



Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 40 • KEVÄT 2018 • www.sateenkaarisanomat.net

**Luonto meidän
parantajanamme
ja me luonnon s. 5**

**Luomisen säteet
hoitavina
energioina s. 2**

**Henkinen terapia
varjominän
kohtaamisessa s. 15**

**Syvähengitys -
matka oman elämän
lähteelle s. 22**

**Uuden ajan
työmatkat
Intiaan s. 16**

**Mitä nyt kuuluu
onnellisten
saarille? s. 18**



Luonto - ystävämme

Usein vasta sitten, kun on menettänyt tai vaarassa menettää jotain, huomaa sen arvon. Olisikohan juuri siitä syystä viime aikoina kiinnitetty entistä suurempaa huomiota luonnon merkitykseen. Tiedämme kaikki, kuinka ihminen on käyttänyt uusiutumattomia luonnonvaroja häikäilemättä hyväkseen ajattelematta seurauksia. Haitallisilla elämäntavoilla on tuhottu eläin- ja kasvikuntaa. Vielä ei kuitenkaan kaikki ole menetetty. Uusia lajeja näyttää syntyvän menetettyjen tilalle. Luonto on hämmästyttävän uusiutumiskykyinen, kärsivällinen ystävä.

Niin kuin hyvän ystävän kanssa yleensä elämän murheet lievittyvät ja sairauden kohdatessa ystävä on valmis auttamaan, niin luontokin antaa meille sylinsä rauhoittua ja tarjoaa oivalliset lääkkeensä vaivojen parantamiseen.

Luonnon tervehdyttävistä vaikutuksista on tehty paljon tutkimuksia. Puiden ja viheralueiden tutkimus alkoi Japanista v. 1982, jolloin Tomohide Akiyama alkoi puhua luonnossa vietetyn ajan merkityksestä. Tehtiin havaintoja shinrin-yokun (käännetty engl. forest bath, suom. metsäkylpy) vaikutuksesta mieleen. Shinrin merkitsee kasvillisuutta ja yoku hyvinvointia. On todettu, että pienikin aika oleskelua luonnossa saa aikaan monenlaisia terveysvaikutuksia. Paras vaikutus on vedellä ja metsällä, missä on vanhoja, korkeita puita. Puistokin kelpaa, mutta sinne ei saisi kuulua eikä näkyä liikennettä. Asiasta kiinnostuneille suosittelen lämpimästi Sinikka Piipon kirjaa ”Elinvoimaa puista”.

Stressi on hyvin monien sairauksien perimmäinen aiheuttaja. Vihreä ympäristö lievittää stressiä merkittävästi, jopa niin, että luontokuvat seinällä vaikuttavat. Stressin väheneminen voidaan mitata syljen kortisolimääristä ja on huomattu, että metsässä kulkeminen alentaa kortisolimääriä merkittävästi enemmän kuin kaupunkikävely.

Fyysisetkin vaivat hoituvat siis paljon stressiä lievittämällä eli psyyken kautta, mutta voidaan käyttää myös fyysisiä lääkkeitä, joita löytyy luonnosta runsaasti. Ihmiset ovat koko olemassaolonsa ajan osanneet lääkityä vaivojansa kasveilla, energiakivillä ym. Suomessa kasvilääkinnän uranuurtaja oli Toivo Rautavaara kirjalla ”Miten luonto parantaa” (v. 1980). Sen jälkeen aiheesta on kirjoitettu metreittäin kirjoja. Tämän lehden artikkelien kirjoittajatkin ovat alalla kunnostautuneet.

Mm. Virpi Raipala-Cormier ja Riitta Wahlström kertovat sivuillamme luonnon parantavista keinoista. Virve Forsman raottaa ovea eteeristen öljyjen maailmaan. Seija Aalto ja Seppo Ilkka rinnastavat ihmisen parantajana Luojan kanssa-luojaksi ja kertovat parantavista säde-energioista.

Turun henkinen keskus on ottanut kevään pääteemaksi luonnon parantajana. Kuulemme asiaa mm. ayurvedasta, homeopatiasta ja säde-energioista. Tutustumme myös luonnonhenkien maailmaan. (Katso ohjelma viereisellä sivulla.) Kaiken olevaisen taustalla toimii henki. Luonto on täynnä henkeä, jonka kanssa voimme elää sopusoinnussa tai kokea riitasointuja. Koko hyvinvointimme, jopa olemassaolomme on riippuvainen luonnosta. Kuten muissakin ystävyysuhteissa, myös luonnon kanssa toiminta on vuorovaikutusta. Riitta Wahlström kertoo artikkelissaan tärkeän asian: luonto aistii ihmisen tunnemaailman. Jos ihminen osoittaa rakkautta kasveille ja eläimille, ne voivat paremmin. Se kannatta, koska saamme sen moninkertaisesti takaisin. Sinikka Piippo sanoo kirjassaan, että ihminen on juuri niin vahva kuin häntä ympäröivät puut ovat.

Halauksin puille – ja koko luonnolle
Ulla

Luomise n säteet hoitavina energioina

SEIJA AALTO JA SEPPO ILKKA
www.uusisade.fi

Esoiteerisen opetuksen mukaan kaikkea toimintaamme ja ajatteluamme elävöittää Luojan perusenergia. Noin 1900-luvun auetessa teosofit toivat esiin ajatuksen, että tuo energia jakautuu edelleen laatuihin, joita he kutsuivat säde-energioiksi. Silloin ajateltiin, että noita laatuja olisi seitsemän erilaista. Niiden syntyhistoriaa kuvattiin seuraavaan tapaan:

Aloittaakseen luomisen Luoja loi ensimmäisen säteen, joka oli Tahdon säde. Tämä on luova impulssi, kaiken uudistaja. Ensimmäinen säde synnytti kaksi sädettä: 2. Rakkaus-Viisaus ja 3. Luova Äly, tekeminen. Kolmas säde synnytti edelleen neljä sädettä: 4. Harmonia konfliktin kautta, kauneus, 5. Looginen ajattelu, tieto, 6. Antaumus ja 7. Muuntaminen.

Noin 1980-luvulta alkaen on kuitenkin kerrottu, että ihmiskunnan käyttöön on avautunut 7. säteen alasäteinä lisää säteitä: 8. Puhdistaminen, 9. Ilo, 10. Tasapaino, 11. Palvelu, 12. Kaikkiallinen kauneus. Nämä ovat tiettyjä yhdistelmiä seitsemästä perussäteestä, ja niihin on lisäksi tullut mukaan Alkulähteen valkeata valoa.

Noin 2000-luvun ensimmäisenä vuosikymmenenä on ilmennyt, että näiden 12 perustason säteen lisäksi on olemassa sarja korkeampia säteitä, joita voi sanoa perussäteiden korkeammiksi oktaaveiksi. Niitä voi nimetä ymmärrettävään tapaan numeroilla lisäämällä perussäteen numeroon 12 tai sopiva 12:n monikerta. Siten esimerkiksi 14. säde on 2. säteen toinen ja 26. säde 2. säteen kolmas oktaavi.

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

Sateenkaarisanomat on Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävä lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapioidista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy syyskuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä. Kysy lisää puh. 044 5929324.

Päätoimittaja: Ulla Oksanen • **Osoite:** Virusmäentie 9, 20300 Turku • **Puhelin:** 044 592 9324 • **Pankki-yhteys:** TOP FI 06 5710 0420 3183 21 • **Jakelupisteet:** Turku: Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiiri (Kauppiaskatu 8) • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Turun ja ympäristön kirjastot • Era Nova (Kasarminkatu 2, Helsinki) • **Talitto:** Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Kaarina 2018 • **Painosmäärä:** 3000 kpl

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



Eri oktaavien toiminta-alueet lähtevät perustasolta, jonka vaikutus suuntautuu pääasiassa jokapäiväiseen elämäämme, fyysiselle, astraaliselle ja mentaaliseen tasolle. Toinen oktaavi jatkaa tästä kausaalitasolle. Kolmannen oktaavin vaikutus menee suurelta osin luonnonhenkitasolle ja neljännen Valon enkelien tasolle asti. Tätä korkeammat oktaavit vaikuttavat vielä korkeammilla tasoilla, joilla asioimisesta meidän maailmassa elävien toimijoiden ei yleensä ole viisasta ottaa vastuuta. Emme myöskään tiedä, onko olemassa jokin korkein oktaavi, vai onko niitä rajaton määrä.

On huomattava, että puhe oktaaveista korkeampien säteiden yhteydessä on sikäli perusteltua, että kun kutsumme tietyn säteen toimintaan, sen muut oktaavit tavaltaan soivat rinnalla. Musiikissa soitetun sävelen korkeammat oktaavit soivat mukana ylläänikuviona ja tekevät soitetun sävelen täyteläisemmäksi. Eri instrumenteilla nuoylläänikuviot ovat erilaisia, ja siksi saman sävelen soinnit kuulostavat niissä yleensä hiukan erilaisilta. Jos siis esimerkiksi kutsumme 2. sädettä, sen rinnalla ovat ikään kuin hiljaisempina varjona 14., 26., 38. ja vieläkin korkeampiin oktaaveihin kuuluvat 2. säteen luonteiset säteet. Jos kutsumme 14. sädettä, kohdistuu suurin voima toisen oktaavin alueelle, mutta myös perustason ja korkeampien tasojen värähteet ovat mukana hiljaisempina.

Olemme Luojan kanssa-luojia, joiden on tarkoitus oppia käyttämään mahdollisuuksiamme tämän maailman kehittämiseksi. Siksi olemme saaneet tietoa myös säde-energioista. On huomattava, että säteet ovat Luojan vahvaa voimaa, jota kaikki käyttävät vapaan tahtonsa mukaan. Elämä ja mitkään toimmme, hyvät tai pahat, eivät tapahdu ilman näitä energioita. Yleensä emme ole niistä tietoisia. Siksi meillä on suuri vastuu tavasta, jolla niitä tietoisesti käytämme. Jos käytämme niitä väärin eli tuhoavasti, on syytä varautua ottamaan vastaan toimintamme karmalliset ja muut seuraukset vahvistettuina. Tarkastelen tässä joitakin henkiseen hoitamiseen liittyviä näkökohtia.

Voimme antaa henkistä hoitoa ihmisille, eläimille, tai vaikkapa luonnolle tai ihmisen rakentamille paikoille tai heidän toiminnalleen. Tähän on erilaisia tapoja, kuten niin sanottu henkiparannus tai bioenergialla hoitaminen tai monet terapiamuodot, esimerkiksi homeopatia tai akupunktio. Puhutaan esimerkiksi värähtelylääkinnästä. Kaikissa näissä hoitaja välittää hoidettavalle energiaa, joka sisältää yhdistelmän säde-energioita. Meidän aikaamme asti hoitajan henkitasolla oleva opas tai muu yhteistyökumppani on sitonut tuon sädekimpun käyttöä varten.

Hoitaja voi kuitenkin säteistä tietäessään täsmentää itse, minkä tyyppistä energiaa hän suuntaa kohteeseen. Koska olemme saaneet tätä tietoa, on ilmeistä, että henkinen koulutuksemme on edennyt pisteeseen, jossa meiltä aletaan edellyttää sitä, että osaamme näin tehdä. Tämä on yksi esimerkki tavasta, jolla vastuumme kasvaa. Saamme kyllä tukea henkisiltä oppailtamme, ja voimme toki aluksi harjoitella. Ei meiltä heti vaadita mestaruutta.

Miten säteitä sitten voi käyttää? Emme tarvitse monimutkaisia rituaaleja tai muita ulkoisia toimenpiteitä. Jos olemme avanneet tietoisuutemme säteille ja niiden ominaisuuksille, kysymys on vain tahdostamme käyttää niitä. Riittää kutsua valitsemamme säteet toimintaan siinä tarkoituksessa, johon niitä olemme suuntaamassa, ja siunata niiden vaikutus. Tietoisuus, tahto ja siunaus ovat tässä oleelliset elementit. Siunaus Kristuksen tai Korkeimman nimeen on tärkeä osa tätä tapahtumaa. Se myös korjaa tilannetta, jos olemme erehtyneet säteiden valinnassa. Voimme tällä tavoin myös energisoida hoitoon käytettäviä vesiä tai muita aineellisia välineitä.

Miten löydämme tarvittavat säteet? Perusohje on seurata intuitiota siitä, millaista energiaa juuri kyseessä olevaan tarkoitukseen tarvitaan. Kysymys ei ole siitä, millaiset sädekuviot hallitsevat omaa olemustamme, vaan kohteesta, johon säde-energioita pyydetään. Tätä voi harjoitella, kokemus ohjaa tekijää parhaiten.

Tietysti voi sanoa, että perustason ongelmiin todennäköisesti tarvitaan perustason energioita ja karmallisiin toista oktaavia. Eri tasot ovat kuitenkin läheisesti yhteydessä toisiinsa, ja yleensä tarvitaan molempia. Useimmiten myös luonnonhenkitaso on mukana, joten kolmannen oktaavin läsnäolokin on todennäköistä. Enkelitaso ja neljäs oktaavi saattavat olla mukana, jos kohde on valmis ottamaan tätä energiaa vastaan. Saman säteen eri oktaavit voivat tapauskohtaisesti olla tai olla olematta mukana tiettyyn tarkoitukseen tulevassa energiakoostumuksessa.

Seija Aallon ja Seppo Ilkan luento Turun henkisen keskuksen illassa. Katso alla.

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N KEVÄÄN OHJELMA 2018

1.2. Jouni Utter: Tietoisuus tietokoneen näkökulmasta	korkeampiin tietoisuuksiin luodaan, mitä Kristuksen toinen tuleminen voisi tarkoittaa, sekä teemme puhdistavia ja aktivoivia harjoituksia.
8.2. Jarmo Anttila: Ihmiskunnan valoisa tulevaisuus	
15.2. Annika Karppelin: Homeopatiasta tukea terveyteen. Helposti alkuun kotiapteekilla	22.3. Anne-Mari Huttunen: Luontoyhteyden kokemista pyöräily- ja vaellusmatkoilla
22.2. Reijo Oksanen: Kakkostyyppin diabetes kuriin ruokavalion avulla	- Mitä on luontoyhteys ja miten se yhdessä maisemanvaihdon ja leppoisan ulkoilmaliikunnan kanssa toimii arjen räsitusten elvyttäjänä
1.3. Riitta Wahlström: Luontoyhteyden ihmeitä ja henkinen auttamisvoimamme	5.4. Heli Jurvanen: Tunnetko ayurvedisen kehotyyppisi?
8.3. Seija Aalto ja Seppo Ilkka: Hoitavat säde- ja tähtienergiat ja luonnonkuntien voimat	- Tiivis tietopaketti sisältää ayurvedan perusteet, kehotyypit ja yleisimmät keinot vaikuttaa niihin.
15.3. Tero Lahdes ja Minna Anttila: Harmonian palauttaminen	12.4. Matti Kuusela: Luonnonhenkien maailmat
- Millä tavoin palautamme tasapainon ja saamme parantavat voimat avuksemme. Keskustelemme mm. siitä, mitä on intuitio, miten yhteys	19.4. Annika Karppelin: Kasvien parantavat kyvyt
	26.4. Deeana Lehtinen: Kokonaisvaltainen hyvinvointi
	- Sisäisen ekosysteemimme ja mielen vaikutus terveyteen
	3.5. Minna Laakso ja Paavo Suorsa: Luonnon salaiset parantavat voimat Esko Jalkasen mukaan

Pääsymaksu 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.

Luonto parantaa

Vai parantaako luonto?

JOUKO JOKINEN

Viisaalla tuttavallani, jo edesmenneellä työpaikkalääkärillä, oli tapana sanoa, että ei hän ketään pysty parantamaan. Voi vain hieman auttaa. Luonto parantaa.

Jostakin syystä nykyään ajatellaan, että tässä ympärillämme on keinotekoisia, oikeasta luonnosta irrallista. Oikea luonto on tuolla muualla, metsässä, vesillä, vuorilla. Olemme rakentaneet urbaanin ympäristömme betonista ja asfaltista. Oikeaan metsään verrattuna kaupungin värähtely on matala ja korkean värähtelyn paikat ovat harvassa, sellaisia saattavat olla esimerkiksi kirkot tai konserttisalit. Siten kaupungista löytää vain harvoja luonnonhenkiä ja siitä johtunee, että kaupunkia ei koeta osaksi luontoa.

Kuitenkin kaikki olemme osa luontoa, yhtä hyvin meistä jokainen kuin myös ihmisten rakentama ympäristömme. Luonnon voimia vain on kovin eri tavalla eri paikoissa ja sen useimmat meistä ainakin tiedostamatta kokevat.

Keskellä ankeinta betonierämaata asuva rouva viiltää vahingossa leipäveitsellä haavan sormeensa. Hän vetäisee sormeen laastarin ja verenvuoto tyrehtyy. Muutaman päivän kuluttua haava on aivan ummessa ja kohta siitä ei oikein näy edes arpea. Tämähän on meidän kaikkien tuntema ja useimpien kokema tapahuma, aivan luonnollista. Meihin sisäänrakennettua, luontoko siis paransi? Mitä ilmeisimmin.

