka, jonka Mahavater Babaji on tuonut takaisin auttaakseen palauttamaan tasapainoa ja ykseyttä ihmisten välille ja koko maailmaan. Enemmän kuin 1000 OM Chanting ryhmää ympäri maailmaa kokoontuu säännöllisesti yhteen toistamaan OM äännettä tukeakseen Äiti Maan, itsensä ja koko ihmiskunnan parantumista.

Lisätietoa: Harry Liljestrom, harry.liljestrom@atmakriya.org, p. 0400 141314. Tilaisuus on ilmainen! www.bhaktimarga.org

La 7.11. klo 10-18

ENKELIHOITAJA kurssi, DAH- Dharmic Angel Healing, Noora Pohjanheimo

Katso 18.10.

Su 15.11 klo 10-18

Ajatuksen voima vai alitajunnan valta -SELVÄNÄ-KÖISYYSTREENIT, Ylar Lindepuu

Tieto on ympäristöstä tulevien signaalien sisäinen tulkinta, johdettu omista arvoista. Ne arvot säilyvät jokaisen alitajunnassa ja sitä kautta moduloituvat meidän ajatuksemme. Mitä enemmän alitajunnalla on valtaa, sitä heikompi voima on ajatuksilla. Siitä tulee sanalasku: ”mitä et hallitse, se hallitse sinua”.

Miten ottaa haltuun ajatukset ja miten löytää alitajunnasta hallitsevat arvot, sekä miten kaiken sen muuttaa hyvinvoinnin ja menestyvän ihmisen ajattelumaailmaksi? Kurssi on tarkoitettu niille, jotka vielä epäilevät omia kykyjään ja haluavat tietää itsestään enemmän. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat kehittyä sisäisesti ja löytää uusia mahdollisuuksia elämässä, sekä muuttaa heikkoudet vahvuudeksi. •Mistä ajatukset tulevat? •Miksi jotkut ajatukset realisoituvat nopeasti ja

miksi jotkut eivät koskaan? •Mikä on selvänäköisyys ja miten se piilee jokaisessa meistä? •Mikä on monilulotteinen tieto ja kuinka me hyväksymme sen? •Mikä on monilulotteinen selvänäköisyys? •Miten löytää alitajuntaan vahvuuksia ja miten voitaa heikkoutensa. •Kurssilla käydään läpi useita harjoituksia, jossa jokainen saa oman kokemuksen selvänäöstä.

Kurssin hinta on 120 €. Jos ilmoittautudut kurssille 2.11.2015 mennessä, pääset mukaan 95 eurolla. Ilmoittautu sivulla www.alitajunnanvalta.fi. Ilmoittautuminen ja maksaminen tapahtuu IIKA Books verkkokaupan kautta www.iika.fi. Paikka kurssilla varmistuu, kun maksu näkyy verkkokaupassa. Jos kuitenkin maksettuasi et pysty tulemaan kurssille, saat maksun takaisin kokonaan.

Pe 20.11. klo 18.30-20.00

MEDITAATIOILTA ”Sisäinen lapsi”, Cosmic Johanna

Tutustut sisäiseen lapseen, joka on osa tunne-elämäämme ja sydänchakraa. Aiheeseen liittyy rakkaus, luottamus, mielikuviutus, luovuus ja autenttisuus omille tunteille sekä mahdollisuus luoda hyvä suhde itseen. Hint: 10 € / 8 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. yrittäen! Johanna vastaanotto 20.-22.11., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. Mahdollisuus ostaa enkelikortteja ja Tarot-kortteja, joita Johanna käyttää istunnossa kiinnostuksesta riippuen.

La 21.11. klo 12-17 - su 22.11. klo 12-16

REIKI II (kaukohoitokurssi), Cosmic Johanna

Opit syventämään energiahoitojasi ja opit, miten voi tehdä kaukohoitoja ja kanavoida viestiä hoidettavasta. Hint 290 € / 270 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. lounaan lauantaina ja teetarjoilun sunnuntaina sekä manuaalin ja diplomin.

La 21.11. klo 10-16

TURUN VALOKOULU, alkava ryhmä, Tarja Salomaa

Henkisen kehityksen ja itsetuntemuksen kasvuryhmä, jossa ikivanha viisaus ja tieteen uusimmat näkemykset on yhdistetty meditatiivisiin harjoituksiin ja ryhmässä jakamiseen. Opit ymmärtämään maailmaa ja itseäsi ja voimaannut löytäessäsi syvemmän kosketuksen sisäiseen rauhaan, rakkauteen ja tasapainoisempaan itseesi. Ryhmän kokoontumiskerrat: 21.11. sekä 16.1., 5.3., 16.4., 4.6. v.2016. Osallistumismaksu 300 € / pienituloiset 250 €, tai 5 x 60 € / 50 €. Ilmoittautuminen tarja.salomaa@kolumbus.fi, puh. 040 5732 058.

Su 22.11. klo 9.45-11

SYDÄNMEDITAATIO MAAN JA IHMISKUNNAN AUTTA-MISEKSI, Tarja Salomaa

Kaikille avoin ohjattu ryhmämeditaatio, jossa ryhmän avoimen sydänkeskuksen kautta mestarit, enkelit ja arkkienkelit sekä monet valo-olennot välittävät parantavan ja puhdistavan siunauksensa ihmiskunnalle ja maan kaikille luomakunnille. (Seuraavat meditaatiot 17.1., 6.3., 17.4., 5.6. 2016). Oviraha 5 €.

Su 22.11. klo 12-16

TURUN VALOKOULU, jatkoryhmä, Tarja Salomaa

Valokoulu jatkaa toimintaansa maailmanpalvelijoiden kouluttamiseksi. Vaikka et olisi ollutkaan mukana aikaisemmin, voit tulla alkerroilla kokeilemaan, koetko ryhmän omaksesi. Ryhmän kokoontumiskerrat: 22.11.2015, 17.1., 6.3., 17.4., 5.6. 2016

Osallistumismaksu 250 €, tai 50 €:n kuukausierissä. Ilmoittautuminen tarja.salomaa@kolumbus.fi, puh. 040 5732 058.

Ti 24.11. klo 18.30

Argi+ ja Aloevera -ESITTELY, Juha Vartiainen

Tule kuuntelemaan, miten arginiini saa sinut jaksamaan paremmin. Ei pääsymaksua. Ilmoittautuminen Juha Vartiainen p. 040 9002533 tai Ulla Oksanen p. 044 5929324

La–su 28.–29.11. klo 9 – n. 19

Kalevalainen jäsenkorjaajakoulutus, PERUSKURSSI, Marko Lahtinen ja Leena Mäki-Petäys

Kalevalainen jäsenkorjaus perustuu manuaaliseen mobilisaatiotekniikkaan, joka vaikuttaa elvyttävästi kudosten aineenvaihduntaan ja hermotuimintaan. Hoidossa tasapainotetaan tukirakenteen kineettisten ketjujen puolierot, jolloin kudospaineet tasaantuvat, mikä näkyy moninaisina myönteisinä hoidollisina vaikutuksina. Koulutus on viikonloppuisin tapahtuvaa käytäntöpainotteista monimuotokoulutusta. Opetus koostuu perus-, jatko- ja seurantakoulutusjaksoista. Kussakin jaksossa on neljä lähikoulutusjaksoa. Seurantakoulutus johtaa viikonloppun mittaiseen näyttötutkintoon. Lähikoulutusjakson hinta on 190 € ja näyttötutkinnon hinta 160 €. Ilmoittautuminen p. 050 361 9676 tai sp. marko.lahtinen2@saunalahti.fi. Lisätietoa www.kansanlaakintaseura.fi. Lue artikkeli s. 22.

Su 29.11.

ENKELIHOITAJAKurssi, Noora Pohjanheimo

Katso 18.10.

JOULUKUU

Ti 1.12. LENORMAND-TULKINTOJA, Jaana Rusin yksityisvastaanotto

Ajanvaraukset p. 040 8576512

Pe 4.12. klo 18.30

MEDITAATIOILTA ”Kommunikointi enkeleiden kanssa”, Cosmic Johanna

Tutustut enkeleiden maailmaan. Hint: 10 € / 8 € (opiskelijat ja eläkeläiset) sis. yrittäen! Johanna vastaanotto 4.-6.12., energiahoitoja, selvännäköistuntoja, hierontaa ja regressioita. Mahdollisuus ostaa enkelikortteja ja Tarot-kortteja, joita Johanna käyttää istunnossa kiinnostuksesta riippuen.

La 5.12. klo 17.00-18.30

Meediatilaisuus Cosmic Johanna Tiainen

Viestien kanavointia osallistujille henkimaailmasta, oppailta sekä enkeleiltä. Voit ilmoittautua info@clairvoyant-healing.com tai tulla hieman ennen klo 17.00 paikalle. Hint 20 €. Lisätietoa www.clairvoyant-healing.com (sivut ovat ruotsin kielellä). Tervetuloa tunnelmalliseen ja maagiseen iltaan!