Esi-isämme elivät meitä lähempänä luontoa. Olemme niin lujasti sidotut materiaan, että esi-isäin kertomukset ton-tuista ja muista luonnonhengistä leimataan satuiluksi. Siis itse asiassa väitetään, että vakaat aikuiset ihmiset vain kuvittelivat! Kuitenkin tänään puhutaan metsän virkistävästä voimasta, miten vaikkapa luontopolulta voi löytää uutta voimaa. Eikä sitä pidetä satuiluna, päinvastoin luonnon edullisia vaikutuksia osataan jopa mitata!

Ihminen osana luontoa on avuksi ihmiselle. Sain kuulla kertomuksen leskeksi jääneestä kolmen lapsen äidistä. Hänen elämältään oli pudonnut pohja, tuntui mahdottomalta jatkaa. Avuksi tuli oma sisko. Hän vei leskeksi jääneen sisarensa Lappiin. Monet kokevat Lapin luonnon ja siellä vaikuttavat luonnonhenget vahvasti. Näin sureva sisko nousi jaloilleen, löysi



jälleen pohjan elämälleen. Sisaren apu ja luonto auttoivat.

Mikä on luomakunnan liikkeelle paneva voima, alkuperä ja juuri? Uskallan väittää, että se on rakkaus ja rakkaudesta tuntemme toistaiseksi hyvin pienen osan. Ihmiskunnalla on aikain kuluessa ollut viisaita opettajia monia. Kaikki he ovat opettaneet, että pyytäkää, niin teille annetaan. Jo tässä näkyy rakkauden olemus: vilpittömään pyyntöön vastataan, eikä vastalahjoja, aneita vaadita.

Noin sata vuotta sitten Rudolf Steiner ennusti, että tulevaisuudessa ihmisten sairaudet kehittyvät sellaisiksi, että lääketiede on niiden suhteen voimaton. Ainoaksi mahdollisuudeksi tulevaisuudessa nousee, että ihmiset kokoontuvat rukoilemaan sairaan puolesta. Viime vuosisadan loppupuolella Esko Jalkanen puolestaan loppupuolella Esko Jalkanen puolestaan kulki mittavan elämänkaaren näkijänä ja opettajana. Hän julkaisi melkoisen määrän kirjoja, jotka on koottu otsikon ”Uusi ajatus löytyy luonnosta” alle. Niissä voi nähdä jatkumon joillekin Rudolf Steinerin esittämille ajatuksille.

Esko Jalkasen silmät avautuivat luomakunnan henkisyyselle luontoa tarkkailemalla. Askel askeleelta hän pääsee yhä uusista asioista perille henkioppaidensa tuella. Sen näkee selvästi hänen kirjoistaan, vallankin jos jaksaa lukea ne aikajärjestyksessä. Se on jännittävä matka!

Esko Jalkanen päättyy opastamaan meitä kaikkia, jotka haluamme auttaa, miten voimme pyytää avuksi luonnon kaik-

kia salattuja voimia. Salattuja nämä voimat ovat vain niiltä, jotka eivät halua niitä nähdä. Luomakunta on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen ja tätä kokonaisuutta tulee yrittää auttaa. Ihminen on ehkä universaalissa kokonaisuudessa aika vähäinen tekijä, mutta maapallomme kannalta ratkaisevan tärkeä.

Meillä on lupa pyytää näitä voimia avuksi myös itsellemme ja läheisillemme. Saamme olla vakuuttuneet, että pyyntömme kuullaan ”yläkerrassa”. Ongelmaksi saattaa muodostua, että vastaus ei ole toiveidemme mukainen, silti pitkässä juoksussa elämän suuren tarkoituksen mukainen.

Ihminen inkarnoituu maan päälle mukanaan reppu, jossa on kaikenlaista selvitetävää edellisistä elämistä. Ongelma tietenkin on, että emme juurikaan pysty tiedostamaan tämän reppumme sisällöstä koituvia vaatimuksia. Nämä vaatimukset, myös karmaksi kutsutut, saattavat paljonkin vaikuttaa elämämme kulkuun ja siinä ilmeneviin seikkoihin. Siten vaikuttaminen saattaa näyttää sattumanvaraiselta, vaikka syvemmissä todellisuudessa niin ei olisikaan.

Kun ihminen tai useammat yhdessä vapaasta tahdostaan esittää pyynnön toisen tai itsensä hyväksi ilman oman voiton pyyntöä, silloin luonnon voimat tulevat avuksi, aina kun se on sallittua. Koskaan tällainen pyyntö ei ole haitaksi. Se on rakkauden teko.

Luonto meidän parantajanamme ja me luonnon

RIITTA WAHLSTRÖM

psykologi, kasvatustieteiden lisensiaatti, ekopsykologi ja kouluttaja

Luonnossa olemisen päivittäin noin 20 minuuttia on todettu vaikuttavan monella tavalla hoitavasti.

Tutkimukset kuvaavat miten masennus, keskittymisvaikeudet, stressi ja ärtyneisyys helpottuvat. Parhaiten ihminen elpyy monimuotoisessa metsässä ja vähemmän puistoissa ja pihoidilla. Jopa puuhun nojaaminen tai halaaminen on todettu stressiä lieventäväksi. Kun kerroin tästä ekoterapi-aluentoni yhteydessä italialaisille ja venäläisille lääkäreille, venäläiset lääkärit totesivat, että heidän kulttuurissaan tiedetään, mihin vaivaan mikin puu tuo helpotusta.

Mänty helpottaa keuhkovaivoja. Rakennettiinpa Suomessa ennen vanhaan keuhkotautiparantolatkin mäntykankaille. Koivu virkistää ja antaa elinvoimaa. Kuusi rauhoittaa, puhdistaa ilmaa - eipä ihme, että joulukuusi on niin tärkeä perinne. Monilla, kuten minullakin, on oma voima- tai hoitopuunsa. Eläinten silittely lisää mielihyvähormonien eritystä ja yhteys eläimiin on monella tavalla hoitavaa.

Luonnon elvyttävää vaikutusta on tutkittu erityisen paljon Hollannissa ja Japanissa. Japanissa monet lääkärit määräävät lääkkeeksi rauhallista kävelyä metsässä ja Suomessakin on muutama lääkäri antanut metsäkäyläpysysoituksen.

Luonnon hoito on niin vaikuttavaa, että pelkästään luontovalokuvan katselu vähentää ahdistusta. Olisipa luontokuvia enemmän sairaaloiden ja muiden vastaavien vastaanottotilojen seinillä.

Luonto elvyttää eläimillään, tuoksuillaan, äänillään, väreillään, muodoillaan ja kaikella, mitä luonnossa on.

Maa-aitimme tasapainottaa sähkömagneettisen kenttämme, jos meillä on mahdollisuus pitää jalkojamme tai käsiämme hiekassa tai mullassa tai kiven päällä noin 20 minuuttia. Tutkijalääkäri Sinatra kumppaneineen on todennut tämän monien kokeittensa avulla ja puhuikin maadoittumisen merkityksestä.



Luontoyhteydessä avautuvat harmonisella tavalla tunteemme ja syvimät ajatuksemme. Luonnossa kannattaakin ottaa pohdittavaksi kiperiä ongelmia ja nykyään monet terapeutit käyttävät luontoyhteysharjoitteita työssään. Luonto tuottaa mielihyvää jopa sisätiloissa. On havaittu, että luonnonmateriaalien koskettaminen tuntuu hyvältä ja muovikiikältä. Luonnonvalo on hyväksi silmille, keinovalo rasittaa.

Kun tuot luonnonkiven sisälle, tuot luonnon.

Luonnonkivien koskettaminen, katselu ja kodin tai työpaikan koristaminen niillä on mielihyvää tuottavaa. Viherkasvit tuottavat mielenrauhaa ilmaa puhdistavan vaikutuksen lisäksi ja niiden hoitaminen lisää ihmisen merkityksellisyyden tunnetta. Puutarhaterapia on Englannissa yliopistotasoinen tutkimusala ja siellä toimii tuhansia ryhmiä ja klubeja viherkasvien sekä puutarhanhoidon ympärillä.

Vesi on kenties maailman vanhin ja eniten tunnettu mieleen vaikuttava elementti. Jo pelkkä käsien ja kasvojen vauhtelu vedellä rauhoittaa ja pelkkä horisontin katselu muuttaa aivotointiamme levolliseen tilaan. Veden ja tulen katselu rauhoittaa ja samalla elvyttää oloamme ja saamme yhteyden sisimpäämme.

Tutkimus, harrastus ja ammatillinen toiminta luonnon elvyttävien voimien ympärillä on nykyisin kuuminta muotia. On

paradoksaalista, että vasta nyt kun äitimaa voi huonosti, olemme heränneet arvostamaan luonnon uskomattomia hoitovoimia. Nyt, kun jokaikinen puhdas vesipisara alkaa olla kyllä arvoinen, herätään siihen, miten ihminen ei voi hyvin, jos luonto ei voi hyvin.

Monet herät ihmiset ollessaan raikatussa avohakatussa metsässä kokevat suurta surua yhdessä äitimaan kanssa. Tämä suru on mahdollista kanavoida monenlaiseen toimintaan luonnon puolesta. Voimme istuttaa puita, puusisarten www.treesisters.org ryhmä on maailmanlaajuisena ryhmänä istuttanut viime vuonna miljoona puuta ja tavoite on tänä vuonna miljardi puuta. Muovirokien kerääminen luonnosta on arvokas teko, koska eläinparat sairastuvat mikrohiukkasiksi hajoavista muoviroksista.

Ihailu, rakkaus, hyvät teot ja kiitollisuus luontoa kohtaan palaa takaisin lähettäjille. Metsä, puut, kasvit ja eläimet aistivat ihmisen tunnemaailman ja sydämen. Jos ihminen osoittaa rakkautta kasveille ja eläimille ne voivat paremmin. Me emme ole erillisiä luonnosta ja ihmisen henkinen vaikutus luonnon elpymiseen on mitaamattoman arvokas ja osin tutkimaton.

Luonto on parantajamme ja me voimme olla luonnon parantajia.

Huikkeimmat tulokset ihmisen vaikutuksesta luonnon elvyttämiseen ja veden puhdistamiseen on saatu monista kokeista, joita Lynne McTaggart kirjoissaan Intention Experiment ja The power of Eight kuvaa. Erityisen voimallista on keskittynyt ryhmässä tehty intentio. Seremoniat ja rituaalit ovat toinen vahva keino, joissa vaikutus on todella suuri sekä luonnolle että ihmiselle. Ohjaan ihmisiä ja luontoa elvyttäviä seremonioita kursseillani ja toki innostan tekemään ekotekoja. Luonnon auttaminen on nyt kaikkien asia.

Riitan kursseja ja kirjoja Eheyttävä luonto, Vihreä kasvatus ja hoiva (yhdessä Mervi Juusolan kanssa) ja Wellness By Loving Nature voi tiedustella riitta.wahlstrom@gmail.com

Riitta Wahlströmin Luontoyhteysohjaajan koulutus idyllisessä Villa Aurorassa Mäntyharjulla 23.–27.5.2018.

Opit parantamaan omaa ja asiakkaidesi hyvinvointia erilaisten harjoitteiden avulla.

Kurssihinta 200 € sis.: opetus, Taianomainen luonto -tapahtuma, laaja sähköisesti toimitettava materiaali ja konsultointi sekä todistus. (Majoitus- ja ruokailutied. info@avamor.fi, 045 6156260)

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: riitta.wahlstrom@gmail.com viim. 3.5.2018.

Riitta Wahlströmin luento Turun henkisen keskuksen illassa. Katso s. 3

Suomen yrttiaarteita hyvinvoinnin tueksi

VIRPI RAIPALA-CORMIER

Suomen luonnon yrtit tuovat iloa ja terveyttä niin sisäisesti nautittuna kuin ulkoisesti käytettynä. Käytä niitä esimerkiksi yrttiteenä ja –uutteina sekä kylpyinä, kääreinä ja öljynä iholla. Muistathan vaihdella yrttejä parin viikon yrttiteekäytön jälkeen, ettei keho totu niihin. Toisaalta on hyvä pitää myös taukoja että keho saa levätä. Kerää vain kasveja, jotka varmasti tunnistat turvallisiksi.

KOIVU (Betula spp.)

Suomessa kasvaa luonnonvaraisena kolme koivulajia: rauduskoivu (Betula pendula), hieskoivu (Betula pubescens) ja vaivaiskoivu (Betula nana); lisäksi Lapin tuntureilla kasvaa hieskoivua muistuttava tunturikoivu (Betula pubescens subsp. tortuosa).

Koivu antaa kaikkensa ihmisen käyttöön: puuaineksen, kuoren, lehdet, mahlan sekä tuhkan. Koivuun liittyvät valoisat yöt, ja se symbolisoi myös puhtautta ja naisellisuutta. Sitä kutsutaankin metsäluonnon äidiksi.

Koivu edistää **sisäisesti** käytettynä virtsan-, hien- ja sapeneritystä ja alentaa verenpainetta. Lehtiä käytetään munuais- ja virtsarakkovaivoihin, virtsaputkentulehduksiin, virtsakivien ehkäisyyn ja lievään verenpainetautiin.

Koivua on käytetty myös kihtiin, reumaan, ”vesipöhön ja puhdistamaan verta”. Toipilaitten juomana arvostettu koivunmahla poistaa kevätyksymystä. Koivuntuhkalipeä on tunnettu syöpälääk-



keenä; tuhkaa ja vettä kiehautetaan suhteessa 1:5, ja kirkasta lipeävettä juodaan 1/2dl 3-4 kertaa vuorokaudessa aina ruoan yhteydessä.

Koivua on käytetty **ulkoisesti** saunavihdan lisäksi saunassa koivunlehtikääreenä reuman hoitoon. Koivunsilmuvinaa on hierottu linimenttinä kipeisiin niveliin. Koivun haudukkeella eli puhtaalla vihtavedellä voit huuhdella hiuksia ja ottaa sillä jalkakylvyt.

Haittavaikutuksia ei tunneta, mutta käytä enintään 1l koivunlehtiteetä päivässä korkeintaan kahden viikon ajan, jottei munuaiset rasitu liikaa.

Suomalaisessa kukkaterapiassa koivu puhdistaa ja elvyttää uupunutta mieltä ja kehoa.

Vinkki: Tee lehdistä kesäjanojuomaa varten siirappi.

NOKKONEN (Urtica dioica)

Nokkosesta käytetään myös nimiä nokilainen, nokkoskaali, vihreä kaali, vihan-takaali ja viholainen. Lapissa tavataan nokkosen alalaji pohjannokkonen (Urtica dioica subsp. sondenii), jolla on vain yksittäisiä poltinkarvoja. Nokkonen on kaksikotinen ruoho, joka leviää helposti juurirönsyistä tai siemenistä. Suomessa kasvaa myös toinen nokkoslaji, yksivuotinen rautanokkonen (Urtica urens).

Jo ennen ajanlaskumme alkua nokkosen tiedettiin olevan erilaisten kasvimyrkyjen sekä käärmee- ja skorpioninpureman vasta-aine. Plinius kuvasi nokkosen kykyä parantaa mehullaan oman pistonsa jäljet eli sen varren sisäosalla voit kokeilla hieraista polttokohtaa.

Nokkonen sisältää erittäin paljon ravintoaineita, ja sillä on merkittävä asema ruokana. Se sisältää runsaasti valkuaisaineita sekä esimerkiksi piitä 60-kertaisesti lehtisalaattiin verrattuna, kalsiumia kolminkertaisesti maitoon verrattuna, rautaa seitsenkertaisesti pinaattiin verrattuna ja C-vitamiinia viisinkertaisesti appelsiiniin verrattuna. Nokkosen siemenet sisältävät kaikkia ihmisen tarvitsemia rasvahappoja sekä runsaasti E-vitamiinia.

Nokkonen on todella monipuolinen kasvi: paitsi rohtona ja ravintokasvina sitä on käytetty myös kuitukasvina. Rohtona käytetään kukintansa aloittanutta versoa, lehtiä, siemeniä ja juurta.

Nokkonen poistaa lievästi nestettä ja virtsahappoa ja hoitaa virtsatietulehduksia. Se auttaa kihtiin, turvotuksiin ja iskiakseen. Nokkosta on käytetty estämään myös eturauhasen liikakasvua. Se tasaa verenpainetta, alentaa verensockeria, lisää hemoglobiinin ja punasolujen määrää ja hoitaa siten anemiaa. Nokkonen on pernarohko, ja sitä on käytetty tukena yleensä verisairauksien hoidossa. Se edistää ruoansulatusta, ja sitä käytetään normalisoimaan suolen toimintaa, parantamaan ruoansulatusvaivoja, ripulia, ummetusta ja peräpukamia, maha- ja pohjukaissuolen haavaumia ja maksa- ja sappivaivoja.

Nokkonen irrottaa limaa hengitysteistä, ja sitä käytetään hengitysteiden ongelmien tukihoitona, esimerkiksi krooniseen bronkiittiin, yskään ja astmaan, heinänuhaan ja allergioihin. Käytä sitä heinänuhaan, sillä sen sisältämä pii ja asetyyliholiini torjuvat allergisia reaktioita.

Nokkonen tunnetaan ”verta puhdistavana” rohtona, ja se on ollut paljon käytössä reuman ja kasvainsairauksien tukihoitona sisäisesti käytettynä. Nokkosta on pidetty yleisesti hyvän kunnon, vastustuskyvyn, elinvoiman ja virkeyden lisääjänä. Kansa on arvostanut nokkosen siemeniä myös potenssia kohottavana ja muistia virkistävänä rohtona. Esimerkiksi siemenute elvyttää lisämunaisten toimintaa kehon ja mielen uupumustiloissa.

Nokkosta käytetään ulkoisesti ihon pintaverenkiertoa lisäämään esimerkiksi kylvyissä ja haudukkeissa; myös lisäämään tukankasvua, estämään kaljuuntumista ja poistamaan hilsettä. Se auttaa ihottumiin, kynsien vaivoihin ja mustelmiin.

Käytä nokkosta kun haluat vahvistaa vireyttäsi ja vastustuskykyäsi. Se lievittää myös lihaskipuja ja reumaa ja edistää nesteen, turvotuksen ja virtsahapon poistumista.

Nokkonen kerää itseensä nitraattia eikä liian tyyppipitoisessa maassa (esim. lantalan vieri) kasvavia versoja pidä kerätä ruoaksi. Parhaat nokkoset ovat luomua. Muita haittavaikutuksia ei tunneta.

Useita päiviä liotettuja nokkosta käytetään lannoitteena ja tuhohyönteisten torjuntaan.

Suomalaisessa kukkaterapiassa kukista valmistetut energeettiset nokkosti-pat vahvistavat ihmistä. Ne auttavat ihmistä elämään luonnon rytmissä.

Vinkki: Lisää nokkosen lehtiä koko kesän runsaasti keittoihin, muhennoksiin ja leivonnaisiin tuoreena ja talvella taas jauheena. Näin pysyt vireänä ja saat luonnollista kautta runsaasti hiven- ja vitaaliaineita sekä vitamiineja.

VOIKUKAT (Taraxacum spp.)

Voikukka on monimuotoinen ja monivuotinen sikurikasveihin kuuluva rikkaruoho; Suomessakin niitä on yli 500 lajia. Eri kielillä voikukkaa kutsutaan mm. leijonan-hampaaksi tai sängynkastelijaksi, mikä viittaa kasvin virtsaneritystä lisäävään vaikutukseen. Suvun tieteellinen nimi voidaan johtaa sanoista taraxis (=eräs silmä-sairaus) ja akeomai (=parantaminen).

Rohtona käytetään voikukan juurta, lehtiä, kukkia, varsia ja tuoreesta voiku-

kasta puristettua mehua.

Voikukan lehdet lisäävät haimaneste-teen ja virtsan eritystä ja helpottavat perna- ja munuaisvaivoja, kihtiä, reumaa ja turvotusta. Voikukka tunnetaan myös ”verta puhdistavana” rohtona. Juuri lisää huomattavasti sapeneritystä, lisää ruokahalua, jos sitä ei ole, edistää ruoansulatusta ja vahvistaa maksaa. Voikukka auttaa vatsakatarriin, ummetukseen ja peräpukamiin ja lisäksi estää kasvaimia ja tulehduksia. Voikukan juuren inuliini alentaa korkeaa huonoa kolesterolia ja verensokeria. Voikukkaa käytetään myös sisäisesti ihottumiin ja seluliitin hoitoon. Voikukan maitiaisnestettä voidaan käyttää ulkoisesti syylien hoitoon.

Voikukan lehtiä voi käyttää salaatis- ja yrttiteenä sekä juurta keitteenä. Juurikeite: 1tl (noin 3g) kuivattua juurta 2-3dl kohti vettä. Kiehauta pienellä tulella 15 minuuttia ja siilaa. Tuoretta juurta käytä noin 3-5 kertaa enemmän.

Haittavaikutuksia ei tunneta.

Suomalaisessa kukkaterapiassa voikukan kukkatipat vahvistavat ja antavat auringonvoimaa kun on uupunut.

Vinkki: Voikukan kukista voit tehdä hyvänmakuista voikukkasimaa samoin kuin Louhisaaren juomaa.

Virpin yrttiaarteet jatkuvat seuraavassa numerossa.



VOIKUKKASIIRAPPI

Juomiin, voileivän tai esim. lätyjen päälle

1 osa voikukan kukkia

3 osaa vettä

Lämmitetään hitaasti lähes kiehuvaaksi. Seoksen annetaan jäähtyä itsekseen useita tunteja, jonka jälkeen yrttimassa puristetaan pois.

Jäljelle jäänyt liuos annetaan olla liedellä ilman kantta pienellä lämmöllä niin, että liika neste haihtuu pois. 1/10 osaan haihtuneeseen liuokseen lisätään sama määrä sokeria ja annetaan kiehahtaa.

Siirappi säilytetään jäähtyneenä jääkaapissa. Samalla tavalla voit valmistaa siirapin myös esim. männyn- ja kuusenkerkistä sekä koivun lehdistä.

AITO SUOMALAINEN LUONNONKOSMETIIKKASARJA.

MIDSUMMER ROSE

VALMISTETTU IHMISTÄ JA LUONTOA KUNNIOITTAEN,
- LÄHELLÄ SINUA -

SAATAVANA LUONTAISTUOTEKAUPOISTA JA OSASTOILTA.

WWW.FRANTSILA.COM

Frantsila
organics

Frantsila

OJAN ISÄNNÄN MUISTOLINIMENTTI

Lihaskännityksiin ja kolotuksiin

- Selkälueen rentouttamiseen
- Verenkierron elvyttämiseen
- Imeyty hyvin eikä tahraa

www.frantsila.com

Eteeriset öljyt osana hyvinvointia

VIRVE FORSMAN

LTO, NLP trainer ja Young Living -hyvinvointituotteiden jälleenmyyjä.

Eteeristen öljyjen valmistus

Eteeriset öljyt voidaan tehdä kasvien kukista, lehdistä, varsista, kuoresta, siemenistä, pihkasta tai juuresta. Eteeriset öljyt sisältävät satoja erilaisia kemiallisia ainesosia, jotka ovat peräisin kasvista. Esim. laventeli koostuu yli 400:sta eri ainesosasta.

Yleisin valmistusmenetelmä on höyrytislus, jolloin kasvien kaikki ominaisuudet saadaan maksimoitua. Muitakin valmistusmenetelmiä kuin höyrytislusta käytetään, kuten kylmäpuristusta ja nesteellä uuttamista. Kylmäpuristamalla hedelmän kuorista tehdään sitruuna- ja appelsiiniöljyt sekä muut sitrusöljyt. Nesteellä uuttamista käytetään silloin, kun eteerisen öljyn pitoisuus kasvilla on suhteellisen pieni eikä kasvin tuoksua ja ainesosia saada muulla tavoin erotettua kasvasta, kuten jasmiini.

Eteeriset öljyt haihtuvat helposti huoneenlämmössä. Ne täytyy myös suojata valota. Öljyillä on lähes poikkeuksetta intensiivinen tuoksu ja maku. Esim. Jono-mi-nimisen aineen tuoksun erottaa, vaikka sitä olisi ilmatilassa vain hitunen.



Historia

Eteerisiä öljyjä käytettiin jo 400 eKr., parantamiseen, terveyden ylläpitämiseen ja hyvinvointiin.

Eteeristen öljyjen historia on täynnä uskonnollisia viittauksia sekä symboliikkaa. Niitä on käytetty jumalanpalveluksissa ja erilaisissa rituaaleissa. Esim. Jeesus-lapsikin sai syntymälahjaksi kultaa, mirhaa ja frankincensia. Egyptiläiset taas käyttivät frankincensia nuorentaviin kasvonaamioihin koska olivat perillä sen ihoa elvyttävistä vaikutuksista.

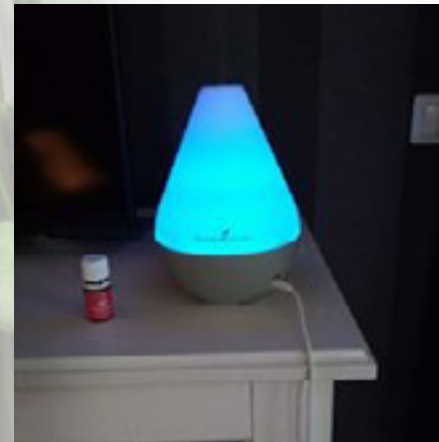
Nykypäivä

FDA (yhdysovaltaelinen elintarvike- ja lääkevirasto) valvoo markkinoille tulleita tuotteita. Se määrittelee seuraavasti lääkkeen: ”Tuote on tarkoitettu terapeuttiseen käyttöön, kuten sairauden hoitoon tai ennaltaehkäisyyn, tai vaikuttamaan kehon koostumukseen tai toimintoihin. Esimerkiksi väitteet, että tuote lievittää vatsakipua, lievittää kipua, rentouttaa lihaksia, hoitaa masennusta tai ahdistusta, tai auttaa nukahduttamaan, ovat väitteitä lääkinnällisistä ominaisuuksista.”

Missään julkisissa kirjoituksissa ei voidakaan sanoa, että eteeriset öljyt parantavat sairauksia. Jokaisella on kuitenkin oikeus jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan siitä, miten on kokenut eteeristen öljyjen auttavan itseään. Monet ihmiset ovat kiinnostuneita luonnon omista rohdodoista, koska ne lieventävät usein oireita ilman sivuvaikutuksia.

Käyttö

Ulkoisesti: Eteeriset öljyt imeytyvät iho-kontaktin kautta verenkiertoon muuttamassa minuutissa pienten molekyyliensä ansiosta. Laitettaessa öljyä iholle sitä pitää aina muistaa laimentaa esim. kookosöl-



Difuuseriin laitetaan vettä, öljyjä ja käynnistetään. Se tuottaa ultraääntä 1,7 miljoonaa aaltoa sekunnissa vapauttaen näin kaikki eteeriset öljymolekyylit ilmaan. Tällä menetelmällä eteeriset öljyt eivät mene rikki haihtuessaan. Diffuseri on helppo ”virittää” ja turvallinen. Se sammuu neljän tunnin päästä automaattisesti Tuoksulampuissa minulla aina unohtui lisätä vettä ja sitten lamppu kärsi. Nyt ei ole sitä ongelmaa enää.

jyllä. Öljyjä käytetään voiteina, kylvyissä, kääreinä ja hieronnassa.

Sisäisesti: Esim. piparminttuöljyä voi käyttää leivontaan. Sisäisesti nautittuna ne vaikuttavat esim. vatsan toimintaan ja immuunijärjestelmää tukevasti. Tarkista kuitenkin aina pullosta soveltuuko kyseisen öljyn sisäiseen käyttöön.

Hengittäen eli inhalaatio. Tätä voi tehdä esim. diffuuserin avulla. Hajureseptoreilla on suora yhteys aivojen alapinnalla olevaan hajukeskukseen. Tämä on edelleen yhteydessä aivokuoreen, ns. limbiseen systeemiin. Tämä järjestelmä

säätlee tunteita ja autonomisia toimintoja mm. ruuansulatuselimistön toiminnan alueella. Tähän järjestelmään voi vaikuttaa siis tuoksujen / hajujen avulla.

Esimerkkiöljyjä

Eukalyptus: Tuoksu on raikas ja voimakas. Sitä on käytetty kansanlääkinnässä antiseptina ja kuumetta alentavana, sekä yskää rauhoittavana aineena. Sitä on käytetty myös haavojen ja palovammojen hoidossa. Sen avaa tukkoista nenää. Ilman laimennusta öljy saattaa ärsyttää nenän limakalvoa. Tärkeä muistaa, että kaikki eteeriset öljyt eivät sovellu kaikille ja jos olet raskaana tai käytät lääkkeitä, on hyvä aina kääntyä asiantuntijan puoleen ennen eteerisen öljyn käyttöä. Älä myöskään koskaan keskeytä omasta aloitteestasi lääkehoitoa turvautuessasi eteerisiin öljyihin, joiden tulee olla yksinomaan täydentävä ja tukeva hoitomuoto.

Laventeli: Raikas, makea ja yrttimäinen kukkaistuoksu. Se on eteerisistä öljyistä kaikkein monipuolisin. Laventeliöljy sopii erinomaisesti ennen nukkumaanmenoa. Se sopii myös erinomaisesti ihon- ja kauneudenhoitoon. Ulkoisesti laventelia voi käyttää esim. jalkapohjiin. Tai voit hieroa laventeliöljyä kämmeniin ja nuuhkia sitä, laittaa muuttaman tipan diffuuseriin ja antaa tuoksun levitä huoneeseen. Sitä voi laittaa myös ppykin joukkoon tuoksua tuomaan.

Frankincens: Tuoksu on pui-sen lämmin, ja siinä on vanhan balsamin vivahde. Frankincence vaikuttaa erityisesti keuhkoihin ja limakalvoihin. Se sopii erinomaisesti vanhenevalle ja veltostuneelle iholle, kuin myös ihoryppyyjen ennaltaehkäisyyn ja häivyttämiseen. Frankincense on myös yksi niistä eteerisistä öljyistä, joita voi turvallisesti käyttää raskauden aikana.

Totta vai tarua

Jokainen ihminen on erilainen. Jonkun mielestä toinen tuoksu on hurmaava ja toisen taas aivan kaamea. Jos henkilön mielestä tuoksu on kaamea, se ei varmasti auta virkistymään työpäivän päätteeksi.

Markkinoille tupsahtaa aina välillä mitä erokoisempia asioita. Mistä tiedät miltä eteeriset tuoksut tuntuvat? Kokeile hieroa käsiisi basilikaa tai mintun lehtiä? Minkä tuoksun ne jättävätkään käsiin!

Miten pääset alkuun? Suosittelemme kääntymään asiantuntijan puoleen, yhdessä voitte miettiä mikä olisi juuri sinulle sopiva öljy.

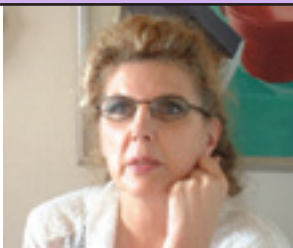
lähteet: Wikipedia, Ulla Kivimäki & Maarit Hirvonen; Hoitavat tuoksut aromaterapia opas, Quick Reference Guide App, youngliving.com, Walters Clare; Aromaterapia, tie terveyteen, Lomazzi Giuliana; Aromaterapia

Virve Forsmanin ”Öljyillä” Konsan Kartanossa, katso keskiaukeama.

Adamus Saint - Germainin
DreamWalkerDeath - koulu (DWD)
Tobiaksen seksuaalienergioiden - koulu (SES)
Tobiaksen enkelten matka (JOA)

www.dreamwalker-rita.fi

Lisätietoja:
Rita Forsberg - Kimura 050-5757753
email: rita.forsberg-kimura@pp.inet.fi
ajanvaraus: ritaforsbergkimura.varaaverkossa.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

Arja Vainio

Hieroja/vyöhyketerapeutti
045-2702066 • arjavainio.fi@gmail.com

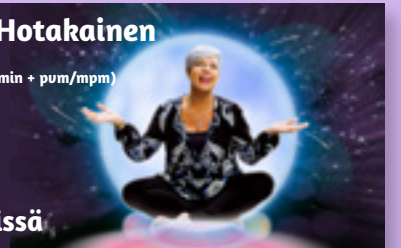
Vyöhyketerapia • Hieronta ja imukuppi-hieronta
Ähtlitz-analyysit • Intialainen päähieronta • Kalevalainen jäsenkorjaus
Vastaanotot Liedossa ja Turussa
www.arjavainio.fi

Selväänkijä / Tarot-tulkitsija Jaana Hotakainen

Ilman ajanvarausta **0700-04 505** (2,42€/min + pvm/mpm)

Ajanvarauksella **040-5168075**

Yksityisvastaanotto Turussa
Hoitokeskus Neliapila, Martinkatu 3
www.hyuissa-kasissa.fi [f HyuissäKäsissä](https://www.facebook.com/HyuissaKasissa)



Frantsilan Hyvän Olon Keskus



TERVETULOA KURSSEILLE

esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, joogaretriitit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaus, kasvisruokakurssi, aroma- ja vyöhyketerapia, koirien luonnonmukainen hoito sekä unelmien lomapaketti.