Su 6.12. klo 12-18

JOULUMARKKINAT, Joulunavaus Navetassa

Kaikkea hyvää ja kaunista pöytään ja pukinkonttiin. Joulusta musiikkia. Myyntipöydät 20 €, varaa ajoissa p. 044 5929324. Päärakennuksen salissa klo 14-15 Cosmic Johanna ilmainen luento ”Viisi elementtiä - miten ne ilmenevät meissä ja ympäristössämme. Meditaatio.

La 19.12. klo 10-18

ENKELIHOITAJA kurssi, DAH- Dharmic Angel Healing, Noora Pohjanheimo

Katso 18.10



**Konsan Kartano
tarjoaa edullista majoitusta
135-vuotiaassa maatalossa**



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

Alitajunta hyötykäyttöön!

ANNINA KYRKLUND

Oletko koskaan kääntynyt yökolmelta unettomana vuoteessasi ajatellen: Jos en nyt nukahda, niin olen aivan rättyväsynyt aamulla! Ja sitten onkin käynyt juuri niin.

Miksi koirat haukkuvat enemmän sellaisia ihmisiä, jotka pelkäävät niitä?

Miksi arpi pysyy ihossa vuodesta vuoteen, vaikka ihosolut uudistuvat viikossa?

Onko elämässäsi toistuvia kokemuksia? Tunnutko esimerkiksi aina päätyvän suhteeseen ”väärän” henkilön kanssa?

Oletko lopettanut tupakoinnin ja sitten jonkin ajan kuluttua retkahtanut takaisin vanhoihin tottumuksiin?

Näihin ja moneen muuhunkin ilmiöön löytyy sekä selitys että muutoksen avain alitajunnasta.

Parivuotiaana nuoremman poikani suurin intohimo oli pulut. Hän juoksi aina niiden perään yrittäen pyydystää niitä. Kerran sitten estin häntä juoksemasta ja hän suuttui minulle valtavasti – ”Miksi äiti ei halua antaa minun tehdä sitä, mitä rakastan? Äiti ei ilmeisesti rakastakaan minua!” Totuus oli, että hän näki vain pulun, mutta ei autoa, joka olisi ajanut hänen ylitseen, jos hän olisi juossut kadun yli. Hän rauhoittui vasta, kun olin selittänyt asian hänelle.

Behavioristit ovat laskeneet, että jokaisesta myönteiseksi tulkitsemaamme palautetta kohden saamme sata, jotka tulkitsemme kielteiseksi – aina vanhemmat eivät ehdi tai huomaa selittää lapselle, että he toimivat rakkaudesta, eli halusta varjella lastaan. Parin, kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana ehdimmekin saada ne oppitunnit, jotka sitten toistuvat muodossa tai toisessa loppuelämämme ajan – tai ainakin kunnes olemme työstäneet kyseisen asian ja oppineet.

Mieleemme koostuu kaiken elämämme aikana kokemamme aikaansaamista käsityksistä siitä, miten maailma toimii. Käsityksemme ja muistomme voivat olla totta – tai sitten eivät. Ne toimivat kuitenkin magneettina vetäen puoleemme lisää samanlaista, myönteistä tai kielteistä, olivatpa ne sitten tietoisia tai alitajuisia, totta tai eivät. Tarkoituksemme on, että tuon magneetti-ilmiön avulla pääsemme kyseenalaistamaan käsityksiämme yhä uudelleen, kunnes löydämme totuuden, eli opimme lisää maailmasta, itsestämme, omasta arvostamme ja rakkaudesta.

Se, mikä ei enää mahdu tietoiseen mieleemme, painuu hiljalleen alitajuntaan. Freudin mukaan mieleemme on kuin jäävuori, josta 10 % on näkyvässä vedenpinnan yläpuolella. Tuo 10 % edustaa tietoisia mieltämme, 90 % on näkymät-



tömissä, alitajuisia, eikä siihen pääse käsi- kuin unissa tai tunteiden ja tunteusten kautta. Joskus alitajuisen asia voi tulla pintaan ulkoisen herätteen johdosta. Jos meillä esimerkiksi on ikävä muisto Kuopion matkasta, emme ajattele sitä päivittäin – ainakaan kun asiasta on kulunut jonkin aikaa. Mutta jos joku kertoo käyneensä Kuopiossa, niin oitis tuo ikävä matka muistuu mieleemme. Alitajuntaan voi myös aktiivisesti painaa ikäviä asioita. Siellä ne sitten odottavat käsittelyyn pääsyä vetäen puoleemme oppitunteja.

Voimme myös painaa tietoisuudettamme aktiivisesti alitajuntaan asioita, jotka koemme vaikeiksi tai kipeiksi, tai joita vain emme pysty käsittelemään sillä hetkellä. Esimerkiksi kun siskoni kuoli ollessani 11 vuotias,menin shokkiin ja alitajuntaan jäi myöhempää käsittelyä varten valtavasti syyllisyyttä ja suruenergiaa, koska en osannut tehdä asialle mitään sillä hetkellä. Itsetuominta muutti vähitellen elämäni suuntaa sen mukaiseksi, mitä jollain tasolla koin ”ansaitsevani”. 13-vuotiaana minusta oli tullut koulukiusattu, ja 15-vuotiaana sain eläinallergian, joka vähitellen paheni astmaksi. Sitten elinkin lääkkeiden varassa vuosikautia, ja menin vielä naimisiin narsistin kanssa. Selkäni-kin oli ajoittain pyörätuolikunnossa, eikä lääkäreillä ollut tarjota apua.

Erottuani lähdin toden teolla aktiivisesti henkisen etsijän tielle, ja lähempänä 40 vuoden ikää aloin vihdoinkin löytää ja itsekin kehittää toimivia keinoja löytää, kyseenalaistaa ja muuttaa käsityksiäni elämästä ja sen myötä muuttaa elämäntilaa. Tämän myötä elämäni on löytynyt taas ilo, pyörätuolista ei ole tietoaakaan, tanssin salsaa ja lavatanssia ja rakastan elämää täysillä.

Koska 90 % opetuksistamme piilee alitajunnassa, suurimmaksi haasteeksi muodostuukin löytää keinot, joilla alitajuntaan

pääsee käsiksi. 90-luvun alussa alkoi löytyä hyvä ”paketti”: Oman Voiman Avaimet antavat hyvät työkalut energiakentän puhdistukseen, lataukseen ja meditointiin. Vähitellen kiteytyi myös Elämänpeili, kuuden kysymyksen tekniikka tietyn teeman, esim. ongelman tai toiveen työstämiseen. Kysymysten ja Oman Voiman Avainten tekniikoiden avulla on mahdollista päästä käsiksi alitajuisiin käsityksiin, ymmärtää väärinkäsitykset, löytää totuus ja puhdistaa alitajunta kaikesta siitä vuosien mittaan kertyneestä energiasta, mikä on totuuden (uuden ajatusmallin) vastaista. Mukaan on tullut myös numerologinen tasapainotus, jonka myötä on mahdollista huomattavasti helpottaa ja nopeuttaa työstöä. Lisäksi prosessin aikana voidaan helpottaa esim. tunteiden purkamista TFT- ja Matrix-hoitojen avulla.

Elämänpeili kestää reilut puoli tuntia tehdä ja sen voi tehdä yksin tai ryhmässä (siltoin energia on voimakkaampaa ja on helpompaa päästä syvemmälle) ja teemaksi voi valita mitä vain, mitä haluaa muuttaa nykyisessä elämässä – ongelman, toiveen jne.

Esimerkkejä tuloksista:

Velkaiselle yh-äidille 540 euron lisäys nettokuukausituloihin, toteutui seuraavana päivänä sen jälkeen, kun hän oli peilissä oivaltanut, mikä esti rahantuloa – väärinkäsitys oli saanut alkunsa äidin syöttäessä häntä vastasyntyneenä.

Nainen oli kauan etsinyt uutta asuntoa ja työpaikkaa. Kun hän oivalsi isäsuhteeseen liittyvän suuren väärinkäsityksen, hänelle tarjottiin seuraavana päivänä kolmea asuntoa, joista valita. Kun hän oli niitä katsomassa, hänelle soitettiin ja tarjottiin huippu työpaikkaa isossa firmassa Euroopan markkinointijohtajana.

Nuorukaisen silmätulehdus hävisi tunnissa sen jälkeen, kun hän oli oivaltanut isäsuhteeseensa liittyvän väärinkäsityksen omasta arvostaan.