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

www.frantsilanhyanolonkeskus.fi

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

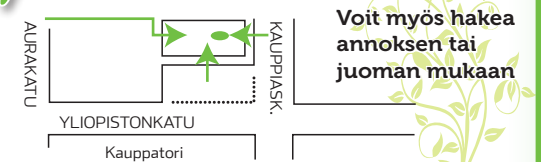
Luontaisen hyvinvoinnin keskus Tampereella

Hyvinvointi & koulutuskeskus
Terveyskeidas
Tampere

www.terveyskeidas.fi

Kevyttä ja terveellistä!

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



Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan

Eliksiiri

Kauppiaaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo
P. 050 464 4344 • eliksiiri@icloud.com
Ma-to 8.30-17.00, pe 8.30-16.00

Kaksi siunausta muinaisesta Intiasta - Ayurveda ja Yoga

JOHANNES GOVINDA KURKI

Freelance-kirjoittaja, yoga-opettaja ja matkaopas. Asunut yli 10 vuotta Intiassa sekä muualla Aasiassa.
Nettisivu: www.PureBhakti.com
Sähköpostiosoite: jaygovinda108@gmail.com
Puh. +852 609 608 44

Luonto-Äidin helmassa ihminen syntyy, elää ja kuolee, jolloin viimein katoavainen keho vaihtuu, ja atma eli sielu vaeltaa uuteen elämään. Lyyriseen sävyyn voisi todeta, että luonnon helmassa ihminen myös haavojaan nuolee - mitä tahansa osumia olemassaolon taistelutun-
tällä tuleekin. Tai rohtii, kun vain tietää kyllin, mihin tarkoitukseen kaikki luonto-
äidin lääkekaapin yrtit on tarkoitettu.

Pragmaattisuudesta huolimatta moderni länsimainen lääketiede ei realistisesti nähtynä pysty parantamaan sairauksien juuria, vaan lähinnä se vain tukahduttaa niiden oireet. Tämä aiheuttaa monia epätoivottuja komplikaatioita, mikäli kyseistä tieteen haaraa ei osata yhdistellä taitavasti luonnollisten vaihtoehtojen kanssa. Yksi Sri Krishnan avatarioista, Dhanvantari, on nykypäivinä maailman-
kuuluksi tulleen Ayurvedan isä ja perustaja. Ayurvedassa todetaan: ”Kaikilla kasveilla on parantavia ominaisuuksia”. Ja Bhagavanina tunnettu Krishna sanoo yogan harjoittajien rakastamassa Bhagavad-
gitassa, ”aham ausadham” - Minä olen parantava yrtti (lääkitsevä voima yrteissä).

Metsät ja niityt kasvavat kesäaikaan vehreinä, viljavina sekä rehevinä Suomes-
sa. Perinteisesti suomalainen nainen kiertää pitkin luontomaisemia kori kainalossa keräten tuohiseen vasuunsa yrtin tai ravitsevan kasvin toisensa jälkeen. Muuallakin päin maailmaa on yrttikasvien tuntemusta ja jopa sangen pitkälle viedyssä muodossa.



Johannes Govinda Kurki yli 800 vuotta vanhaa intialaistemppeliä tutkimassa.

Muinaisintialainen lääketiede eli Ayurveda on mm. luokitellut tuhansia yrttikasveja vaikutuksineen, samaten sitä hieman nuorempi kiinalainen lääketiede. Myös Amerikan intiaaneilla on ollut suurta ymmärrystä luonnon parantavista voimista, sekä entisaikojen kreikkalaisilla ja egyptiläisillä.

Ayurveda – elämän tiede

Nyky-Intiassa luonnonlääketiede tunnetaan edelleen ikivanhalla sanskritin kielellä nimellä Ayurveda, 'elämän tiede'. Sen nerokkaat edustajat ovat vuosituhansien aikana tutkineet luontoa ja sen tarjoamia parantavia kasveja sekä yrttejä harvinaisen systemaattisella tavalla. Ayurveda on viime vuosikymmeninä tullut jälleen valokeilaan niin kotimaansa maaperällä kuin kautta maailman. Lukuisien aiheesta inspiroituneiden ohella myös lääkäreitä ja sairaanhoitajia

tulvi Intiaan kaikkialta opiskelemaan Ayurvedaa samoin kuin Yogaa. Käytännössä ne ovat molemmat luonnonmukaisia parannusmenetelmiä; yoga parantaa asanoiden (fyysisiä kehonliikkeitä), pranayaman (hengitysharjoituksia) sekä muiden yogisten harjoitusten välityksellä, kun taas Ayurveda parantaa yrteillä. Läheisen yhteytensä johdosta niitä kutsutaan yleisesti ”sisartieteiksi”.

Todellisuudessa Ayurvedan suuret mestarit ja auktoriteetit ovat todenneet, että sopivia ravintokasveja ja lääkeyrtejä, joita ihminen tarvitsee terveytensä ylläpitämiseksi, löytyy Bhagavanin eli Jumalan armosta läheltä hänen omaa asuinpaikkaansa. Tätä periaatetta noudattamalla voimme saada osaksemme hyvän terveyden lähipiiriimme tutustumalla. Myös meille sopiva ruoka löytyy ympäristöstämme. Kuitenkin on hyvä tavoitella tässäkin kultaista keskitiä.

Se mikä on meille hyväksi, kasvaa etenkin omalla kotiseudullamme. Eli terveellisimpiä tuotteita ei Ayurvedan mukaan välttämättä tarvitse lennättää ja rahdata toiselta puolelta maailmaa, kuten tänä päivänä on usein tapana. Suosi kotimaista, kuten sanonta kuuluu; eli kunni-
oita tämän kypsään ikään yltäneen maan antimia. Ja mikäli asut ulkomailla, niin on hyvä etsiä käsiisi paikallisen tarjonnan ohella myös tuotteita, jotka vastaavat lähimmin oman kotiseutusi tarjontaa.

* Globalisaatio kontra hyvinvointi *

Moderni ihminen kuvittelee että hän on aikaisempiin sukupolviin nähden etulyöntiasemassa, kun hän voi ostaa lähi-
kaupan hyllyltä tuotteita, jotka kasvavat tropiikissa, aavikolla, tundralla tai kaikkein tiheimmissä viidakoissa ... Ne kaikki tuodaan hänen nenänsä eteen, ja taskurahalla hän ostaa tuotteita maailman toiselta laidalta. Kun tutkimme terveystilastoja, niin huomaamme, että joidenkin sairauksien määrä on vähentynyt ja nykyihminen elää keskimääräisesti pitempään. Silti on ilmaantunut myös aivan uusia ja ennennäkemättömiä sairauksia oireineen, teknologian kehittymisen, industrialisoinnin ja hyvin radikaalin elämäntavan muutoksen seurauksena.

Tänä päivänä ihmiset asuvat kaupungeissa, ja hengittävät ympäri vuorokauden pakokaasuja, sekä syövät säilytysaineilla ja kemikaaleilla kyllästettyä ruokaa, esim. ”tölkkiruokaa”. Jopa juomavesi on hyvin usein niin pilattua, että meidän täytyy ostaa kaikenlaisia suodattimia ja puhdistuslaitteita, että ei vain sattuisi nauttimaan juomakelpoisen sijasta haitallisia pitoisuuksia sisältävää vettä. Nämä ovat yksinkertaisesti teollistumisen ja modernin elämäntavan aikaansaamia Kalin aikakauden vitsauksia. Esim. Intiassa tai muualla



Ayurvedan alkuperäinen perustaja, avatara nimeltään Dhanvantari. Kuva eteläintialaisesta temppelistä, Karnatakasta.

Aasiassa liikkuessani käytän itse nykyään juomavetenä yleensä pelkkää pulloitettua vettä. (Tosin keskeisenä syynä siihen, että emme usein kykene juomaan intialaista vettä on, että se on nk. kovaa vettä, eikä käsiteltyä eli pehmeää.)

Ajattelevainen ihminen vaalii hyvää luontoyhteyttä ja hakeutuu aika ajoin luonnon helmaan; eikä vain Juhannusjuhlien yhteydessä tai kesämökkikauden aikaan. Hän löytää sieltä niin raitista ilmaa

kuin puhtaita luonnontuotteita kuten yrttejä, marjoja jne. Ja kukaties kasvattaa pienellä maatilalla pihansa laidassa hieman kasviksia, käyttää mieluiten orgaanisesti viljeltyjä tuotteita tms. Niin ylläpidämme hyvää terveyttä ja ehkäisemme sairauksia ennalta; tämä on Ayurvedassa keskeinen peruseriaate. Pienillä säätelyillä me voimme aina löytää yhteyden Bhagavaniin sekä tasapainon ja sopusoinnun elämäämme. Sanskritiksi juuri sitä kutsutaan yogaksi.

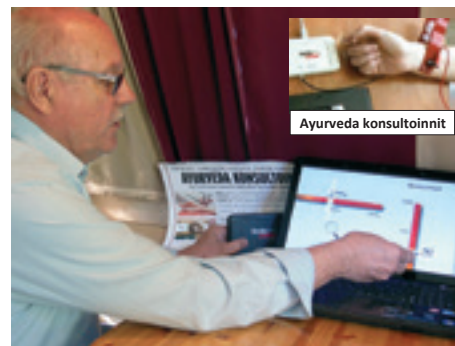
KRISTOSOFIA

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

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 14.1. Anneli Vasala | Jumalallinen tieto | 4.3. Tapani Pentsinen | Totuudenetsijä |
| 28.1. Kyösti Niiranen | Osa-alueita ja askelia tiellä | 11.3. Jouko Sorvali | Graalin symboliikkaa |
| 4.2. Hilikka Lampinen | Ikuinen vaeltaja | 18.3. Jaakko Kesävuori | Uskonpuhdistuksen lähtökohtia |
| 18.2. Pekka Okko | Kohden ykseytyvää elämää | 8.4. Pirkko Wiggenhauser | ”Egyptin pyramiidit jälleensyntyvät” |
| 25.2. Jarmo Niemi | ”Suuri seikkailu” | | |

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä

www.kristosofia.fi TERVETULOA!



Turvallista matkaa ja hyviä hoitoja on Kalevi tarjonnut jo yli 30 vuotta. Healthy and Wealthy life. Pidetään yhteyttä vaikka Facebookin kautta.

AYURVEDA JA SUOMALAISET TURVEHOIDOT

Loma jolla on tarkoitus ... Kanarian saarilla

Kurseja ... hoidot ... VedaPulse-konsultointi

Intian Kalevi on nyt tavattavissa Kanarian saarilla! Aurinkoa ja hyvää mieltä. Casa Natura SPA Lanzarote www.bookcanarias.com Casa Rural Natura.

Voit tehdä mukavan retken Lanzaroten saarelle myös muilta saarilta kuten Teneriffa ja Gran Canaria. Armas lautta risteilee saarten välillä.

Voit myös tuoda oman ryhmän resorttiin.

Tiedustelut: +358 407574243 kalevileht@gmail.com
Lisätietoja: www.vedakeskus.fi



KONSAN KARTANON OHJELMA, KEVÄT 2018

Virusmäentie 9, 20300 Turku • P. 044 592 9324 • konsankartano@gmail.com • www.konsankartano.fi



TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Maanantaisin klo 18 AURINKOKUORON HARJOITUKSET

Kuoro käyttää werbeck-äänemuodostusta ja toivoo saavansa lisää laulajia. Ks. harjoituspäivät ym. <http://personal.inet.fi/yhdistys/soivatila/>. Tiedustelut Markku Lulli-Seppälä 050 342 4545. Katso Werbeck-laulukurssi 17.-18.3.

Tiistaisin parillisilla viikoilla klo 19.00–21.00 URANTIA-LUKUPIIRI

Keskustelua uskonnosta, filosofiasta ja tieteestäkin Urantia-kirjaan pohjautuen. Lisätietoja: Tapio Pulli 050 540 4582.

Keskiviikkoisin parittomilla viikoilla klo 18 ESKO JALKANEN – LUONNONVOIMAT YHDISTYS RY

www.eskojalkanen.net

Turun kuntoutusryhmän Stella Aboensis - valon välittäjät kokoontuminen. Kaikki peruskurssin käyneet joukolla mukana.

Tiedustelut paavo.suorsa[at]gmail.com, minna.m.laakso@hotmail.com

Keskiviikkoisin klo 17.00-20.00, Katso 21.2. SYVÄHENGITYSMATKA, Laurelina Anya Romppainen

**Torstaisin klo 18.30
TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENTOILLAT**
www.konsankartano.fi/turun_henkinen_keskus.html

Katso ohjelma s. 3. Tiedustelut p. 044 592 9324

HELMIKUU

Pe-su 2.-4.2. Pe klo 17–19.30, la klo 9–17, su klo 9–16

SLOW YOGA -opettajakoulutus, Janne Kontala, Emma Silventoinen ja Anneli Rautiainen.

Seuraavat koulutuskerrat 13.–15.4., 15.–17.6., 24.–26.8., 12.–14.10., 14.–16.12.

Slow yogan erityispiirteensä on harjoituksen hallittu hidastaminen, jolloin harjoitus on turvallista ja rauhoittavaa, muttei helpompaa tai kevyempää. Kaksivuotinen ohjaajakoulutus antaa työkaluja asana- ja hengitysharjoitusten tekniseen analyysiin sekä slow yoga -ohjelmien rakentamiseen, ohjaamiseen ja avustamiseen.

Koulutus sopii kaikille, jotka haluavat syventää osaamistaan tai kouluttautua opettajaksi. Koulutuksessa käydään läpi asanoiden perusteet, asteittainen menetelmä joogahengityksen hallintaan, joogafilosofian perusteet sekä meditaation alkeet. Lisäksi opiskellaan joogan kannalta keskeistä fysiologiaa ja anatomiaa sekä raskausajan joogaa.

Kaksivuotinen koulutus sisältää kattavan materiaalin ja runsaasti kotitehtäviä. Opiskelun lisämateriaaliksi suositellaan Janne Kontalan Joogan sydän-kirjaa.

Hinta 2950 € tai 3 x 1050 €. Koko maksu tai ensimmäinen erä on maksettava ennen kurssin alkua. Sitova ilmoittautuminen 31.12. mennessä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: slowyogaturku@gmail.com

Lue artikkeli Sateenkaarisanomista nro 39 s. 22 tai www.sateenkaarisanomat.net.

Ke 21.2. klo 17.00-20.00 (jatkuen keskiviikkoisin) SYVÄHENGITYSMATKA, Laurelina Anya Romppainen

Syvähengitysmatka avaa meidän kokemaan elämää täydesti sallien hengityksen luonnollisen virran avata kehoa ja siihen kertyneitä lukkoja ja jumeja, jotka estävät meitä elämästä oman näköistämme elämää ja kokemasta nautintoa, iloa ja vapautta kehossa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Laurelina Anya Romppainen p.0445993318 ja romppainenlaura@yahoo.com sekä Facebookissa ryhmän ”Syleillen elämää - syvähengityksillä Turussa” kautta. Lue artikkeli s. 22.

Ke 21.2. klo 18 ETERISISTÄ ÖLJYISTÄ ILOA ELÄMÄÄN, Virve Forsman

Lämpimästi tervetuloa kokemaan Young Living eteristen öljyjen voimaa. Illassa käydään mitä monipuolisia vaikutuksia öljyillä on mm. mielialaan, tunteisiin, stressin lieventämiseen, rentoutumiseen ja kehon hyvinvointiin. Illan aikana on mahdollista kysellä ja keskustella miten sinä voit öljyillä tukea omaa hyvinvointiasi. Tilaisuus on maksuton.

Tapahtumassa pientä purtavaa, joten ilmoita tulostasi niin tiedämme varautua. Virve 050 5311532.

Lue artikkeli s. 8

La 24.2. klo 9-16 PERHEKONSTELLAATIO-workshop, Raija Rantola

Tutkimme konstellaatiomenetelmällä omia ylisukupolvisia tunteita ja tarinoita. Menetelmä on draamamenetelmä, jossa muut rakentavat sinun tarinasi ja sinä saat vain katsoa ja eheyttää omaa kokemustasi. Voit tulla tutustumaan, vaikka et halua tehdä omaa konstellaatiota, sillä osallistuminen muiden draamaan on yhtä kokemuksellista kuin oman draaman tutkiminen. Hintaa 100 € sis. 24% alv. Ilm. info@debaatti.fi tai 040 59 55 801 www.facebook.com/debaatti

Su 25.2. klo 14.00-18.00 DISHES AND DANCES -workshop, Sandrina Lindgren & Antti Tolvi

What does household work and dance have in common? By the use of contemporary dance, creative play and meditative music this workshop is exploring our working-habits in the kitchen. We analyze stress and routine patterns and we look for ways to break them with the aim to move with joy and ease in our every day life. This workshop is a part of the artistic project Household Dance Protocol initiated by dancer and choreographer Sandrina Lindgren in collaboration with composer Antti Tolvi.

Price: 20 euro. Workshop is led in English. Reserve your place before 20.2. at hello@sandrinalindgren.me

www.householddance.com

Read more about Household Dance Protocol in this issue at page 20.

MAALISKUU

Ke 7.3. klo 18.00 TÄHTIYHTEYDET – Ihmiskunnan galaktiset juuret, Erkki Lehtiranta

Olemme galaksin kansalaisia ja universumin lapsia, joiden tähtipolku on johtanut tälle kauniille

turkoosiplaneetalle. Jotkut galaktiset rodut ovat esi-isämme ja -äiteijämme aikojen takaa ja yhteytemme on jälleen avautumassa. Tule kuulemaan näistä yhteyksistä ja galaksimme sivilisaatioista, jotka ovat vaikuttaneet merkittävästi omaan kehitykseen. Saat samalla vinkkejä

siitä, miten avartaa tietoisuuttaan näille galaksin valoenergioille. FM Erkki Lehtiranta on ammatti-astrologi, kirjailija ja kouluttaja, joka on tutkinut tähtien energioita ja ihmiskunnan henkistä polkua yli 30 vuoden ajan. Oviraaha 20 €.

Ke 7.3. klo 11-17.00 ASTROKLINIKKA – Henkisen astrologian tulkintoja, Erkki Lehtiranta

Ajanvaraukset syntymä- ja yhteystietoineen 1.3.2018 mennessä: info@smilingstars.fi. Hinnat 100€/ 60 min. tai 60€/30 min. Tulkinnoissa käsitellään mm. kartan osoittamat keskeiset karmalliset läksyt, karttasi haasteet ja menestyskoodit sekä nykyhetken astrologiset sykli. Lisätietoja Erkin konsultaatioista ja koulutuksesta: info@smilingstars.fi.

To 8.3. klo 18-21 SACRED BREATH REBIRTHING-workshop, Paolo Da Floresta

Sacred Breath Rebirthing on vuorovaikutuksellinen työpaja, jossa Paolo Da Floresta Rebirthing Skandinaviasta kutsuu sinut käyttämään hengitystäsi liikuttaaksesi pranaa, elämänenergiaa kehossasi. Se on pehmeä tapa työskennellä yhteistyössä hengityksen ja kehon kanssa. Pranana eli elämänenergian liikkua kehossa voi tapahtua monenlaisia reaktioita. Kokemus voi olla energisoiva, rentouttava, avata tunne-elämän lukkoja, sekä joskus tärkeitä menneisyyden kokemukset saattavat nousta pintaan. Sacred Breath Rebirthing on syvä prosessi itsetuntemukseen sekä antaa monille syvällistä tietoa itsestään.

Paolo Da Floresta on ohjannut Sacred Breath työpajoja jo vuodesta 2012 ympäri maailmaa.

Sacred breath rebirthing työpajat perustuvat alansa parhaan Leonard Orr:n opetuksiin, jonka oppipoikana Paolo on ollut. Hän on myös täydentänyt ja yhdistänyt oppejaan Trauma release-, Kraniosakraaliterapian, Reikin sekä Pranayaman avulla.

Lisätietoa Sacred Breath Rebirthingistä: <https://rebirthingscandinavia.wordpress.com/2017/02/26/paolo-rebirthing-scandinavia/>

Työpajaan mahtuu mukaan 11 osallistujaa, hinta 45 €, mutta jos maksat ennen 15.2., saat 5 €:n alennuksen. Varaukset: paolodafloresta@gmail.com / www.facebook.com/paoloyogi

Työpaja pidetään englannin kielellä.

La-su 17.-18.3. klo 12-17 WERBECK-LAULUKURSSI, Markku Lulli-Seppälä

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

Hinta 60 €, sis. ruokailut. Tied. ja ilmoitt. p. 044 5929324.

Su 25.3. klo 10.00-12.00 Alkeiskurssi, klo 13-16.30 Mielen tasapaino KUNDALIINIJOOGA - pikatie tietoisuuteen, Merjam - Harijot- Auraskari

Joogapajat antavat tilaisuuden kokea oma voimasi. Kundaliinijooga on monimuotoista ja helposti lähestyttävää yksinkertaisten, mutta tehokkaiden harjoitusten vuoksi. Saat mukaasi apuvälineitä arkipäiväsi tueksi. Avoin kaikille kokemuksesta, iästä, muodosta, kunnosta, uskonnosta tai muusta kuvittelusta rajoituksesta riippumatta. Ota mukaan joogamatto, tukeva tyyny pehvan alle, lämmintä lepoa varten ja vesipullo. Pukeudu rennosti, mukavasti, ei liian kevyesti. Pääsymaksu: alkeiskurssi 25€/1x, 80€/4x, Mielen tasapaino 40€/1x, 140€/ 4x. Sisältää virvokkeita ja materiaalia. Ilmoittaudu suoraan opettajalle harijot@rootlight.se.

Seuraavat samanlaiset osiot 22.4., 20.5. ja 10.6.

Ti 27.3. klo 18.30 VARJOMINÄN VAIKUTUS PERSOONALLISUUTEEN, Pirkko Kanerva, energiahoitaja

Tutustutaan varjominäkäsitteeseen ja henkisen terapian mahdollisuuksiin ongelmien ratkaisussa. Lopuksi lyhyt meditaatio. Ilmoittaudu Pirkolle 0400-939696 viim. 25.3. tekstiviestillä. Oviraaha 10 €. Lue artikkeli s. 15.

Ke 28.3. Young Living HENKINEN HYVINVOINTI-ILTA, Virve Forsman

Tunnelukkoja? Haluaisit jo mennä eteenpäin, mutta jokin jumittaa? Haluaisitko syventää unta? Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle tai miten mahdollisesti haluaisit kohentaa sitä?

Tule kuuntelemaan ja viettämään iltaa kanssani. Illan aikana on mahdollista kysellä ja keskustella, miten sinä voit öljyillä tukea omaa hyvinvointiasi. Tilaisuus on maksuton. Tapahtumassa myös arvontaa ja pientä purtavaa, joten ilmoita tulostasi, niin tiedämme varautua. Virve 050 5311532.

Lue artikkeli s. 8

HUHTIKUU

Pe 6.4. klo18-20 ENKELIMEDITAATIO, Cosmic Johanna Tiainen

Enkelimeditaatio ja kanavoituja viestejä osanottajille. Oviraaha 20€/15€ (opisk./eläkel.) www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

Viikonlopun aikana voit myös tehdä henkilökohtaisia ajanvarauksia selvänäköistunnoille sekä enkeli istunto-hoidoille tai energiahoidoille. Ajanvaraukset info@clairvoyant-healing.com.

La-su 7.-8.4. (La klo 11-16, su klo 12-16) REIKI 1-kurssi, Cosmic Johanna Tiainen

Energiahoitokurssi Ushui Shiki Ryoho menetelmän mukaan, 17 vuoden kokemuksella. Hinta 195 €/165 € (opisk./eläkel.) sisältää manualin, diplomin, hedelmiä ja yrttteitä. Ota oma lounas mukaan tai syömmme lähellä yhdessä.

Ilmoittaut. ja tiedust. info@clairvoyant-healing.com.

Pe-su 13.-15.4. Pe klo 17–19.30, la klo 9–17, su klo 9–16 SLOW YOGA -opettajakoulutus, Janne Kontala, Emma Silventoinen ja Anneli Rautiainen

Katso 2.-4.2.

Su 22.4. klo 10.00-12.00 Alkeiskurssi, klo 13-16.30 Mielen tasapaino KUNDALIINIJOOGA - pikatie tietoisuuteen, Merjam - Harijot- Auraskari

Katso 25.3.

La 28.4. klo 11-16 VALO ELÄMÄN YHDISTÄJÄNÄ - seminaari, Kalevi Riikonen

Käsittelemme aina ajankohtaisia asioita uuden kirjan teemojen puitteissa: ”Vähintään kahden reagoitua tai kolmen tunnistettua suunnitelman intuitiivisesti, heidän ajatuksensa liikkeellepanema rytmi aktivoi mentaalitason materian selkiintymisen, astraalisen tihentymisen tunteen vahvistumisen verkossa ja tähän energiakoosteideaan ajattelijat tarttuvat. Vaikka tämä on vaikea oppia ja toteuttaa, niin palkkio siitä on hyvin suuri.”

”Aikanamme molemmat puolet (VALO ja varjo), pyrkivät kanavoimaan omaa energiavirtaansa saatavissa oleviin kanaviinsa. Molemmat osapuolet käyttävät pitkälti samanlaisia menetelmiä ja tekniikoita, mutta TAVOITTEET, TARKOITUKSET JA PÄÄMÄÄRÄT OVAT TOISILLEN VASTAKKAISET.”

”Kätketyn Kalevalaisen Tiedon Vartijat, kokoontuvat Voimassa, avataksaan Uuden Ryhmätietoisuuden Henkiseemmän Aallon Virtoja. Tämän Säteilevän henkimagneettisen sidosvoiman noste-energia suorastaan imee magneetin tavoin jokaista ”omilla aivoillaan oikeasti ajattelevaa”, herättelemään ympäristössään aikansa eläneiden monimuotoisten uskomusten ja hallintanäytelmien lamaannuttamia, sekä valtamedian unessa eläviä ihmismassoja.”

Ennakkoilmoittautuminen on välttämätöntä: yhdistys@tahtitieto.fi tai tekstiviestinä 0400-468207

Osallistuminen: Tähtitieto Ry:n jäsenet 50 € ja muut 60€ www.tahtitieto.fi (sisältäen lyhyen henkilökohtaisen selvänäkökonsultaation!)

TOUKOKUU

Ke 9.5. klo 18 00 Young Living HENKINEN HYVINVOINTI-ILTA, Virve Forsman

Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle tai miten mahdollisesti haluaisit kohentaa sitä? Tunnelukkoja? Haluaisit jo mennä eteenpäin, mutta jokin jumittaa? Haluaisitko syventää unta?

Tule kuuntelemaan ja viettämään iltaa kanssani. Illan aikana on mahdollista kysellä ja keskustella, miten sinä voit öljyillä tukea omaa hyvinvointiasi. Tilaisuus on maksuton. Tapahtumassa pientä purtavaa, joten ilmoita tulostasi, niin tiedämme varautua. Virve 050 5311532.

Lue artikkeli s. 8

Ke 16.5. klo 18.00 VIESTINVÄLITYS -HARJOITUKSIA, Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry

Harjoittelemme turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä toimimista viestinvälittäjänä näkymätömän ja näkyvän maailman välillä. Kaikki ovat tervetulleita kokemuksesta riippumatta!

Su 20 5. klo 10.00-12.00 Alkeiskurssi, klo 13-16.30 Mielen tasapaino KUNDALIINIJOOGA - pikatie tietoisuuteen, Merjam - Harijot- Auraskari

Katso 25.3.

Pe 25.5. klo 18-20 CUT KORDS JA CHAKRAMEDITAATIO, Cosmic Johanna Tiainen

Työskentelemme koodien kanssa, jotka ovat energiakytköksiä vaikeista ihmissuhteista, jotta asiat eivät toistuisi uusissa suhteissa ja veisi tunnetasolla energiaa. Jos vaikka on ollut vallankäyttöä suhteissa esim. narsistipersoonallisuuden kanssa, niin tämä auttaa ja tukee sinua. Teemme chakrapuhdistusta ja meditaatiota. Hinta 20 €/15€ (opisk. ja eläkel.)

Viikonlopun aikana voit myös tehdä henkilökoh-taisia ajanvarauksia selvänäköistunnoille sekä enkeli istunto-hoidoille tai energiahoidoille. Ajanvaraukset info@clairvoyant-healing.com.

Lue artikkeli s. 14.

La 26.5. klo 12-17 ENKELIHOITO + -KORTIT workshop, Cosmic Johanna Tiainen

Saat tutustua enkelienergiahoitoon, jota voit kehittää ja jatkaa kotona enkelten kanssa. Teemme erilaisia kortti-istuntoja Enkelikorteilla pareittain. Tutustumista keinoihin, millä voi parantaa yhteyttään enkelten kanssa. Enkelimeditaatio. Jokainen saa myös henkilökohtaisen enkeliviestin. www.clairvoyant-healing.com, info@clairvoyant-healing.com

Kurssin hinta 160€/130€ (opisk. ja eläkel.) sis. hedelmiä, yrttteitä ja diplomien.

Su 27.5. klo 12-17 KYLVOJUHLA

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 ”Unelmien kylvö”- meditaatio. Tapaat henkioppaasi ja ehkä voimaeläimiäsi. Johanna kertoo myös rituaalien ja ajatusten voimasta, kun haluamme saada muutoksia aikaan. Oviraaha 10 e.

Ke 9.5. klo 18 KEVÄTJUHLA – SHAMANISTINEN KEVÄTRUMMUTUS, Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry

Mikäli sinulla on oma rumpu, otathan mukaan! Kahvitarjoilu!

KESÄKUU

Su 10.6. klo 10.00-12.00 Alkeiskurssi, klo 13-16.30 Mielen tasapaino KUNDALIINIJOOGA - pikatie tietoisuuteen, Merjam - Harijot- Auraskari

Katso 25.3.

Pe-su 15.-17.6. Pe klo 17–19.30, la klo 9–17, su klo 9–16 SLOW YOGA -opettajakoulutus, Janne Kontala, Emma Silventoinen ja Anneli Rautiainen

Katso 2.-4.2

Ma 18.6. klo 18 SYDÄNSUVEN AURINKO, Aurinkokuoron juhannusjuhla

Tutustumista Werbeck-lauluun (katso kurssi 17.-18.3.), Aurinkokuoro, yhteislaulua. Pääsymaksu 7 € sis. makeisan tarjoiluun. Ilmoittautuminen p. 044 5929324. Kaikki laulamisesta kiinnostuneet tervetuloa!



Konsan Kartano
tarjoaa edullista majoitusta sekä juhla- ja
kurssitiloja 138-vuotiaassa maatalossa



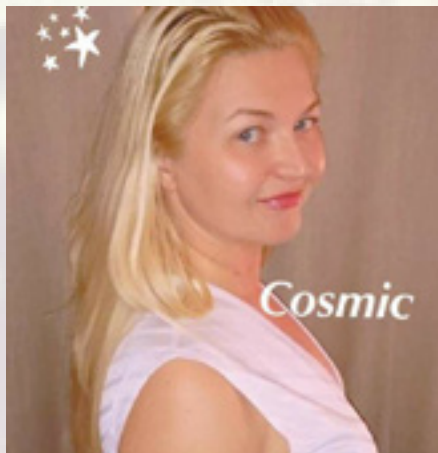
Turun Luontaishoitola
Tule rentoutumaan tai virkistymään
tai saamaan apua, kun terveys horjuu.

Menneisyyden valot ja varjot

COSMIC JOHANNA TIAINEN

Olen oppinut paljon itsestäni ja ihmisen kamppailusta tunnemaailmansa kanssa ja miten menneisyys vaikuttaa monessa kohtaa elämää. Olen ollut selvännäkijän ja parantajan työssä jo lähes 17 vuotta Ruotsissa ja Suomessa. Haluan jakaa hieman tästä aiheesta koska se on ollut läsnä viime aikoina monien kohtaamisien kautta. Kokemuksemme ovat läsnä varsinkin, kun tutustumme uusiin tuttavuuksiin olipa kysymyksessä ystävyys tai intohimo. Silloin jaamme usein omasta itsestämme. Jos meillä on ollut paljon huonoja kokemuksia, kun olemme avautuneet, niin voimme olla hieman varovaisia ja varautuneita ja jopa kyseenalaistaa, voimmeko luottaa tähän henkilöön? Riippuen tietysti siitä, miten hän kohtelee meitä. Harva ihminen osaa olla ihan autenttinen ja läsnä uuden ihmisen kanssa ja olla herkkä itselleen sekä toisen sanomalle ja läsnäololle, mutta vain kohtaamisen kautta voimme parantua ja saada uusia kokemuksia jotka auttavat sydäntä tuntemaan turvaa ja että saa olla juuri sellainen kun on.

Kun on kyse vahvoista tunteista kuten rakkaus ja seksuaalisuus, niin nämä menneisyyden varjot ja valot oikein helposti pääsevät esille siinä turvan tunteessa toisen sylissä. Joskus ne voivat hämmentää



ja sotkea myös sitä uutta ja ihanaa, koska pelot jäävät usein varjoihin, kunnes ne otetaan vastaan avoimin mielin. Silloin on tärkeää olla avoin ja kertoa, miten kokee asiat, jolloin ne selkeytyvät itsellesi ja suhteessa uuteen ihmiseen. Muuten voi tulla paljon väärinkäsityksiä, miksi käyttäytyy ehkä jopa huonosti, koska on pelkotilassa. Kommunikaatio on avain ymmärrykseen, miksi käyttäydymme joskus hassusti, ja sekin on osa ihmisyyttä. Uskon että avoin kommunikaatio on hyvä pohja luoda siltaa kahden ihmisen välille. Silloin voi käydä hetken aikaa toisen sisäisessä maailmassa ja ymmärtää toisesta enemmän. Tämä luo tietysti syvempää sidosta ja empatiaa.