Kun opimme löytämään, kyseenalaistamaan ja työstämään alitajuisia käsityksiämme, emme enää ole kohtalon armoilla ja vanhojen mallien vankeina, vaan alomme oikeasti päästä luomaan omaa elämäämme, eli tulemaan Luojamme kaltaiseksi, jollaisiksi meidät on luotukin.

Annina Kyrklundin luento ”Itsetuntemuksen välineitä arjen hyvinvointiin” Turun henkisen keskuksen illassa 22.10., katso s. 21 ja kurssit 24. ja 25. 10., katso keskiaukeama.

Kuulotaito
Hyvin viritetty kuulo helpottaa elämääsi
Pilar Meseguer . Berard AIT terapeutti . 0400137637
pilar.meseguer@kuulotaito.com www.kuulotaito.com
Lue www.sateenkaarisanomat.net nro 34 s. 12

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: ilikka.rainio@pp.inet.fi
www.ilkkarainio.com

Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,
Lymfahoitaja Ilkka Rainio

SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA

TARJA SAHARI
0700-9-3008
www.tarjasahari.net

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

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

Jokainen ajatus muuttaa ihmistä sisältönsä viitoittamaan suuntaan.

Hengen ja Tiedon messut
10. - 11.10.2015, Suomalainen yhteiskoulu, Helsinki
- Tietoisku la 10.10. klo 12, luokka 1 G;
Kanssaluojaksi Valkean Veljeskunnan työhön, Terttu Seppänen

Johdanto ajatusjoogaan, Kaisa Pakkala ja Jouko Palonen
- 18.10.2015 klo 18 Kaisa Pakkalan kotona, Paimlantie 376, Turku

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

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

RUHTINAALLISIA MAKUNAUTINTOJA KAARINASSA

TUORLAN MAJATALO
WWW.TUORLANMAJATALO.FI
Tuorlantie 1 E, 21500 Kaarina

KAARINAN TÄHTI
WWW.KAARINANTAHTI.FI
Aittakatu 1, 20780 Kaarina

Henkinen koulutuspaikka Tampereella!

Tarjontaamme kuuluvat erilaiset kurssit, avoimet healing-illat, selvänäköiset auralukemukset sekä koulutusohjelma.

Auralukemustarjous – kaksi yhden hinnalla!

Kysy lisää!

Maa ja Taivas
Väinölänkatu 1, 33100 Tampere.
www.maajataivas.fi,
maajataivas@gmail.com, 040 966 3342.
Avoimna ti-to klo 12-16.

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

Eosita
Keskeiset elämäsi välineet
Vastaanotto Turussa ja Helsingissä
Solmuja parisuhteissa®-neuvonta •
Väsilööhä • Ohjattu tukiryhmä naisille
Vierailu- ja ohjauksen klo 9-17 040-8576512
mail@eosita.com www.eosita.com

Myllyojan tapahtumat syksy 2015

c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimlantie 374, 20460 TURKU
puh. (02) 247 2018 tai 0440 151040
bussi nro 22 tai 22A Kauppatorilta
ruusuportti@gmail.com
Tarkempia tietoja ohjelmista:
www.goldenage.fi/ruusuportti

Kursseja ja tapahtumia:

La 10.10. Larionovit, konsertti
La 17.10. Marja-Liisan 75 v. -juhla
La 12.12. Joulukonsertti

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

Hoitoja:

- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajavaterapiaa: Sairaanhoidtaja, kajavaterapeutti Paula Kares, 050 517 8797

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry Sydämellisesti Tervetuloa!

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

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

Mitä on olla rak entavasti toisen tunteellisena tuke na parisuhteessa?

SUVI SAVOLAINEN

Parisuhteet eivät ole pelkkää auvoa ja onnellisia tunteita. Siinä kaksi ihmistä tuo koko ihmistunteiden skaalan yhteiseen pottiin, joten erilaisia potentiaalisesti kehittäviä tai satuttavia tilanteita riittää. Se miten tuemme toisiamme vaikeitten tunteiden noustessa ja sallimme toistemme myös kriiseillä ja purkaa tunteita, kertoo sen miten kestäväällä perustalla parisuhde pohjimmiltaan on. Tässä muutamia mietteitä, miten saada työstäminen rakentavalle tasolle.

Peruslähtökohta on se, että kun toisella nousee vaikeita tunteita pintaan, pitäisi pystyä siirtämään fokus itsen ulkopuolelle, olla hetken toista varten olemassa, pistää omat reaktiot taustalle. Erityisen tärkeää olisi välttää oma suojautuminen ja vasta-reagointi kumppanin ilmaistessa tunteita, jota esiintyy helposti jos esim. kokee toisen negatiiviset tunteet arvosteluna tai ne laukovat omaa huonommuudentunnetta.

Jos negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on ollut ylikiltille ihmiselle vaikeaa, ne saattavat alkaa ilmetä alkuun kiukun kera. Silti olisi hyvä ymmärtää, että suunta on oikea, vaikka tavassa on vielä hiomisen varaa. Jos taas kumppani näyttää jääneen kiinni epärakentavaan ja satuttavaan tunteenilmaisuus tulee sille toki vetää rajoja.

Tukemisessa on toimivaa se, että osataan vuorotella, koska kommunikaatiosta ei tule mitään, jos kilpaillaan huomios-ta tai siitä, kenen reaktio ja tunnetila on vaikeampi. Kummallakin on tila ja aika omaan vuoroon. On hyvä osata katsoa omaa käyttäytymistään näissä tilanteissa ja tunnistaa itsessään egon tarve vetää huomio itseensä tai muin keinoin harhauttaa huomio muualle, kun toisella olisi tarve tukeen ja tunteenilmaisuun.

On tärkeää opetella näkemään tilan-netta toisen kannalta. On silti vaikea tietää tyhjistä, mitä toinen tarvitsee ja tuntee. Kannattaa kysyä ja pyytää kertomaan eikä olettaa tietävänsä. Kaikki kokevat asiat omista kokemuksistaan lähtien. Toisen tunteiden tulee olla ok, vaikkei itse koki-sikaan samoin vastaavassa tilanteessa. On epärakentavaa kyseenalaistaa toisen tunne sen perusteella, ettei itse tunne samoin.

Tunteissa on logiikkansa, mutta monestikaan niissä ei ole kaikenkattavaa ”järkeä”, joten niissä pitää käyttää paljon hyväksyntää. Jotkut voivat kummuta lapsuudesta ajalta, josta ei ole enää muistikuv-



via, tai paljon kauempaa menneistä elämistä, joten niitä ei voi pyytää selittämään ja ratkaisemaan vain mentaalitasolla. Liika analysointi voi herkästi tukkia varsinaisen tunteen ilmenemisen ja purkamisen. On rakentavaa kohdata tunteet tunteiden tasolla - toimia olkapäänä, kuunnella, ymmärtää, antaa toisen tunteille tilaa ja hyväksyntää ja pitää fokus tunteiden ilmaisijassa, kunnes tunnealto alkaa helpottaa.

Jotta tunteet uskaltavat näyttäytyä ja vanhat traumat voivat parantua, pitää vallita oikeanlainen ilmapiiri – kiireetön, salliva, hellä, hoivaava, empaattinen, kuunteleva, ei omia vastauksia tyrkyttävä. Riippuu asiasta ja yksilöstä tuntuuko fyysinen läheisyys hyvältä tunteenpurkamisen hetkellä. Toisen kehonkielen tarkkailu on paikallaan menevätkö tunteet kiinni, jos yrittää koskea toista vai onko se ehkä juuri se, mitä toinen tarvitsee - päästä kinaloon. Joillakin on vaikea olla katseen kohteena tunteinensa, joten on hyvä olla tuijottamatta liian kiinnostuneesti, vaikka haluaakin ilmaista olevansa läsnä. Myös hymyileminen tai hyväntahtoinenkin hymähtely voivat tulla tulkituiksi väärin tunteiden purkajan päässä. Hän saattaa kokea

sen alentavana ja halventavana jos hänellä on kynns olla seurassa avoimesti tunteinensa. Jos tulee naurahtaneeksi jollekin hyväntahtoisesti ja huomaa toisen vetäytyvän tai loukkaantuvan, kannattaa selittää miksi nauroi, jotta motiiveista ei tule väärintulkintaa.

Jotkut ajattelevat, että empatia ja sääli ovat lähellä toisiaan. Itse koen, että sääli ruokkii vain voimattomuutta ja tekee tunteen ilmaisijasta uhrin. Se ei siis välttämättä auta päästämään irti, vaan muodostaa lisää vaikeita tunteita alkuperäisen asian ympärille, kuten häpeää, salailun tai esittämisen tarvetta ja alemmuudentunnetta. Olisikin siis hyvä tutkia sitä, miten olla empaattinen ilman sääliä, silti suhtautuen vaikeiden tunteiden ilmaisijaan kuin voimakkaaseen ja elämänsä hallitsevaan yksilöön.