”On ihana ajatella, että voimme kohdata tässä hetkessä ja asettaa kaikki vanhat kaavat ja mallit hetkeksi sivuun. Ja myös odotukset toisesta ihmisestä kaikissa suhteissa”

Olen viime vuonna tehnyt paljon työtä itseni ja asiakkaitteni parissa erään menetelmän puitteissa, jonka avulla katkaistaan sidokset menneisyyden huonoihin kokemuksiin, liittyen ihmissuhteisiin ja kaavoihin jotka ovat syntyneet jonkinlaisesta vallankäytöstä toista kohtaan. Se tarkoittaa, että ei ole kunnioittanut toisen autenttista minää ja rajoja, vaan ajanut omia etujaan eri tavoin. Tämä on hyvin tavallista ja siitä tulee helposti malli, joka jatkuu suhteesta toiseen, kunnes sen tiedostaa ja katkaisee. Arkkienkeli Mikael on ihana henkinen opas monelle henkilöllä tiellä kulkevalle ja hänen avullaan voi oppia menetelmän katkaista menneisyyden sidokset. Siihen liittyy joitakin vaiheita, jotka opetan vastaanotolla ja ryhmässä mm. tänä keväänä Turussa Konsan Kartanossa. Kaiken avun saa tietysti oman kanavansa kautta, jos kuuntelee sitä. On olemassa erilaisia menetelmiä vahvistamaan elämän polkua ja kykyä olla enemmän autenttinen ja omassa voimassaan. Suosittelen myös tutustumistaviolehtiin liekkiin, joka on henkinen tuli, joka polttaa vanhan karman - vaikutteet entisistä elämästä saakka. Kannamme mukanaamme karmaa – asioita, joita ei ole käsitelty, varsinkin jos ne ovat loukanneet muita ihmisiä ja heidän kehitystään, tai mitä meille on aiheutettu - molemmiin puolin. Meillä on tietysti sekä hyvää että huonoa karmaa vaakakupeissa. Mutta voimme saada armoa, kun ymmärrämme tekemämme ja olemme valmiita päästämään irti.

Siunattua kevättä ja tervetuloa Konsan Kartanoon tutustumaan! Nähdään tässä hetkessä, muuta aikaa ei ole. Ajan taju on muuttumassa, vaikka menneisyydestä voimme kokea valon ja varjojen tanssivan mielessämme. Rakkaudella Cosmic Johanna Tiainen

Aiheeseen liittyviä harjoituksia Cosmic Johanna Tiainen illassa Turussa Konsan Kartanossa 25.5. Katso keskiaukeama.

Henkinen terapia varjominän kohtaamisessa

PIRKKO KANERVA

Energiahoitaja, sairaanhoitaja
sisainen.sointu@gmail.com
https://www.facebook.com/sisainensointu
0400-939696

Vapautuminen omaksi itsekseen on ollut päivän teema jo pidempään, kun lukee henkisiä lehtiä ja kirjoja tai seuraa hyvinvointimainontaa. Ratkaisut vapautumiseen eivät kuitenkaan tule lukemalla, vaan tekemällä jotain itse itsensä hyväksi. Tarvitaan tahtoa ja halukkuutta ratkaista mieltä painavat asiat ja parantaa haavat. Tarvitaan voimaa ohittaa helpoin ratkaisu ja päästää irti taipumuksesta vangita itsensä lukon taakse. Tarvitaan sen tiedostamista, että ansaitset parempaa. Itänsä näkeminen uudessa valossa, tuo esille luonnollisella tavalla ne ratkaisut, jotka ovat käytettävissä. Tiedetään myös, että ongelmaa ei voi parantaa sillä tasolla, missä se syntyi, vaan avuksi tarvitaan korkeampi-väärähteistä valoenergiaa.

Varjominä meissä on kuin lukko, jonka taakse jääminen luo sairautta ja monenlaista ankeutta elämään. Lukkoja syntyy ajan saatossa eri tavoin ja ne ilmoittavat olemassaolostaan erilaisina tunnistettavina oireina. Ne kertovat, mitä ihminen on jäänyt vaille. Jos lukkoja ei pureta, ne rasittavat erityisesti tunnekehoa, luovat addiktioita ja muodostuvat hyvän elämän esteiksi.

Lukossa olevan energian vapauttaminen haastaa ihmisen, koska negatiivisten tunteiden voima voi olla hyvin lamauttava. Ei ole kuitenkaan mitään syytä asettaa ketään tai mitään toiveittensa toteutumisen esteeksi. Lukoilla on myös hyvät puolensa. Ne auttavat tunnistamaan mistä on kyse. Ja siten mahdollistavat henkisen kasvun.

Terapiakenttä

Länsimaisessa terapiakentässä on tarjolla lukuisia terapiamuotoja psyyken hoi-



tamiseen. Ne toimivat kukin tavallaan, joten niillä on oma paikkansa. Ne ovat syntyneet sitä mukaa, kun tieto ihmisen olemuksesta on avartunut. Ne eivät kuitenkaan tavoita kaikkia avuntarvitsijoita, koska ihmiset ovat henkisesti olemukseltaan ja henkisesti perimältään hyvin erilaisia.

Jos karkeasti luonnehtii virallisia terapiamuotoja, niin ne voivat eheyttää persoonan ja varjominän välisiä ongelmia / egon ja kehon suhdetta / itsen suhdetta ympäristöön, jolloin minäkuva, egon käsitys itsestä, paranee.

Ne, jotka ovat henkisissä pohdinnoissaan ja kokemuksissaan pitemmällä, tiedostavat, että perimmäinen ihmisen identiteetti on jumalallinen. Siinä ihminen on yhtä kaiken kanssa, on kykenevä luomaan oman todellisuutensa ja olemaan yhteydessä korkeampiin tietoisuuden tasoihin.

Maallikkona omaksumani käsityksen ja kokemuksen mukaan siksi tarvitaan syvällisempää, laajempaa näkemystä ihmisten mielenterveyden hoitamisessa. Tarvitaan henkistä terapiaa tunnistamaan ihmisen kaipaus ykseyteen. Terapiata, joka tukeutuu hienovaraiseen värähtelyyn ja tunnistaa yksilössä kyvyn parantaa itsensä omalla toiminnallaan. Kyky on keho-tietoisuudessa kullakin yksilöllisesti. Se on mahdollista, kun siihen saa oikeanlaisen tuen. Nykyihminen kaipaa joko tietoisesti tai tietämättään rauhaa ja tasapainoa

sisimpäänsä jatkuvan kamppailun sijaan. Hän kaipaa sielun vapauttamista.

Tiellä vapauteen

Kaikki työskentely luo henkistä kasvua. Ne, joita puhuttelevat laajempaa henkistä ymmärrystä sisältävät terapiat hyötyvät eniten. Ihmisiä kiinnostaa yhä enemmän vanha, monitahoinen itämainen viisaus, sen kokemus ja henkiset harjoitteet, luonnon parantavat energiat sekä yhä uusia muotoja saava henkinen työskentely henkiparannuksen, valoenergialla parantamisen ja energialäketieteen saralla.

Kun ei laiteta rajaa terveen ja sairaan välille, ei synny vastustusta eikä oikeassa olemisen tarvetta. Kun luonnolliset hoitomuodot ja vanha viisaus toimivat yhteistyössä nykyisten virallisten menetelmien kanssa, saadaan tuloksia, jotka huimasti edistävät ihmisten hyvinvointia. Jos rajaa asioita pois itseltään ja luokittelee ne joko hyväksi tai huonoiksi, tulee olemaan ykseystietoisuuden ulkopuolella. Sen sijaan, että kokeilisi ja tutkisi mitä hyvää voi saada.

Tie vapauteen on aina olemassa. Joskus sinne johtava ovi on vain vähän raollaan, mutta ei koskaan suljettu. Ykseyttä kuvataan kauniisti buddhalaisessa kirjoituksessa Lankavatara Sutrassa:

Valheellinen mielikuva opettaa, että asiat kuten valo ja varjo, pitkä ja lyhyt, musta ja valkoinen ovat erilaisia ja eroteltava toisistaan, mutta ne eivät ole toisistaan riippumattomia; ne ovat saman asian eri puolia, ne ovat suhteen, eivät todellisuuden määreitä. Olemassaolon ehdot eivät ole luonteeltaan toisensa poissulkevia, olemukseltaan asiat eivät ole kaksi vaan yksi.

Pirkko kertoo lisää aiheesta Konsan Kartanon illassa ti 27.3. kts. keskiaukeaman tapahtumat.

HOITOKEIDAS ATRIUM
Yksilölliset kehon ja mielen hoidot
p. 0408238154
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi
Yliopistonk. 27b A 7 Turku
www.hoitokeidasatrium.fi

Rosen-metodi
Kosketusta keholle ja mielelle
Rosen-terapeutti
Riitta Kivimäki
Dio Rosen
0400-608604
diodio@saunalahti.fi

Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry
www.henkisyys.fi

Uuden ajan työmatkat Intiaan

LILLE LINDMÄE

20 vuotta sitten minulle annettiin Suomessa viesti: Delhin, Calcuttan ja Bombein portit odottavat sinua. Nämä matkat eivät olleet silloin vielä näkyvissä. En tiennyt, minkälaiset asiat ovat minua odottamassa siellä.

Ennustus alkoi toteutua, kun vuosina 2010 ja 2011 minut kutsuttiin Bangaloren Muinaisen Viisauden Kouluun luennoimaan. V. 2013 kutsuttiin kertomaan ley-linjoista samassa koulussa pidettyyn kansainväliseen konferenssiin „Contact has began“. Vuonna 2014 kutsuttiin esiintymään Bangaloren Pyramid Valley Internationalissa pidettyyn kansainväliseen kongressiin „7th GLOBAL CONGRESS of SPIRITUAL SCIENTISTS“. Olin yksi kahdeksasta esiintyjästä. Kongressin jälkeen minua pyydettiin korjaamaan Intian ihmisten ja jokien henkisiä energioita.

Erittäin tärkeänä pidettiin Intian pyhän joen, Gangesin korjaamista. Kongressin jälkeen oli myös heti luento ja workshop Mumbaissa. Esiintymistäni haluttiin myös kaikissa isoissa kaupungeissa, missä toimii Bangaloren Pyramidin Kansainvälinen Tietoisuuden Tutkimuslaboratorio. Apulaiseni Priit Utson kanssa muodostimme ja panimme pyörimään 7.12.2016 plejaadilaisten opastuksella Ganges joelle maailman isoimman valopylvään Maa planeetan emotionaalisen biokenttän kohdalle. Sen kautta pääsi poistumaan tuhansia miljoonia voimattomia sieluja. Valopylvään valoisuus vaikutus on nyt maailman laajuinen ja saa aikaan muutoksia



ihmisten, joen, luonnon ja maan energioissa.

Intiassa on noussut laaja kiinnostus uuden, kultaisen aikakauden ihmisten elämäntapoihin ja lasten koulutukseen ja muihin vastaaviin asioihin kuten ley-linjat, meditointi, pyramidit, kvantti kylät – quantum villages.

Quantum Village on kylä, missä eletään luonnonmukaisesti eikä tuoteta paljon jätteitä. Kasvatetaan ja käytetään vain kasvisruokaa. Lasten koulutus muuttuu täydellisesti.

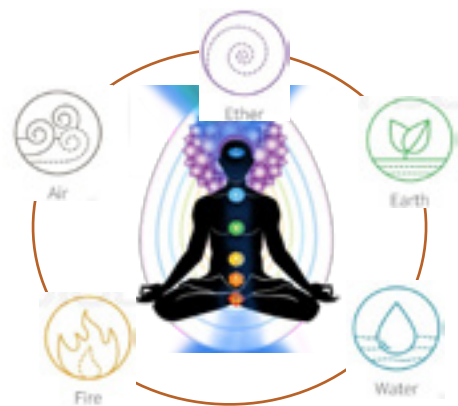
On tarkoitus, että ihmiset löytävät omat kykynsä ja lahjansa ja tekevät töitä niiden ja sydämensä mukaisesti. Käytetään luontaishoitoja. Internetissä löytyy paljon tietoa Quantum Villagesta.

Rikkaat rakentavat kylät nyt rahalla, mutta kylissä ei enää käytetä rahaa

Bangaloren Pyramidin luona toimii työryhmä, joka tutkii ja ohjaa uusia asi- oita. Minä ja apulaiseni Priit Utso olem- me mukana siinä työryhmässä. Intiassa on monta rikasta maanomistajaa, jotka ovat kiinnostuneita tietämään, onko hei- dän maillaan ley-linjoja ja jos on - missä ne sijaitsevat, eli mihin heidän mailleen kannattaa rakentaa quantum villageja ja pyramideja.

AMIT GOSWANI on Quantum pro- fessori Calcutan Yliopistossa. Hän pitää helmikuussa Intiassa kansainvälisen kon- ferenssin aiheenaan Quantum Villages. Hän on yksi sen alueen asiantuntijoista ja hyvin tunnettu maailmalla.

Minulle on mahdollista nähdä korkea- värähteisiä ley-linjoja, korjata ja vahvis- taa niiden energioita, löytää niiden tarkka paikka karttalla, puhdistaa Maan energio- ita ja yhdistää ne universumin energioi- hin. Olimme Intiassa 23.11. – 20.12. 2017. Meidän työryhmämme kuului kaksi tutki- jaa Bangaloresta ja pankkiiri Jaipurista. He olivat suunnitelleet koko 27 päiväisen työ-



HEALTH = BALANCED PANCHA BHUTAS



Meidän Quantum Villages tutkimusryhmämme: Priit, Lille, Anil ja Prasan.

matkan. Tutkimistöitä tuli tehdä yhdeksä- lä isolla maapalstalla, joiden omistajat ovat kiinnostuneita rakentamaan quantum vil- lageja ja meditointipyramideja. Tarvittaes- sa he ovat valmiita ostamaan lisää maapals- toja. Myös niitä minun piti tutkia kartoilta ja neuvoa heitä. Intiassa löytyy varakkai- ta ihmisiä, jotka tarjoavat apuaan kultaisen aikakauden rakentamiseen.

On mielenkiintoista katsoa, mihin muinaiset pyhätyöt on rakennettu. Ne si- jaitsevat ley-linjojen leikkauspisteillä. Matkalla oli monta sellaista pyhää paik- kaa, jotka toimivat ja missä ihmiset käyvät vieläkin latautumassa pyhässä ley-linjoil-

la virtaavassa tietoisuusenergiassa. Intian legendoissa kerrotaan vuorilla sijaitsevis- ta paikoista, missä Rama on meditoinut. Näin, että ne ovat ley-linjoilla tai ley-lin- jojen leikkauspaikoissa. Siten tuli myös todistetuksi, että legendat kertovat totta. Silloin on ollut tieto ley-linjoista ja lin- jojen alla virtaavista lähteistä. Lähteiden vesillä on erikoisia ominaisuuksia. Yksi ominaisuus on, että niiden vesi ei kuivu kuumallakaan aikakaudella.

Kerran Hanuman istui ja meditoi Ra- man vuoren huipulla kuumassa auringos- sa koko päivän. Illalla Rama tuli ja Hanu- man pyysi häneltä vettä peseytyäkseen ja

vilvoittaakseen itseään. Rama löi jousen- sa maahan ja sieltä purskahti vesi. Niin on legendassa. Näin sen vuorella legendassa kirjoitettu Raman istuin paikalla kulke- van ley-linjan ja sen lähdestä vuoda vesi tänä päivälläkin. Legendaan on sijoitettu salatioto ley-linjoista.

Vielä on suunnittelujen aika, mutta on kuitenkin hyvin kiinnostavaa olla muka- na Intian tulevaisuuden asioiden suunnit- telussa.

Muita uskomattomia tarinoita matkoilta maailmalla Lille Lindmäen uusimmassa kirjassa.



Quantum Village Conscious Living

AGRICULTURE Energy Farming	EDUCATION Quantum worldview
FORESTS & WATER Natural regeneration	HEALTH & WELLNESS Integrative Medicine
ELECTRICITY Solar, Wind, Natural	CONSCIOUSNESS RESEARCH Quantum Energy Applications
BUSINESS & ECONOMICS Quantum Economics	ENTREPRENEURSHIP Spiritual Entrepreneur
SPIRITUAL Intention, Intuition, Meditation	COMMUNITY LIVING Heart based

CONSCIOUSNESS is the ground of ALL BEING



Mariann Naukkarinen Klassinen Homeopaatti

050 441 66 14

www.homeopaattimariann.fi

Vastaanotot Turussa ja Porissa

Selvänäkijän kanavoinnit/enkeliopastukset

Helposti puhelimitse: ajanvaraus etukäteen > maksu pankkiin > soitto sovittuna aikana. 30 min. 43 € • 45 min. 53 €

Esim. työtehtäviä, henkinen kasvu, rakkauselämä, terveys ja omat kysymykset. Myös mediaoinnit. Kurssiohjelma netissä: tapahutumat.fi

Kanavoinnit, hoidot, kurssit, fengshui

Katso kurssit aurinkohoitola.fi/tapahutumat

Kirsi Gren

www.aurinkohoitola.fi | Ajanvaraus 040 580 7610

Näkijä
Henkinen Auttaja

ANU

044 3311643

Puh.aikoja sekä yks.ist.
sopim. mukaan. Tampere

LUONTOMATKAILUYRITTÄJÄ ETSITKÖ TOIMIPAIKKAA?

KUSTAVIN ITÄTALO

Itätalon talonpoikaiskirtano vuokraa tiloja luontomatkailuun.

Historiallinen pihapiiri on seutukaava- liiton suojelukohde.

Ympäristöltä löytyy Luonnonperintö- säätöön omistamaa ikimetsää, karuja kalliota, karpaloita ja merenrantaa.

Rannat ovat kävelyetäisyydellä. Yksinkertaista majoitusta aitoissa on ainakin 30 hengelle.

retkeily • melonta • kalastus
kiipeily • ruuanlaitto • marjat,
sienet, villiyrtyt • sauna & uinti
kokoontumistilat • telttailu

YHTEYSTIEDOT:
• puh. 040 911 2496
• info@istro.fi
• www.itatalo.fi

Itätalo

Lisää muista Itätalolta vuokrattavista toimitiloista www.itatalo.fi

Hyvä valikoima ENKELIKORUJA

Ja koruina myös mm. unensieppaajat, elämänpuu, Jing-Jang, ankh-ristit, infinity ja usko, toivo ja rakkaus.

www.enkelikauppa.fi

BIOKUSTANNUKSEN KIRJAKAUPPA

Jalokivien salaiset voimat
Frenologia ja fysionomia
Caddy: Ovi sisimpään
Lad: Ayurveda käytännöllinen opas

www.biokustannus.com

ALICE NÄKIÄ meedio, parantaja

*autan eteenpäin kaikilla elämän osa-alueilla

0700 51077

(1,98 min+pvm)

käynti ajanv. n:o 044 3000516

PL 35 20101 TURKU

Mitä nyt kuuluu onnellisten saarille?

KALEVI LEHTONEN

kalevileht@gmail.com

Lanzarote Canarian Islands Spain.

Helsingissä Kluuvikadun kulmassa seiso i iso Amerikan rauta. Ik-kuna oli täynnä lappuliisan sak-kolappuja. Auto kuului Kalevi Keihäsel-le. Ei pienet sakot mitään meinanneet, kun suomalaisia opetettiin ulkomaanmat-koille - lentämään etelään. Oli 60-luvun loppua ja 70-luvun alkua. Koneet lensivät Kanarian saarille ja aurinkoon. Keihäs-matkat olivat voimissaan. Ja Suomi-poika innoissaan.

Kirjoittelen tätä juttua nyt Lanzaroten saarella. Nytkin tänne on helppo tulla nauttimaan kesän lämmöstä ja myös hoi-toihin, lomalle, jolla on tarkoitus. 90-lu-vulla kiinnostuin minäkin ensin lähinnä Teneriffan saaresta. Tein pari tutustumis-matkaa ja sitten Puerto de la Cruz tun-tui mukavalta paikalta. Kokosimme Erkki Lehtirannan kanssa ryhmän muutama-na vuotena ja tutustuimme yhdessä saa-ren luontoon ja kasvillisuuteen. Teimme kukkatippoja ja pidimme luontaishoi-tojen koulutusta. Mukavaa oli. Moni lukija varmaan muistaa.

Palasin saarille viime vuonna. Olen tehnyt Intiassa 16 vuotta yhteistyötä Ay-urveda-lääkäreiden kanssa. Palasin on-nellisten saarille uudestaan. Nyt tuli tilai-suus hieman laajemmin perehtyä myös muihin saariin. Niitä on yhteensä seitse-män ja jokaisella on oma luonteensa. Ensin olin La Palma saarella ja seikkailimme sieltä myös muille saarille.

Kohtalokseni tuli kuitenkin Lanzaro-te. Me emme valitse saarta vaan saari valitsee meidät. Mikään ei ole sattumaa ja harvoin edes harkittua.

Aloitimme SPA-hoitolan perustami-sen Lanzarote-saaren perinteiselle maa-talousalueelle. Casa Rural Natura tilalle.

Mikä hoitokonsepti tänne sopii?

Lähtökohtana oli tietenkin yli 40:n vuoden kokemus suomalaisista luontais-hoidoista ja lisäksi hyvät tiedot Intian Ay-urveda-hoidoista.

Turve on 100% luonnontuote

Yksi perushoidoista perustuu hoitotur-peen käyttöön. Olin tehnyt muutaman vuoden yhteistyötä Ähtäriläisen Lehto-peat yhtiön kanssa. Turve oli tuttu hoi-tomateriaali jo aikaisemminkin Veda-Keskuksen hoitolassa suomessa. Heikki



Kalevi tekee Casa Natura SPA turvehoitoja.

Ruhan kanssa perehdyin asiaan muuta-man vuoden aikana sitten lisää. Kävin Tri Leena Larvan kanssa tutkimassa Siperian turvehoitoja ja Hiusakatemia Annikki kertoi omista kokemuksistaan. Virossa oli iso tutkimusprojekti, jossa selvitettiin EU:n tuella mutahoitojen käyttöä nivel-sairauksiin ja reuman hoitoon. Tallinnan ja Haapsalun Lääkäreiden kanssa sovittiin että tutkitaan myös suomalaisen turpeen käyttöä.

Suomalaisten turvehoitojen tutki-mukset oli aloitettu parikymmentä vuotta sitten Jyväskylän yliopistossa ja prof. Riit-ta Korhosen toimesta Geologian tutki-muslaitoksella. Turvehoidot todettiin hy-väksi moniin vaivoihin.

Riita Korhonen: ”Keski-Euroopan kylpylöissä on käytetty turvetta jo yli kah-densadan vuoden ajan reuman ja mui-den tuki- ja liikuntaelinsairauksien, uro-logisten ja gynekologisten vaivojen ja jopa lapsettomuuden hoitoon. Hoidot on tun-nettu paremmin mutakylpyjen, muta-hauteiden ja -naamioiden nimellä, mut-ta niissä käytettävä materiaali on yleensä turvetta.”

Selkä ja nivelongelmat ovat yksi yleis-in vaiva josta jäädään sairauseläkkeelle. Tri Larvan kivunpoistoteoria lähtee sii-tä, että lantiopohjan syviä lihaksia pitää treenata ja nesteen kierron toimia. Imu-nesteen toksiinit tukkivat imusuonet ja ai-heuttavat kivun. Hoito niihin on turvehie-ronta ja sauna.

Sauna yhdessä turpeen kanssa lisää verenkierron pumppausta ja imusuonis-ton liikettä. Viimeaikaiset tutkimukset

ovat osoittaneet, että sauna on hyvä myös aivoalueen verenkierrolle ja muistisairauk-sien hoitoon. Puolen tunnin saunominen vastaa keskiraskasta liikuntaa.

Tri Leena Larva, mikä on turve ja mi-ten se toimii?

”Turvemassa on tummanruskea, ras-van kaltainen aine, joka on muodostunut tuhansia vuosia hajoavista kasveista. Hu-muksen materiaalit sisältävät mineraaleja ja useita parantavia aineita, jotka vaikutta-vat voimakkaasti kehoon.

Ihmiset ovat tienneet turpeen tehok-kaista parantamisominaisuuksista vuo-sisatojen ajan. Suomen ainutlaatuinen versio tästä on turvesauna. Turvetta levi-tetään käsiteltävälle alueelle tai koko ke-holle ja potilas pannaan kosteaan sau-naan, joka lämmitetään 50-60 °C: seen.

Turvekerros aktivoi ihon aineenvaihi-duntaa. Kuten akupunktio ja laserhoito, sillä on rauhoittava vaikutus. Lisäksi tur-ve vaikuttavat imusuoniin, mikä vähen-tää turvotusta ja rentouttaa kehon syvät lihakset.

Turvehoidosta hyötyy jokainen, jota vaivaa lihaskipu ja jännitys, tuki- ja lii-kuntaelinsairaudet, kuten nivelrikko ja ni-velreuma, virtsatietulehdus, stressi, unet-tomuus, vaihdevuosisoireet, seksuaalinen haluttomuus, selluliitti, turvotus, painon-hallintaongelmat, kihti jne. ” Katso www.ainoklinkat.fi

Turvehieronta voidaan tehdä ihan ta-vallisessa hoituhuoneessa, jossa on vesi-piste. Kutsun sitä ”kravatti kaulassa -hoi-doksi” koska hoitaminen on ihan siistiä.

Selkään levitetään lämmin turve ja sen

päälle lämpöpakkaukset. Turve ja lämpö rentouttavat lihakset ja mielen. Samalla hierotaan pää, kädet ja jalat. 15 minuutin kuluttua voidaan hieroa selkää ja hartioi-ta. Nyt lämpimänä nikamatkin luiskahta-vat mukavasti paikoilleen ja selän asento korjaantuu. Koko hoito kestää noin tun-nin. Sen jälkeen mennään saunaan ja ui-maan. Porealtaan hierovat suihkut täy-dentävät vielä hieronnan vaikutuksia. Viikon lomamatkan aikana ehtii otta-maan viiden hoitokerran sarjan. Yksi tär-keä kokemus on syvä rentoutumisen tila. ”Olen uudistunut”, on yleinen palaute.

Rentoutuneessa tilassa myös tunnelu-kot lähtevät purkautumaan ja itku saattaa olla osa hoitoa. Tunnetilat jäävät lihas- ja solumuisteihin. Kun aluetta hoidetaan, niin tunteet lähtevät liikkeelle ja purkau-tuvat.

Ayurveda Pää ja kasvohoidot

80% erilaisista oireista voidaan hoitaa pään alueelta. Ayurveda-pää- ja kas-vohoidot ovat eri asia kuin Intialainen päähieronta. Ayurveda-hoitoja tehdään pääasiassa klinikoilla ja sairaaloissa lää-käreiden valvonnassa. Olen kouluttanut suomessa yli 1000 Ayurveda-hoitajaa. Koko kehossa on Ayurvedan mukaan 107 Marma-energiapistettä. Ne vastaavat kiinalaisen lääketieteen akupisteitä. Vas-taavasti energiaratoja Intiassa kutsutaan Nadeiksi ja kiinassa Meridiaaneiksi.

Pään alueella on 37 hoitavaa Marma-pistettä. Hieronnan yhteydessä niitä pai-nellaan kevyesti ja saadaan tukokset auki. Hammaslääkärit ovat olleet tyytyväisiä näihin hoitoihin. Leukalihakset ovat mo-nilla kovassa jännityksessä ja se aiheuttaa särkyä. Kolmoishermosäryt ovat poistu-neet ja tinnitus on vähentynyt hoitojen yhteydessä. Pää- ja kasvohoito on erittäin



Ayurveda-pää- ja kasvohoito

rentouttava. Useimmat nukahtavat sen ai-kana. Ajurvedinen pään hieronta vahvis-taa kaikkia aistielimiä ja saa ne normaaliin luonnolliseen toimintaan. Se ehkäisee ja hoitaa päänsärkyä, hiusten lähtöä, har-maantumista, kaljuuntumista ja silmien virheellisiä toimintoja sekä poistaa pään vapinaa.

Kanarian saarille kannattaa tulla hoi-toihin. Talvet ovat sopivan lämpimiä ja matkoja järjestetään useita. Meillä on Casa Natura SPA hoitolassa muutamia huoneita vuokralle ja voit tehdä oman ryhmämatkan varaamalla koko hoitolan käyttöösi. www.lanzarotecasasyvillas.com

Heti alussa tehdään hoitosuunnitel-ma tutkimuksen perusteella. Terveyskar-toitus tehdään haastattelun ja VedaPulse diagnoosilaitteen avulla.



Casa Rural Natura Spa Lanzarote hoitola, www.lanzarotecasasyvillas.com LCV04





Myllöjan Tapahtumat Kevät 2018 -Turku

MINÄ OLEN -MESSUILLE 10.2.

Bussilla: Raisiosta ja Turusta
Tarkemmat tiedot: Terhi Rintala
puh.0400 800 112

Meno - paluu ja lippu sisään
yhteensä 45 €
Ilmoittaudu pian!

"HOITAVAN AJATUKSEN
PARANTAVA VOIMA"
Psykologi, KL Riitta Wahlström
2.3. klo 18.00

KEVÄTKONSERTTI
25.3. klo 15.00

Maria Kamchilina-Larionov,
piano

Oleg Larionov, alttoviulu
10-vuotias Maxim Larionov,
viulu

laulaja ilm. myöhemmin

VIA-AKATEMIAN TILAISUUS
8.4 klo 13 - 16

Psykologi Ritva Peltomäki
"Armo ja ihmisen
vastuullisuus"

MITÄ LUONTO NYT VIESTITTÄÄ
-LUENTO

Markku Mäkinen
29.4. klo 14.00

Kahvitarjoilu klo15.00 ja
Luontoretki Kukonmäen lähteelle
ja Myllyojan sillalle

KONSERTTI 13.5. klo 15.00

Larionovit-perhe
Eva Marchal, piano
laulaja ilm. myöhemmin

TARJOILUT KAIKISSA
TILAISUUKSISSA

Tarkemmat tiedot ja muut
tapahtumat:

www.ruusuporttiin.fi

—Tilaisuudet järjestää:—

Ruusuportti ry

c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimalanatie 374, 20460 TURKU
Puh. 0440 151 040
Bussi nro 22 tai 22A
Kauppatorilta (T9)
Myllyojan pysäkillä

Sydämellisesti tervetuloa!

— Postituslistallemme —

Jos e-mailisi on muuttunut tai tahdot
liittyä postituslistallemme, niin
ilmoita siitä meille:

ruusuportti@gmail.com

Arjen keskeltä löytyy tanssi

HEIDI HORILA

Arjen askareita voi tarkastella liikkeen ja leikinkin kautta, jos niiden äärelle malttaa pysähtyä. Tanssitaiteilija Sandrina Lindgren toteuttaa kotiaskareisiin liittyvää yhteisöllistä projektia Turussa.

Household Dance Protocol, eli suomeksi Huushollin Tanssiprotokolla, on syntynyt ja kehkeytynyt Sandrina Lindgrenin mielessä jo pitkään. Alun perin ruotsalainen, Amsterdamista ja Israelista tanssiopintojen kautta Suomeen ja Turkuun vuonna 2014 kotiutunut Lindgren on koulutukseltaan nykytanssija ja työskentelee tanssin ohessa fyysisen ja visuaalisen teatterin parissa.

Nykytanssin viimeaikaisten trendien tapaan Lindgreniä kiinnostaa liikkeen ja tanssin tuominen mukaan sellaisiin tilanteisiin ja paikkoihin, joissa niitä ei ole totuttu kokemaan tai näkemään. Häntä kiehtovat arkisten askareiden ympärille liitetyt konnotaatiot automatisoidusta toiminnasta, jolle ei juuri tietoisia ajatuksia tuhlata.

– Harva näkee päivittäisessä ruoanlaitossa, imuroinnissa tai tiskaamisessa mitään erityisen ylevää. Ne ovat välttämättömiä toimintoja, joita toistetaan ja suoritetaan rutiininomaisesti, miettii Lindgren.

Lindgren haluaa tuoda projektissaan leikkisyyden ja liikkeen mukaan näihin arkitoimintoihin. Toistaiseksi hän on pitänyt työpajoja keittiöaskareiden ympärille liittyvistä rutiineista ja sellainen on myös tarjolla Turussa Konsan Kartanossa helmikuussa. Maaliskuussa puolestaan on mahdollista osallistua Imurin uudelleen-syntymä -työpajaan nykytaideteila Kuto-molla.

– Imuri-workshopissa käsitellään tätä ikonista kodin siivousvälinettä kohtaan tuntemaamme inhoa ja kiukkua nykytanssin ja fyysisen teatterin ilmaisun keinoin. Saattaapa mukana olla myös hieman laulua, Lindgren vihjaa.

Keittiö uusin silmin

Koska kaikkea toimintaa keittiössä ohjaavat ja motivoivat siellä olevat esineet, kehottaa Lindgren harjoitteissaan tutkimaan keittiötä uusin silmin, kokeilemaan ja leikkimään rutiineista poikkeavalla tavalla.



– Voi kokeilla, miltä vaikkapa vihanesten pilkkominen tai leipätaikinan vaivaminen tuntuu kun niihin liittyviin liikkeisiin ja niiden tekemiseen keskittyy tietoisesti, Lindgren ehdottaa.

Ajatuksena on muuttaa tai tietyllä tavalla heilauttaa jokapäiväisten toimien jännitettä ja jatkumoa.