Tunteiden ilmaisu on monesti nyt-hetkistä ja yllättävää. Niiden tulee siis saada nousta siinä tilanteessa kuin ne luontevasti ilmenevät. Niitä pystyy harvemmin käsittelemään muulla kuin teoreettisella ymmärryksen tasolla, jos haluaa kontrolloida tunteitaan ja elämänsä liikaa. Silloin varsinainen vapautuminen jää toteutumatta.

Tämä tietysti vaatii kumppanilta joustavuutta ja asian priorisoinnista, jotta joskus tunteille annetaan tilaa, vaikka olisikin jo muita suunnitelmia. Jos tunteille ei ker-takaikkiaan ole sijaa siinä tilanteessa missä ollaan, kannattaa tukijan kertoa selkeästi, että tähän tullaan tarttumaan, kun aika on sopiva ja tunteiden ilmaisijan muodostaa linkki noihin tunteisiin, jotta ne eivät unohdu ja hautaudu jälleen jonnekin odottamaan seuraavaa kertaa, kun joku raapaisee ne jälleen pintaan. Tunteiden ilmaisua ja käsittelyä ei kannata pitkittää turhan kauaa, sillä tunteilla on taipumusta haalistua ajan kanssa, mitä pitempään niiden käsittelyä lykätään. Tämä voi joskus johtaa väärään johtopäätökseen siitä, että tunteet tulivat jo käsitellyiksi, koska ne eivät enää ole akuutisti päällä. Ne ovat kuitenkin painuneet syvempiin kerroksiin vain odottamaan uutta mahdollisuutta, koska tätä mahdollisuutta ei käytetty kasvuun. Joidenkin kumppanien egot ovat oppineet pelaamaan aikaa välttääkseen tämän haalistumisen kautta toisen tunteiden kohtaamista.

Myös kontrollintarve, arvostelu, kyseenalaistaminen, aiheen vaihtaminen, liika vastuunkanto tai anteeksipyytelykin siitä motiivista, että aiheesta lopetettai-siin puhuminen ym. ovat joillekin opittuja selviytymiskeinoja, jotka kaikki johtavat vain onnistuneen tunteenpurkamisen lykkäämiseen, tunteiden patoutumiseen tai draamahan.

Rakentavaa keskustelua voi parhaiten johdatella eteenpäin aidosti kiinnostuneilla kysymyksillä ja kannustavilla lauseilla kuten: Haluatko puhua tästä vai tuntuuko paremmalta vain itkeä sitä ulos? Miltä sinusta tuntuu tämä asia, kun selkeästi siihen liittyy jotain vaikeaa? Haluatko selittää, mitä sinussa tapahtuu, kun puhutaan tästä aiheesta? Mikä este pitäisi poistaa, että suhtautuminen tähän voisi olla mutkatonta ja rentoa? Mitä tarvitsisit pystyäksesi menemään niihin tunteisiin? Kuulisin mielusti! Olen tässä sinua varten! Anna sen tulla vaan ulos.

Oman motivaation pitää olla kohdallaan ja aistittavissa selkeästi, että on kiinnostunut olemaan siinä toista varten ja ettei mikään ole sen olennaisempaa juuri nyt. Jos tuntuu että toinen on siinä pitkin hampain ja vain velvollisuudesta, ei niitä syvempiä tunteita varmasti saa esiin. Läheisten välillä pitäisi olla aito kiinnostus toisen tunteita ja kehitystä kohtaan sekä auttamisenhalua. Tunteellisena tukena

toimiminen voi olla kuin silta entistä syvempään luottamukseen ja tuntemiseen kumppanien välillä.

On yleistä, että toisella voi olla enemmän auttajaenergiaa ja silloin tilanteet kääntyvät herkästi aina siihen, että toista tuetaan ja toinen on enempi tukijan roolissa. On parisuhteen keskinäisten balanssien kannalta tärkeää, että esimerkiksi pitkään jatkuneet toispuoliset tilanteet tasapainotetaan vaikka sitten muin keinoin – fyysisellä huomionosoituksella, lempeytenä, kiitollisuutena ja ennen kaikkea sillä, ettei tilanteesta muodostu oletusarvo ja itsestäänselvyys. Olisi tärkeää, että se, jolla on enemmän auttajaenergiaa, harjoittele myös huomion kohteena olevista eikä käännä fokusta toiseen, ja se, joka on tottunut enemmän vastaanottamaan elämässään, voisi harjoitella tilan luomista toiselle ja fokuksen siirtämistä toisen asioihin.

Kommunikaation puhdistaminen on myös tärkeää. Jos draamat sotkevat tunteelliseen tukemiseen sopivan ilmapiirin muodostumista, tulee löytää ne kommunikointitavat, jolla draamaa voidaan vähentää, esim. kirjoittamalla, ottamalla hetki miettimisaikaa ennen kuin aiheesta keskustellaan lisää, jos huomataan sen junaavan paikoillaan. Toisinaan vaaditaan suoraan sanomista ja se voi olla juuri se, mikä irrottaa lukkiutuneet tilanteet. Mutta uhkailu, haukkuminen, kilpalaulanta ym. eivät tietenkään johda rakentavaan tunteenpurkuun, vaikka tilanne päättyisikin itkuun, vaan ne muodostavat lisää satuttavia muistoja ja patoutuneita tunteita.

Jos toisella olisi vaikka tarve huutaa toiselle ja saada jotain sitä kautta ulos, voi sellaisen rakentavan tilanteen järjestää ilman, että se muodostuu draamasta. Esi-merkkinä lapsuuden patoutunut ilmaise-maton kiukku pelottavaa isää kohtaan voi purkautua vihaisina kommentteina arkisista asioista kumppania kohtaan. Tämän purkaminen edesauttaa parisuhteen hyvinvointia, vaikkei olekaan kumppanin aiheuttamaa. Silloin on erityisen tärkeää, että toinen osaa olla ottamatta itseensä ja sallii toisen tuulettaa.

Tärkeää on myös olla etsimättä syyllisiä tunteisiin ja määritellä sitä, kuka on oikeassa ja väärässä. Parisuhteisiin kuuluvat myös tunteenpurku, joka ei liity sinänsä kumppaniin. Joillekin se on työstressi toisille menneet parisuhteet, joillekin omat pelot, jotka ovat aikaisemmin tehneet sen, että tunteet ovat pysyneet piilossa, kunnes luottamusta on kertynyt tarpeeksi niin, että niiden ilmaiseminen on turvallista. Sen voi siis myös nähdä niin päin, että vaikeiden tunteiden noustessa on eheyty-mistä tapahtunut jo riittävä määrä ja uutta luottamusta ja voimaa syntynyt, jotta se on mahdollista.

Jos rakentavan tilanteen muodostaminen parin kesken tuntuu menevän moneen kerta toisensa jälkeen, olisi hyvä pystyä hakemaan ulkopuolista tukea. Monenlaiset tunneterapeutit ja intuitiiviset auttajat osaavat nähdä tilanteen molempien kannalta ja tulkata, mitä siinä tapahtuu. On hyvä muistaa, ettei ulkopuoliselta taholta mennä etsimään vahvistusta omille mielipiteille toisesta, vaan ratkaisua ja johdatusta kohti parin toimivampaa dynamiikkaa.

Laajemmasta perspektiivistä olennais-ta on hyväksyvä suhtautuminen ihmisyyteen kuuluviin negatiivisiin tunteisiin ja asioiden työstämiseen ylipäänsä. Kumppanilta tai itseltään ei kannata vaatia yliihmisyyttä, joka ei saisi koskaan ilmentää negatiivisuutta. Näkemykseni mukaan parisuhteisiin kuuluu olennaisena osana se, että vaikeat asiat nousevat esiin väkisinkin eikä niitä pääse sitoutumusten kautta karkuun kovin helposti. Ihminen kun helposti valitsisi sen helpoimman reitin, jos sellaiseen olisi mahdollisuus. Siellulla taas saattaa olla toiset suunnitelmat ja kumppani on valittu elämään juuri siitä syystä, että näitä asioita päästäisiin työstämään. Olisi hienoa, jos nouseviin hankaliin tunteisiin ja asioihin pystyttäisiin suhtautumaan luonnollisena asiana, joka kuuluu parisuhteisiin. Ei yritettäisi taistella niitä vastaan, jolloin syntyy ylimääräistä draamaa. Hyväksyen, toisen tuntemista syventäen ja uutta rakkautta luoden.

Homeopaatti Harri Seppälä

Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku

www.homeopatiaturku.fi

Elämää enkelten kanssa

DEEPTHI ~ KIRSI RANTO
www.bethelighyouare.com
www.ammandeepthi.blogspot.fi

Tätä kirjoitusta kirjoittaessani puiden lehdet alkavat hiljalleen vaihtaa väriä ja viljapellot ovat kauneimmillaan. Syksy on taas täällä.

Aikakäsitys on tänä päivänä jokseenkin häilyvä käsitys, eikä luonnollista rytmiä tunnu pystyvän seuraamaan enää muuta kuin vuodenaikojen vaihteluista - jotka nekin alkavat kyllä olla melkoisessa muutoksessa. Tuntuu, että tässä ajassa yhden päivän aikana ehtii tapahtua monen vuoden asiat ja toisinaan illalla nukkumaan mennessä tuntuu, että ei ole enää ollenkaan se sama ihminen, joka aamulla herätessä katsoi peilistä. Hypimme tässä ajassa koko ajan tietoisuusvyöhykkeeltä toiselle, meillä on mahdollisuus ihmeellisiin parantumisiin ja eheytyksiin ja alamme ymmärtää, miten paljon oma mieli ja tietoisuus vaikuttaa omaan onnellisuuteen jokapäiväisessä arjessa.

Omalla kohdallanikaan näin ei kuitenkaan ole aina ollut. On tarvittu isoja elämänkouluja, syvälle sydämeen sukeltamista, pelkojen tunnistamista, erotte-lukykyä näkemään, mikä minussa on oikeasti minun totuuttani ja mikä opittuja kaavoja sukupolvien takaa, sekä sisäistä päätöstä valita rakkaus ja valo, mitä tahansa elämässä kohtaankin. Omalla pollani minua on auttanut sisäisessä vah-



vistumisessani enkelit ja Äiti Amma, jotka ovat kerta toisensa jälkeen väsymättömästi jaksaneet heijastaa minulle puhdasta rakkautta ja kannustaa minua ottamaan aina lusikan uudelleen käteeni ja katsomaan itseäni peiliin. Näistä kokemuksista olen kirjoittanut kaksi kirjaa, Ole se valo, joka olet (Tammi 2013) ja Pehmeä kuin kukka, kova kuin timantti (Tammi 2015).

Tänä syksynä, 26.9. minulla on suuri ilo saada esiintyä Sateenkaaripäivien iltatilaisuudessa Turun Raunistulassa Konsan Kartanossa. Pyhä Enkelipuutarha -konsertti on jatkoa kesän kiertueelleni, jolla

konsertoin ympäri Suomea parilla kymmenellä paikkakunnalla. Konserteissa saimme hiljentyä enkeleiden ja rakkauden läsnäololle ja tuntea sanoinkuvaamontta kiitollisuutta elämästä.

Monelle nuo illat tuntuivat olevan myöskin melkoisia aikahyppyjä. Musiikin kautta saatoimme sukeltaa pitkälle menneisyyteen ja kipeisiin muistoihin ja toisaalta saimme kokea, että juuri nyt, juuri tässä hetkessä meillä ei ole mitään hätää, vaan kaikki on hyvin. Monet tulivat sanomaan konsertin jälkeen, että illan aikana he näkivät, miten paljon hyvää heillä elämässään on. Ja se on minusta yksi keskeisimpiä asioita tässä ajassa: siihen mihiin keskitymme, vahvistuu. Jos keskittyy koko ajan vain puutteeseen ja harmitukseen siitä, että minulla ei ole sitä eikä tätä ja tuokin asia on huonosti, niin juuri sitä luomme. Mutta jos keskittyy näkemään, että itse asiassa minulla on elämässäni paljon asioita, joista voin olla kiitollinen, niin oma energiakenttä kirkastuu välittömästi ja rakkauden ja valon energia alkaa virrata luoksemme. Saamme huomata, miten voimallisia itse asiassa olemme, että meillä on kyky luoda elämäämme juuri nyt, kun vapautamme itsemme menneisyyden vankiloista.

Konsan Kartanon konsertti tulee olemaan itselleni ihan oikea aikahyppy: olen asunut Raunistulassa aikanaan kolmisen vuotta, ja tuona aikana elämässäni tapahtui isoja käännöksiä ja kipeitä ratkaisuja. Konsan Kartanossa olen myös käynyt myöhemmin ensimmäisen kerran astrologiatulkinnassa Jukka Viertomantereen vastaanotolla. Muistan ikuisesti tuon käynnin, ja varsinkin sen tunnelman, kun lähdin kävelemään tulkinnan jälkeen pelon poikki takaisin kaupunkiin. Olin jo joutunut myymään ihanan unelmataloni Raunistulasta, ja asutin asuntoa keskustassa, ja koko elämä oli aivan mullinmallin. Tuona myöhäisiltana Konsan Kartanosta pellon läpi kävellessäni kuu paistoi kirkkaasti pimeällä talvitaivaalla luoden valoheijastuksensa minun ylleni. Sillä hetkellä ajattelin, että minä selviän tästä.

Lämpimästi tervetuloa konserttiin ja viettämään iltaa yhdessä enkelten kanssa!

Kirsi Rannon konsertti 26.9.,
katso s. 23.

Bach Kukkaterapia Eroon mieltä kuormittavista negatiivisista tunnetiloista

HANNA KÄRÄVÄ-HOLMA

Bach Kukkaterapeutti BFRP
Kansainvälinen Kukkaterapeuttikoulutus BFRP Taso 1 ja 2
kouluttaja
Klassinen Homeopaatti
Eläinten käytösneuvoja
Klassinen Osteopaatti (opiskelija)



Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, miten valtavan suuri vaikutus ajatuksillamme ja tunteillamme on kehomme terveyteen? Voit tehdä pienen kokeen. Laita silmät kiinni ja kuvittele eteesi oikein pullea ja mehukas sitruunan viipale. Näetkö, miten siitä tihkuu kirpeä mehu ja nenässäsi tuntuu sitruunan raikas tuoksu. Nyt haukkaat mielikuivassasi viipaleesta palan ja tunnet, miten sitruunan mehu tirskahtaa suuhusi. Huomaatko, mitä tapahtuu? Kehosi reagoi aivan kuin olisit oikeasti haukannut sitruunaa ja mm. sylkirauhasesi leukaperissä aktivoituvat.

Ajatuksesi ja tunteesi siis määräävät kehosi toimintoja ja tunteilla on valtava merkitys kehosi hyvinvoinnin kannalta. Nykylääketiedekin on alkanut hyväksyä sen, että ihmisellä on paremmat mahdollisuudet toipua sairaudesta, mikäli hän on luottavainen ja suhtautuu positiivisesti omaan tervehtymiseensä.

Olemme varsin tietoisia siitä, miten paljon kehon voimavaroja pitkään jatkunut stressi kuluttaa. Jo pelkästään mielekkään työn ja normaalin arjen yhteensovittaminen saattaa aiheuttaa stressiä. Tämän lisäksi työ voi olla ajoittain haasteellista ja arjessakin saattaa eteen tulla yhtä ja toista. Nämä tilanteet tuovat oman lisänsä jo valmiiksi stressaantuneelle mielelle.



Aina ei kuitenkaan ole niin helppo pitää yllä positiivista asennetta. On elämäntilanteita, missä vaan yksinkertaisesti omat voimavarat loppuvat ja mielen valtaavat pelot, epävarmuus, ahdistus ja pessimismi.

Mikä siis avuksi?

Yksi mahdollisuus voisi olla Bach Kukkauutteet.

Bach Kukkauutteilla lähdetään hoitamaan vain ja ainoastaan negatiivisia tunnetiloja. Tavoitteena on vähentää tunteen negatiivista puolta, jotta positiivinen ja luottavainen ajattelumalli saisi vallattua lisää alaa omassa ajatusmaailmassa. Jos ajatellaan vaikkapa pelkoa, niin sen vastaparinä voitaisiin pitää luottamista ja rohkeutta. Kun pelko vähenee, niin luottamus ja rohkeus lisääntyvät. Niin yksinkertaista se on.

Bach Kukkaterapia on walesilaisen tri. Bachin kehittämä systeemi, missä huomio kiinnitetään ainoastaan stressiä aiheuttaviin tunnetiloihin. Tri. Bach toimi lääkärinä 1930-luvulla Lontoossa. Lääkärin työtä tehdessään tri. Bach joutui valittavan usein näkemään, että potilaat eivät saavuttaneet täydellistä terveydentilaa, vaan palasivat jonkin ajan kuluttua takaisin joko uusiutuneen tai sitten jonkin koonaan uuden vaivan kanssa.

Tri. Bach vietti useita vuosia valiten juuri niitä kasveja hoitotyöhönsä, mitkä näyttivät poistavan negatiivisia tunteita potilailta ja tuovan heidän elämänsä lisää positiivisuutta ja myönteisyyttä.