– Voimme pysähtyä asian äärelle ja haastaa itseämme ajattelemaan, että hei, näinkin voi tässä tilassa olla tai toimia. Ja siitä voi ja saa nauttia!

Merkitystenantoa ja pohdintaa

Vaikka keittiö- ja siivousrutiinit on perinteisesti mielletty naisten töiksi, ei Lindgren toteuta projektia nimenomaan naisia kohderyhmänä ajatellen. Jatkossa työpajoja saatetaan järjestää myös vaikkapa halonhakkukseen tai muihin miehiksi pidettyihin töihin liittyen.



– Alun perin kotityöt, jota naiset ovat tehneet, ovat olleet raskasta, fyysistä työtä, joka on kannatellut perhettä ja joka on ollut arjesta selviytymisen elinehtoja, tanssitaiteilija muistuttaa.

Lindgren haluaa pohtia merkityksiä, joita arkisille asioille tänään annetaan. Kannamme ja tyhjennämme kauppakasseja päivittäin ja siirtelemme raskaitakin esineitä, mutta emme miellä sitä liikunnaksi tai kuntoiluksi.

– Sen sijaan ajamme kuntosalille nosterlemaan painoja. Mikä näiden ero on, kysyy Lindgren.

Tanssitaiteilija näkee kotitöissä käytännön merkitysten lisäksi samaa esteettistä arvoa, mitä tanssilla jo itsessään on.

– Koen, että minulla on taiteilijana, tanssijana ja koreografina mahdollisuus sanoa ja näyttää, että arkirutiinit ovat kauniita ja merkityksellisiä. Haluan kutsua muita ihmisiä kokemaan kanssani tätä.

- Lindgren on julkaissut projektiinsa liittyen myös podcasteja, joita kuunnellen voi omassa kotikeittiössään toteuttaa erilaisia Huushollin protokolla -harjoituksia. Viimeisin, Koreografia ruumiille ja leivälle, julkaistiin helmikuun alussa. Podcastit ovat kuultavissa toistaiseksi englanniksi ja myöhemmin myös ruotsiksi.

- Lindgren toteuttaa podcastit yhdessä säveltäjä Antti Tolvin kanssa, jonka musiikkia ja äänimaailmoja kuullaan Tolvin soittamana myös työpajoissa.

- New Performance Turku -festivaalilla nähtiin myös viime syksynä projektiin liittyvä interaktiivinen installaatio, johon osallistui noin sata ihmistä.



Kotikeittiö aukeaa liikkeen kautta

Sandrina Lindgren on luvannut pitää minulle yksityisen HDP-workshopin ja toteutamme muutaman harjoitteista omassa kotikeittiössän.

Aluksi tutkin silmilläni ohjeistuksen mukaan keittiötä ja siellä olevia asioita. Kurottelen kaikkiin niihin paikkoihin, joita en yleensä keittiössä ollessani edes huomioi. Viimeistään siinä vaiheessa, kun Lindgren pyytää minua toistamaan jotakin tuttua rutiinia silmät suljettuina, tulen voimakkaan tietoiseksi niistä liikkeistä, joita kehoni ja raajani tekevät. Arkitila muuntuu yhtäkkiä oman mieleni näyttämöksi, rätsti kädessäni ei ole vain esine, jolla pyyhitään pintoja, vaan jokin, joka jatkaa käteni tuottamaa liikettä ja sulautuu siihen.

Vaikka olen omassa keittiössäni tietysti subjektiivisuuden tilassa, tekee Lindgrenin läsnäolo ja myös liikkeeseen osallistuminen tilanteesta yhteisen. Joustavuus ja saavutettavuus ovatkin Household Dance Protocolin määrittäviä tekijöitä.

– Workshoppeissa toimitaan yhdessä, podcastia kuunnellen voi tehdä harjoituksia yksin tai vaikka ystävän kanssa, summaa Lindgren.

Tiskiä ja tanssia -workshop Turussa,
Konsan Kartanossa 25.2.

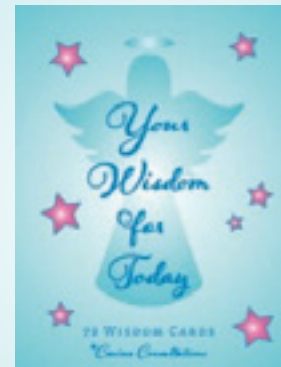
<https://www.facebook.com/householddanceprotocol/>

www.householddance.com

Projektia ovat tukeneet Varsinais-Suomen Maakuntarahasto, TOP-säätiö, Läntinen Tanssin Aluekeskus, Svenska Kulturfonden ja Taiteen edistämiskeskus.

Tuotannollinen yhteistyökumppani: Grus Grus -teatteri

Englanninkieliset viisauden kortit



www.carinahagstrom.com
puh 040 589 3381



SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA

TARJA SAHARI
0700-9-3008

www.tarjasahari.net

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



Pehmeäkantinen
Sivuja 286 ja koko 17 x 22 cm
Runsalla värikuvilla varustettuna.
Jälleenmyyntihinta 39 € (paikanpäällä)

Kirja tarjoaa avartavaa henkistä tietoutta, aikakauden muutosvoimien keskelle, korostaen yksilön tietoisia valintoja kosmisena kansalaisena.

Tilaa omasi.

Maksuehdot:
Kalevi Riikonen
Nordea FI4315973000110032
Viestikenttään: VEY, nimesi,
osoitteesi ja puhelinnumerosi
Summa: 39 € + postimaksu

Tähtitieto ry, Kellokoski
Kalevi Riikonen 0400 468 207,
yhdistys@tahtitieto.fi



Syvähengitys - matka oman elämän lähteelle

LAURELINA ROMPPAINEN

Henkäys. Liikahdus sisään ja ulos. Se, miten kehomme hengittää, kertoo paljon siitä, miten elämme elämäämme. Otammeko kaiken elämästä vastaan sellaisena, kuin se joka hetki meidän luoksemme saapuu, vai saako jokin siinä virtauksessa meidät jumiin? Miten paljon pystymme ottamaan vastaan? Ja miten hengitämme ulos? Voimmeko päästää menneestä irti? Ja rentoutua tyhjiin tilaan ja olla taas valmiina ottamaan vastaan elämää kuin uudesti syntynyt? Ulos - sisään, elämä - kuolema. Synnymme tähän maailmaan ensimmäisen henkäysemme saattelemana yhteydessä elämän antajaamme. Vauvan koko keho hengittää ja maha pullistuu kuin ilmapallo. Sen keho on joustava ja auki elämälle. Elämä näyttää vauvalle aina mielenkiintoisena ja ihmeitä täynnä olevana. Hengityksemme on automaattista. Se vain tapahtuu. Samalla tavalla voi tuntua, että elämä vain tapahtuu meille ja tuo mukanaan erilaisia haasteita ja vastoinkäymisiä, menetyksiä ja sydänsurujakin. Nämä vaikeat kokemukset alkavat kutistaa hengitystämme ja kehomme jännittyy. Vuosien saatossa kertyvät jännitykset muuttuvat pysyviksi kivuiksi ja jumeiksi kehossa. Hyvin usein emme edes tiedä, kuinka kehomme vitautuu ja energia on vain haamu siitä, mitä



se voisi olla. Unohdamme, että kehossa voisi olla todella hyvä olla ja elää.

Minut syvähengityksen äärelle toi oma etsintäni. Toimintaani on ohjannut aina tarve saada syvempiä vastauksia sille, miksi olen täällä, maapalolla - ihmisenä, enkä esimerkiksi puuna. Monesti ihailen puun elämää kokiessani ihmiselämän haastavuuden kaikessa herkkyydessä, myllertävissä tunteissa ja inhimillisyydessä. Puun elämä on minusta juurtunut ja tasapainoista, yhteydessä maahan ja samalla korkeuksiin. Kaipasin jotain tietämättä täysin mitä. Olin herännyt jo aikaisin henkisesti etsinnälle, jo varhain

teini-ikäisenä ja osasin kyllä ”liittää korkeuksissa”. Mutta maahan tulo oli minulle pelottavaa, mieluummin kielsin ihmiselämän realiteetit ja sen, että minulla edes on keho. Olin turta ja koin toistuvia masennusjaksoja, jotka veivät elämänhaluani. Tutustuin syvähengitykseen eräillä kesäisillä festivaaleilla 2014. Silloiselle matkalle oli liittynyt mukaan melkein 100 hengittäjää. Ihmisiä itki, raivosi, huusi ja liikkui kaootisesti ympärilläni ja odotin kauhuissani, milloin matka loppuisi. Päätin, ettei ikinä enää. Onneksi elämä ohjaa meitä juuri sinne, minne meidän kuuluukin mennä, vaikka olisimme itse toista mieltä. Päädyin tuon kesän jälkeen ”vahingossa” vapaaehtoiseksi keskukseen, jonka omistivat syvähengityssession järjestänyt pariskunta Pragita Teerisuo ja Sudeva Huhnamäki. Yllätyksekseni löysin itseni pian syvähengitysviikolta ja aloin saada vastauksia etsintääni. Aloin saada vastauksia masennuksiini ja kehoni turtuneisuuteen. Näiden kolmen vuoden aikana kehoni on kertonut tarinoita. Välillä tarinat olivat äitini tarinoita ja välillä isäni, välillä sisäisen lapseni. Joskus tarinoissa puhui Äiti maa ja kohta liidin taas korkeuksissa. Ennen kaikkea aloin saada vastauksia omasta sisimmästäni siihen, miksi olin täällä ja miksi on tärkeää, että olen ihminen. Matkani kautta olen alkanut tulla kokonaiseksi - ihmiseksi, joka on löytänyt puun



juurevuutta ja viisautta. Olen myös ymmärtänyt, että minun ei tarvitse luopua taivaasta ja vapaudesta tullessani ihmiseksi, vaan voin oppia olemaan vapaa ihmisenäkin ja nauttia kehostani ja sen myllertävistä tunteista täällä ollessani.

Ystävänä ja kanssamatkaajani Zia

SYVÄHENGITYS AUTTAA MM. SEURAAVANLAISISSA ASIOISSA:

- Saamaan yhteyden omiin tunteisiin ja kehoon
- Oppimaan ilmaisemaan vaikeita tunteita ja saamaan ne voimavaraksi sekä itsetuntemukseksi
- Ihmissuhteiden laadun paranemisessa parantuneen tunneyhteyden kautta itseesi
- Saamaan tukea elämän muutos- ja murros tilanteissa
- Parantamaan omaa minäkuvaasi, kun alat ymmärtää omaa sisäistä maailmaasi
- Uuden suunnan löytämiseen elämääsi
- Saamaan lisää energiaa ja innostusta elämäsi
- Oppimaan juurtumaan itseesi ja löytämään sisältäsi voimavaroja, vakautta elämääsi
- Saamaan liikkuvuutta ja vapautta kehoosi

Kumpulainen on tehnyt omaa matkansa jo 18 vuotta. Hänetkin syvähengityksen äärelle toivat kysymykset ja kaipuu johonkin muuhun. Perhe-elämä ja parisuhde, sekä työ eivät täyttäneet tuota etsintää hänessä. Zia kokeili omien sanojensa mukaan kaikkia ”hörhö”-juttuja ja

sitä kautta päätyi ystävänsä saattelemana yhteen noista ”hörhö”-jutuista, eli syvähengityksiltään. Tuohon viiteentoista vuoteen on mahtunut monenlaista pientä ja suurempaa askelta kohti oman näköistä elämää. Yksi niistä on ollut kouluttautuminen hengitysterapeutiksi eri paikoissa maailmalla, Suomi, Ruotsi ja Italia. Ja viime vuoden Zia on matkannut maailmalla avustaen omia opettajiaan syvähengitysmatkojen järjestämisessä. Kiina, Turkki, Bali ja Suomi ovat näyttäneet ihmisten pohjimmaisesta samanaikaisuudesta, mutta myös kulttuuriset erillaisuudet. Zialle meditaatio ja paluu omaan hiljaiseen keskukseen ovat olleet tärkeitä työkaluja matkalla omaan itseensä. Olen kiitollinen, että vierelläni on ihminen, joka ammentaa syvästä ja pitkästä kokemuksestaan.

Se, mitä syvähengitys on molempien elämään ja kehoon tuonut, on sisäinen tyytyväisyys ja luottamus elämää kohtaan, rikas sisäinen tunnemaailma, elämän ilo ja energia, sekä lapsenkaltainen spontaani leikkimielisyys on palannut - kyky heittäytyä ja antautua elämän virran vietäväksi - ennen kaikkea rakkauden itseä kohtaan ja vapauden olla se kuka todella on!

Syvähengityksillä Turussa Konsan Kartanossa, katso keskiaukeama

Valon Sydän

- numerologia
- hoitoja: Matrix / TFT
- kursseja

050 534 4643
www.valonsydan.fi

forum sauna

Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!

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

Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa
www.forumsauna.fi
www.saunan7salaisuutta.fi
www.saunaterapia.com

Päivi Alanen
Selvänäköjä-meedio-parantaja

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

paivi@paivialanen.fi • www.paivialanen.fi

YOUNG LIVING
Ihminen jätteenä

Tervetuloa Kuuntelemaan eterisistä öljyistä ja kemikaalitomista tuotteista: 21.2. Eteerisistä öljyistä, iloa elämään, 28.3. Young Living Henkinen hyvinvointi-ilta ja 16.5. Young Living Henkinen hyvinvointi-ilta • Jälleenmyynti ja opastus: Virve Forsman 0505311532 forsman.virve@gmail.com

MASTERS ANGELS VICTORY
Itseä kehittäminen löytyy kursseista ja välineistä

www.energiaparanus.com
yritys1@gmail.com

Marjo Viherkoski, olen valmistunut Angel Therapy Practitioneri, Reiki Master, Violet Flame Reiki Master, Magnified Healingi coach, Certified Spirit guidei coach, Certified Reiki readeri, Certified Angel Card readeri

Tiina Surakka
Rosen-terapeutti

0400 818 745

Malmintori, Malmin Kauppatie 18, 3.krs
00700 Helsinki

tiina.m.surakka@gmail.com
www.rosenterapia.fi

TAROT
VANHA VIISAUS

Astral TV:n juontaja-asiantuntija, Ultra- ja Sielun peili-lehden tarot-palstan kirjoittaja
Tuula Huhtala

Tulkinnat, kurssit, luennot, messut ym. tapahtumat.

Yhteydenottoasi lämmöllä odotellen,
Tuula 041 707 1920
www.tarot-tuula.fi

Kirsi Laine, parantaja

puh. 040 8611324
pyhimrankosketus.fi

Hoitola Energiea
Vyöhyketerapeutti Reetta Lappalainen

Hoitola Energiea
Rauhankatu 6 A 20
044 5737470
reetta@uusienergia.com

Vyöhyketerapia
Klassinen hieronta
Kajava-terapia (oppilastyönä)

www.uusienergia.com

Kivikauppa Qii

KIVET JA MINERAALIT
KIVIKORUJEN TEHTAANMYYMÄLÄ
Hämeenpuisto 17 Tampere
Katso nettikauppa:
kauppa.qii.fi

Mysteereistä sydämen viisauteen kohti arjen henkisyttä
Seppo Ilkka

Kirja avaa uudella tavalla näköaloja yksilön henkisen kehityksen mahdollisuuksiin ja haasteisiin:
Egon ja sielun suhde
Eroittelukyky
Meditaatiotyöskentely
Auktoriteetit, kanavoinnit ja itsenäinen ajattelu
Astraali-, mentaali- ja kausaalitasot sekä korkeat tasot
Karma ja armo
Menneiden elämien kohtaaminen
Ajattelun vapaus, ilo ja pyhyys

Valittu vuoden rajatietokirjaksi v.2017

www.uusisade.fi
Kustantaja: Viisas Elämä Oy Ovh. 28,00
Tilaukset: seppo.ilkka@kolumbus.fi
tai kustantajan tai Ultran kirjamyynni

Johdattelua ajatusjoogaan

Raumalla
– ke 14.2. ja 11.4. klo 18, Mäkipääntie 26 A, Vasarainen
– Tiedustelut: Jouko Palonen, 050 390 6517, joukopalonen@gmail.com

Turussa
– su 11.3. ja 15.4. klo 18, Paimalantie 376
– Tiedustelut: Kaisa Pakkala, 044 992 6191, kaisapakkalamaaria@gmail.com

Seuraa: www.facebook.com/via.akademia

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

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



tarjoaa rentoutumista ja
virkistymistä tai
apua vaivoihin

www.konsankartano.fi
/Turun Luontaishoitola

Vuokrattavana
tunnelmallisia tiloja
juhliin ja
kurssien pitoon

Aamiaismajoitusta

Tutustu Konsan Kartanon
moninaiisiin palveluihin sekä
kurssi- ja tapahtumatarjontaan

www.konsankartano.fi

(kevät/kesä 2018 keskiaukeamalla)

p. 044 5929324



VIRUSMÄENTIE 9, RAUNISTULA, TURKU