Tri. Bach sairastui vakavasti n. 30 vuoden ikäisenä. Hän menetti tajuntansa ja tutkimuksissa selvisi, että hän sairasti pitkälle edennyttä suolistosyöpää ja hänelle annettiin vain muutama kuukausi elin-aikaa. Kuukaudet kuluivat ja tri. Bach tunsi olevansa yhä terveempi ja terveempi. Vuoden kuluttua syöpädiagnoosista tri. Bach huomasi olevansa terveempi kuin vuosiin, eikä hän keksinyt asialle muuta selitystä kuin sen, että tutkimustyö oli innoittanut häntä niin kovin, että parane-misprosessi oli pikkuhiljaa käynnistynyt ja keho oli alkanut parantaa itse itseään. Tämä omakohtainen kokemus vahvisti Tri. Bachin uskoa siihen, että positiivinen ja luottavainen mieli on avain terveyteen.

Tri. Bach valitsi löytämistään kasveista 38 kpl, joista valmistettiin uutteet, mitä tällä hetkellä on saatavana kaikkialla maailmassa. Uutteiden emoliuokset valmis-

tetaan edelleen Tri. Bachin kotitilalla Mt. Vernonissa samalla metodilla, millä ne aivan alusta saakka on valmistettu.

Kukkauutteet on tarkoitettu itsehoitoon, joten niiden valitseminen ja annostelu on varsin yksinkertaista. Oikeaa Kukkauutetta valittaessa kiinnitetään huomio ainoastaan negatiiviseen tunnetilaan. Mitään tutkimuksia tai syviä haastatteluja ei siis tarvita. Omien tunteiden sanoittaminen riittää ja matka kohti positiivisempaa ja luottavaisempaa tulevaisuutta voi alkaa.

Bach Kukkauutteet sopivat koko perheelle vauvasta vaariin ja niillä voidaan hoitaa myös lemmikkieläinten stressitiloja. Olen omassa työssäni n. 10 vuoden kokemuksella nähnyt lukemattomat kerat, miten kauniilla tavalla elämän solmukohdat ovat lähteneet aukeamaan, kun stressitilaa on saatu purettua kukkauutteiden avulla. Kun suhtautuminen ongelmatilanteeseen muuttuu positiivisemmaksi, on usein myös helpompi havaita erilaisia ulospääsyteitä ja löytää rakentavia ratkaisuja ja pian saattaa huomata, että haasteellinen tilanne on kuin itsekseen ratkennut.

Mikäli tahdot saada koulutusta ja lisätietoja Bach Kukkaterapiasta tai mahdollisesti kouluttautua Kansainväliseksi Bach Kukkaterapeutiksi, ota toki yhteyttä minuun. Kerron mielelläni lisää aiheesta.

Kansainvälinen Bach Kukkaterapeuttikoulutus on Bach säätiön ylläpitämä ja säätelemä koulutus. Se tapahtuu samantyyppisenä ympäri maailman. Koulutus on kolmitasoinen. Suomessa on taas tänäkin syksynä alkamassa kaksi tason 1 koulutusta, joista voi jatkaa tammikuun tason 2 koulutukseen.

Kansainvälinen Bach Kukkaterapeuttien koulutus

Taso 1

Helsinki, Valon Huoneet 24.-25.10.2015

Helsinki, Valon Huoneet 21.-22.11.2015

Taso 2

Helsinki, Valon Huoneet 16.-17.1.2016

Lisätietoja aiheesta sekä kaikki kurssiaika-
taulut kotisivuiltani www.freespirit.fi
Yhteydenotot hanna.karava@gmail.com,0



Sähköä ilmassa

TIINA KALLIOINEN

Sähköä ilmassa -kirjasta on ilmestynyt kesällä 3. uusintapainos kirjoittajinaan Erja Tamminen, Päivi Rekula ja Matti Juusela. 327 sivuinen kirja perehdyttää lukijansa kattavasti ympäristömme sähkömagneettisen säteilyn terveysriskeihin ja niiltä suojautumiseen. Se jakaantuu kolmeen osioon: sähköympäristömme historia, sähkömagneettisen säteilyn terveysriskit sekä suojaus eli sähkösaneeraus.

Maailmassa on noin seitsemän miljardia matkapuhelinliittymää, uusia teknikoita tulee markkinoille nopeassa tahdissa ja niihin kehitellään uusia sovelluksia, kännykän ollessa kuin pienoistietokone. Älypuhelimia käytetään yhä pidempiä aikoja altistaen käyttäjänsä säteilylle peruspuhelinta enemmän: sosiaalinen media, uutiset ja muut sovellukset päivittävät säännöllisesti tietojaan älypuhelimessa. 4 G päätelaitteet säteilevät erilaisen tehonsäätömekanisminsa vuoksi enemmän kuin 3 G puhelimet. Wlan lisää käyttäjien altistumista mikroaaltosäteilylle mm. älypuhelimissa ja tableteissa ja lankapuhelimista luovutaan kotona ja työpaikoilla. Langaton teknologia voi tulevaisuudessa tuoda uusia haasteita kansanterveydelle, jollei yhteiskunnassa osata noudattaa varovaisuusperiaatetta. Maailman terve-



ysjärjestö WHO:n syöväntutkimuslaitos IARC luokitteli v. 2011 radiotaajuiset verkot mahdollisesti karsinogeeniseksi ihmiselle, luokkaan 2 B, johon kuuluu 285 yhdistettä, mm. DDT, pakokaasut, nikkeli. Luokitusta sovelletaan kännyköiden lisäksi myös muihin langattomiin laitejärjestelmiin, kuten Wlan, mokkula, ituhälyttimet, tabletit ja läppärit. The Lancet Oncology-tiedelehti julkaisi IARC:n päätöksen ja korosti erityisesti lasten herkkyyttä matkapuhelinsäteilylle.

Sähköä ilmassa -kirja tuo esiin tärkeän ennakkopäätöksen, jossa Italian korkein oikeus päätti v. 2012, aivokasvaimen runsaasta kännykänkäytöstä saaneen liikemiehen terveyden menetyksen korvattavaksi. Hän oli käyttänyt 12 vuoden ajan kännykkää n. kuusi tuntia päivässä. Päätökset perustuivat pitkälti ruotsalaisprofessori, epidemiologi Lennart Hardellin tutkimustuloksiin, jonka mukaan matkapuhelimien sähkömagneettinen säteily vahingoittaa ihmisen soluja ja lisää kasvainten riskiä. Myös Washington DC:n korkein oikeus ilmoitti jatkavansa v. 2014 prosesseja, joissa 13 aivokasvainpotilasta vaatii korvauksia terveyden menetyksestä laitevalmistajalta. Vakuutusyhtiöt, mm. Swiss Re, ovat myös reagoineet korottamalla sähkömagneettiset kentät korkeimpaan seurattavaan riskiluokkaan. Päätös koskee sekä matalataajuisia sähkö- ja magneettikenttiä että radiotaajuisia säteilyä, kuten matkapuhelimia, tabletteja, langatonta Wlan – laajakaistaa ja muista vastaavia laitteita. Vaikka terveystutkimus on pitkälti keskittynyt syöpään, on olemassa muita terveydelle haitallisia vaikutuksia, jotka saattavat aiheuttaa epämurkavia oireita. Olemme yksilöitä eikä säteily vaikuta kaikkiin samalla tavalla, koska ympäristö, perimä ja oma immunitettimme vaikuttavat pitkälti elimistön korjausme-

kanismien toimintaan. On useita pään alueella todettuja vaikutuksia, joten kannattaa harkita, onko viisasta puhua kännykkä korvalla, pitää sitä kehoa lähellä tai yöpöydällä, koska sehän on kaksisuuntainen mikroaaltolähtin. Kun kännykän etäisyys korvasta kasvaa, handsfree tai kaiutinominaisuuden avulla, pienenee myös sen säteilyn vaikutus. Tutkimuksia säteilyn vaikutuksista on tehty lukuisia ja niissä on todettu korrelaatioita pään ja kaulan alueen syöpiin, sperman laadun heikkenemiseen, vaikutuksia tulevan sukupolven terveyteen, kuten ADHD-riski, vaikutukset uneen, aivosähkökäyrään, aivojen sokeriaineenvaihduntaan, aiheuttaen oksidatiivista stressiä solutasolla ja veriaivoesteen läpäisevyyteen ja sitä kautta neurologisiin sairauksiin.

Kirjassa tuodaan esiin tärkeä seikka lasten ja nuorten haavoittuvuudesta, herkkyydestä langattoman teknologian säteilyvaikutuksille. Suomessahan käytetään eniten mobiilidataa maailmassa! Lasten ja nuorten lisääntyvä laitteiden käyttö on huolestuttavaa, monet lääkärit, tutkijat ja viranomaiset eri maissa ovat jo vuosia muistuttaneet lasten ja nuorten langattomaan teknologiaan liittyvistä terveysriskeistä. Lapsille on valmistettu myös langattomilla toiminnoilla varustettuja leluja. Heidän hermostonsa on kehitysvaiheessa, se on nestepitoisempi kuin aikuisella ja imee säteilyä enemmän kuin aikuisen aivot. Kallon luusto on ohuempi,

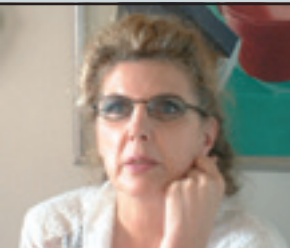
läpäisevämpi ja elinikäinen altistus aika on heillä pidempi kuin aikuisilla. Tarkkaavaisuushäiriöt, käytös- ja unihäiriöt, päänsäryt ovat lisääntyneet ja kännykän säteilyn yhteyksistä niihin on viitteitä. Esim. egyptiläinen tutkimus on todennut, että äidin 10 minuutin matkapuhelimen käyttö vaikuttaa sikiön ja vastasyntyneen sydämen rytmiiin. Kirjassa annetaan myös ohjeita, miten voi vähentää altistumista säteilylle, esim. älä puhu autossa/junassa, sulje puhelin yöksi, sulje siitä tarpeettomat toiminnot, puhu lyhyesti, suosi tekstiviestejä ja käytä handsfreeä tai kaiutinta. Koulujen luokkahuoneissa ympärillä olevien älypuhelimet säteilevät voimakkaasti. Siksi olisi hyvä, jos kouluissa voisi olla erillisessä tilassa kännykkäparkki, johon lasten puhelimet kerättäisiin koulupäivän ajaksi, kuten norjalaisessa ala-asteen koulussa. Siellä lapset ovat rauhoittuneet ja keskittyminen koulutyöhön on parantunut.

Kirjan 2. osassa kerrotaan myös, miten matkapuhelinmastot ovat ilmestyneet ympäristöömme viime vuosikymmeninä, myös koulujen, päiväkotien ja sairaaloiden katoille. Matkapuhelinten asennetaan taloyhtiöihin, katoille ja seinäpintoihin. Myös sisätiloissa voi olla tukiasemia. Ulkotiloissa antennit saattavat olla maalaamalla naamioituja tai räystäskouruihin asennettuja. Suurin osa niistä on kuitenkin kattorakenteissa ja lisäksi on pylväsmastoja, joissa on usean eri operaattorin lähettämiä, jotka

vaativat joko rakennus- tai toimenpideluvan, mutta sisätila-antenneihin riittää kiinteistön hallituksen edustajien päätös. Antennin sijoittamisesta sovitaan yleensä teleoperaattorin sekä maan- tai rakennuksen omistajan kesken. Ellei sopimukseen päästä, sijoittamisesta vastaa rakennusvalvontaviranomainen. Matkapuhelinantennien mikroaaltosäteilyn on havaittu aiheuttavan moninaisia oireita sekä ihmisillä että koe-eläimillä tehdyissä tutkimuksissa. Tieto siitä, että kiinteistöön on sijoitettu tukiasemia, ei ole julkista Suomessa toisin kuin esim. Ranskassa, Saksassa ja Ahvenanmaalla. Eräissä tutkimuksissa selvitettiin, että lähempänä kuin 300 metriä matkapuhelintukiasemaa asuvilla esiintyy enemmän päänsärkyä, pahoinvointia, huimausta, ärtyneisyyttä, hermostuneisuutta ja seksuaalisuuden heikkenemistä kuin kauempana tukiasemista asuvilla. Myös eläinkokeet osoittavat sen, että vastaavalle säteilylle altistettut eläimet kärsivät erilaisista oireista ja lisääntymishäiriöistä.

Erja Tamminen kirjoittaa, että langaton teknologia on kuitenkin tullut jäädäkseen ja näin ollen toivottavaa olisi, että laitevalmistajat panostaisivat turvallisempiin tuotteisiin ja lainsäädäntöä ja matkapuhelimen turvallisuusmääräyksiä uudistettaisiin ja lapsia opastettaisiin turvallisempaan laitteiden käyttöön kotona ja koulussa.

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

Frantsilan Hyvän Olon Keskus



TERVETULOA KURSSEILLE

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

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

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

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N OHJELMA, SYKSY 2015

- | | | |
|---|--|---|
| 17.9. Taisto Riimukallio: Menetelmiä itsensä tuntemiseen | henkisestä maailmankongressista Intiasta | kehoon. Onko tällainen olento enää ihminen? Haluammeko kehityksen menevän tähän suuntaan - jos emme, miksi? Tarkastelemme, mistä ihmisen tietoisuus on peräisin, miten sidoksissa se on kehoon ja maaplaneettaan ja mikä on sen tulevaisuus. Huomioimme sekä tieteellisiä että salatieteellisiä näkökulmia. |
| 24.9. Marjukka Lulli-Seppälä: Mind body bridging, mielen ja kehon yhteyt | 5.11. Mia Haapala: Tietoinen läsnäolo - apu parempaan itsetuntemukseen | |
| 1.10. Pentti Paakkola: Itsetuntemus henkisen kehityksen lähtökohtana - antroposofinen näkökulma | 12.11. Päivi Kaskimäki: Maya-astrologia itsetuntemuksen työvälineenä | |
| 8.10. Seija Aalto ja Seppo Ilkka: Tunteet ja tahto henkisessä kasvussa | 19.11. Taisto Riimukallio: Enneagrammin mukaiset persoonallisuustyyppit | |
| 15.10. Tarja Salomaa: Itsetuntemuksen uusia työkaluja Lue s. 9. | 26.11. Martin Keitel: Tietoisuus ilman kehoa | |
| 22.10. Annina Kyrklund: Itsetuntemuksen välineitä arjen hyvinvointiin. Lue s. 14. | Tiedemiehet sanovat, että n. 30 vuoden kuluttua ihmisen mieli ja tietoisuus voidaan irrottaa kehosta ja siirtää tietokoneeseen tai keinotekoiseen uuteen | |
| 29.10. Lille Lindmäe: Ihmisen tietoisuus - aivoaallot ja mahdollisuudet. Myös terveiset tiedemiesten | | |
| 3.12. Paavo Nevalainen: Psykologiset profiloitimenetelmät | | |
| 10.12. Irmeli Mattsson: Varjotyöskentely välineenä kokonaisvaltaiseen itsensä hyväksymiseen | | |
| 17.12. Keskusteluilta itsetuntemuksetta ohjaajana Taisto Riimukallio | | |

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

Tarvitsetko apua kipuihin ja kehon ryhtivirheiden korjaamiseen

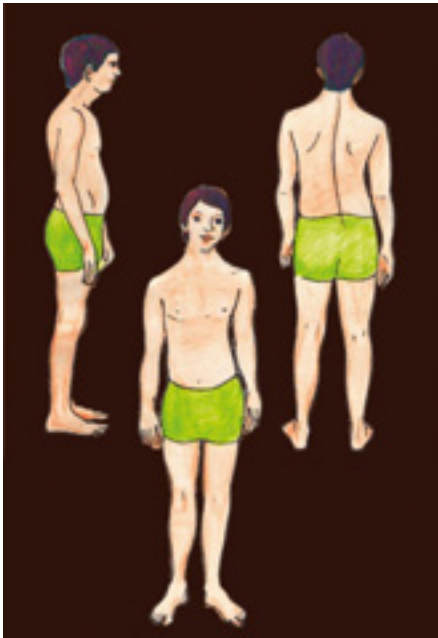
Terveydenhoito ei osaa huomioida ryhtivirheiden kautta syntyviä mitä moninaisempia ongelmia. Siinä on keskitytty hoitamaan potilasta lähinnä anatomisista lähtökohdista, jolloin ongelma muostuu kipua aiheuttava kohta. Käypähoito on luonnollisesti rakennettu samoista lähtökohdista, kuten niiden pohjalla olevat tieteelliset tutkimuksetkin. Anatominen lähtökohta on tarjonnut siten pohjan myös yhä laajentuville medikalisaatiohoidoille, mihin suuntaan lääketieteellistä koulutusta on taloudellisten panostusten myötä kehitetty.

Ihminen on kuitenkin psykofyysinen ja fysiologinen kokonaisuus, jossa eri toiminnalliset seikat muodostavat moninaisten ongelmien lähtökohdat. Kehon virheasentot esimerkiksi kiristävät kalvorakenteita vaikeuttaen aineenvaihduntaa. Kudokset turpoavat kudosten kertyessä niihin aiheuttaen kudospaineiden kasvua ja verenkierron heikkenemistä ja jopa veren hyytymistä. Tästä on esimerkkinä laskimotukosten lisääntyminen istumatyöntekijöillä.

Fysiologisten lähtökohtien ja oman perinteemme merkitys on aliarvostettu. Esimerkiksi yliopistoissamme vain yhdessä kolmasosassa on fysiatrian professori. Terveydenhoidon ammattilaisille ei kerrota riittävästi fysiologisten tekijöiden merkityksestä eikä fysiatria juuri panosteta. Lääkärien koulutus sisältää paperilla vain 2-4 viikkoa fysiatrian opetusta. Näiden taustalta löytyy selitys yhä kasvaviin tuki- ja liikuntaelsairauksiin sekä niistä johtuviin mieliala-, sydän-, verisuoni- ja moniin muihin sairauksiin.

Tuki- ja liikuntaelsaimiston vaivat ja sairaudet ovat yleisiä. Maassamme on noin miljoona selkävaivaista ja puolimiljoonaa niskahartiavaivaista. Liki jokainen kansalainen kärsii niistä jossain elämänsä vaiheessa. Käsivaivoja potee puolimiljoonaa ja tietotekniikka lisää niitä. Lisäksi maassamme on 600 000 nivelvaivaista. Näiden ongelmaryhmien yhteiskunnalliset vaikutukset kasvavat jatkuvasti, kun istuminen työssä, liikenteessä ja vapaa-aikana on niin yleistä. TULE -vaivojen aiheuttamasta liikerajoitteisuudesta seuraa myös masennusta ja liikkumattomuus, jotka molemmat lisäävät sydän- ja verenkiertosairauksien vaaraa.

Tieteellisesti tutkitussa EU-nimisuo-
jatussa Kalevalaisessa jäsenkorjauskoulu-
tuksessa painotetaan virherytien ja -asen-



tojen merkityksen huomioimista ja siten, että ihminen on fysiologinen kokonaisuus, jossa eri toiminnalliset seikat muodostavat moninaisten ongelmien lähtökohdat.

Allaolevaan diagrammiin on Kuopion yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa v. 2013-2015 kerätty yli 500 asiakkaan hoidolliset kokemukset.

Tutkimus osoitti Kalevalaisen jäsenkorjauksen olevan tehokkain hoito tuki- ja liikuntaelsairauksia hoidettaessa. Kalevalainen jäsenkorjaus perustuu ki-neettisten ketjujen ja kudosten kierron tasapainottamiseen aina jalkapohjista kal-lonrajaan saakka mobilisaatiokäsittelyn avulla. Tällöin ei päädyt hoitamaan aino-
astaa kipukohtaa, vaan hoidetaan myös ongelmien aiheuttaja, jolloin voidaan vaikuttaa mm. kudosten- ja verenkierron sekä hermotoinnin vapautumisen kautta kipuun sekä kehon eri osien aineenvaihdunnallisiin ongelmiin. Aineenvaihdunnan ja hermotuksen vapautumi-

nen puristustilasta näkyy toimintakyvyn ja elämänlaadun kohentumisena.

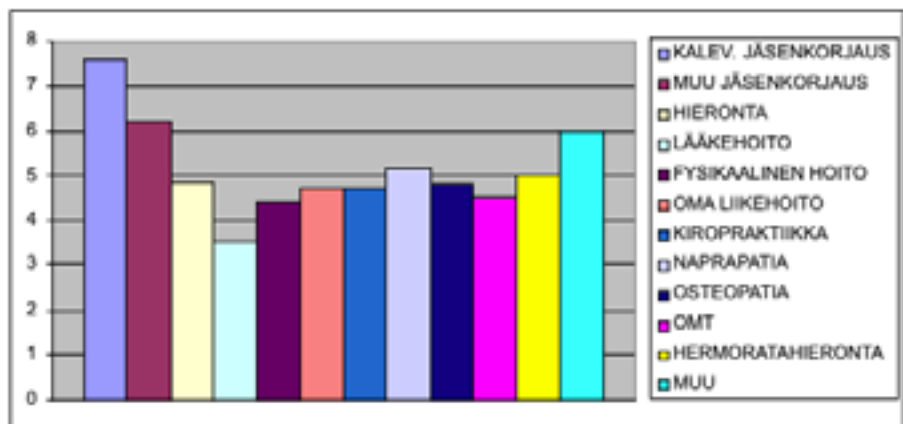
Kalevalaisella jäsenkorjauksella on saatu hyviä hoitotuloksia mm. jalkojen erimittaisuuden korjaamisessa, kasvukipujen hoidossa, eri nivelten kuten nilkan ja polven virheasentojen korjaamisessa, plantaarifaskiitin hoitamisessa, jäätyneen lonkan ja olkapään, skolioosin, tenniskyynärpään, rannekanavan oireyhtymän, TOS -oireiden, iskiaksen ja iskiastyyppisten vaivojen sekä asento- ja migreenin ja erityyppisten pääkipujen hoidossa.

Kalevalainen jäsenkorjaus on kokonaisvaltaista hoitoa. Hoidossa käytetään pehmeitä mobilisoivia käsittelymenetelmiä hyödyntäen asiakkaan omia liikeratoja ja kudosten kalvorakenteiden avaamisessa ja kehon rakenteiden palauttamisessa normaaliin tilaan, jossa puolustuksella ei ole tarvetta. Hoito on turvallista eikä kipukynnystä ylitetä. Tukirangan lihasten ja nivelten tasapainotuksen lisäksi asiakasta ohjataan mm. liikunnan, ravitsemuksen ja työraituksen korjaamisessa.

Ravintokierrolla on merkitystä; Avaimella mobilisaatiokäsittelyllä kudosten tekierto on voitu nopeuttaa myös leikkauksipotilaan kuntoutusta, hoidettaessa liikeratojen toiminnalliset ketjut on voitu välttää jopa tulevilta leikkauksilta, hermojen pinnatilan vapautuessa myös ki-
vuista on päästy eroon.

Hoitajien yhteystiedot löytyvät Kansanlääkintäseura ry:n kotisivuilta www.kansanlaakintaseura.fi

Kalevalaisen jäsenkorjauksen kurssi Kansan Kartanossa 28.-29.11., katso keskiaukeama



Turun kuudennettoista SATEENKAARIPÄIVÄT

26.-27.9. Konsan Kartanossa

ITSETUNTEMUKSEN ERI ASTEET

Lauantai 26.9.

- 10.30 Aloitusmeditaatio
- 10.45 Johdatus itsetuntemukseen, Taisto Riimukallio
- 12.00 Olemuksemme henkisistä tasoista, Seija Aalto ja Seppo Ilkka
- 13.45 Ruokailu
- 14.45 Musiikkia
- 15.00 Jooga ja itsetuntemus Bhagavad-Gitan ja joogasutrien valossa, Taavi Kassila
- 16.30 Kahvitauko ja keskustelua päivän aiheista
- 18.00 Kirsi Rannon konsertti

Sunnuntai 27.9.

- 11.00 Ihminen, tunne itsesi, Heikki Vuorila
- 12.15 Itsetuntemuksen polkuja, Tarja Salomaa
- 13.45 Musiikkia
- 14.00 Ruokailu
- 15.00 Kalevalan kautta itsetuntemukseen, Seppo Huunonen
- 16.30 Kahvitauko
- 16.45 Keskustelua päivien annista

Pääsymaksu/päivä
12 € jäsenet
15 € muut

KIRSI RANNON

Pyhä Enkelipuutarha -KONSERTTI

Turun henkisen keskuksen Sateenkaaripäivillä la 26.9.2015 klo 18



KIRSI RANTO, laulu ja piano

Konsertti on lämminhenkinen, kohottava ja kaunis musiikillinen ilta, joka virittää meidät hiljaisuuteen ja enkelten ja Pyhän Äidin valoon. Se koostuu Kirsi Rannon omista kauniista lauluista, enkelimeditaatiosta ja lempeästä pianomusiikista.

Tilaisuudessa myynnissä myös Kirsin levyjä ja kirjoja.

Lämpimästi tervetuloa!

Varaa heti oma paikkasi konserttiin sähköpostiosoitteesta kirsirantoturku@googlegroups.com
- suuren kysynnän vuoksi ennakoilmoittautuminen on välttämätöntä!
- mukaan mahtuneille ilmoittautuneille lähetetään erikseen sähköpostilla maksuohjeet konserttilipun lunastamiseksi etukäteen

Hinnat ovat seuraavat:

Pelkkä Pyhä Enkelipuutarhakonsertti: 30 €
Yhdistelmälippu 1 pvä Sateenkaaripäivillä + konsertti: 40 €
Yhdistelmälippu 2 pvä Sateenkaaripäivillä + konsertti: 55 €
Lisäläennus 3 € yhdistyksen jäsenille

Tapahtumat järjestää Turun henkinen keskus ry

Konsan Kartano

Virusmäentie 9, Raunistula Turku | Puh. 044 592 9324

www.konsankartano.fi



www.iika.fi

www.deir.fi



Menestyvän ja hyvinvoivan
ihmisen salaisuudet

