

Energize 2012

COSMIC JOHANNA

Olemme jo astuneet uuteen ja mullistavaan vuoteen 2012, jossa mahdollisuudet odottavat niitä, jotka niistä kiinni ottavat! Meillä on kaikilla mahdollisuus vaikuttaa omaan elämämme ja maail-

man tulevaisuuteen.

Kysymys onkin: mitä me oikeasti kaipaamme ja haluamme?

Minun näkökulmastani tämä vuosi on niinkuin suuri ponnahduslauta uusiin ulottuvuuksiin, jolloin vanhat ajatusmallit ja periaatteet, jotka eivät enää toimi, katoavat.

Vaikuttaa myös siltä, että koko luomakunta tähtien ratoineen on prosessissa meidän kanssamme, kun jalommalle ajattelu- ja aineenmuodolle ollaan tekemässä tilaa.

Meihin vaikuttaa myös kaikki, mikä tapahtuu yhteiskunnassa niin kuin esimerkiksi talous, koulutukset ja vallan käyttö. Uskon, että muutoksille parempaan on tilaa ja että tulemme kokemaan niitä jokainen omalla tavallamme, kun vanha romahtaa.

Jotta me ihmisinä pysyisimme tasapainossa mullistavan prosessin läpi, kunnes kaikki energiat ja voimat ovat laskeutuneet meihin kokonaan, meidän tulisi kääntyä sisään päin ja muistaa, keitä me oikeasti olemme ja miksi olemme tänne Maaplaneetalle tulleet joskus aikoinaan?

Mikä on tarkoituksemme? Ja mikä on estänyt jo tuhansia vuosia luomasta rauhaa ja harmoniaa Maaplaneetalla? Näitä kysymyksiä käsittelemme Energize 2012 projektissa, joka on noin vuoden pituinen hanke. Se alkoi syksyllä 2011 ja huipentuu sunnuntaina 12.8.2012 klo 12.00–21.00 Energize festivaaliin Konsan Kartanossa.

Silloin lava on avoin vapaamuotoiselle esiintymiselle. Se voi olla musiikkia, laulua, soittoa tai tanssia, runoa tai stand up komiikka - ihan niin kuin sinä haluat ilmaista omaa itseäsi tai sanomaasi. Kaikki ovat tervetulleita!

Olemme myös kiinnostuneita siitä, mitä lapset ja nuoret ajattelevat maailman muutoksista ja minkälaisena he näkevät tulevaisuuden Maaplaneetalla ja heillä itsellään.

Lavalla voi kertoa omaa totuuttaan,



omaa näkökulmaansa, tai esiintyä muuten vaan! Festivaalipäivänä on myös tarjolla meditaatiota, kanavointia, auralukemusta, esoteeristä tietoa, musiikkia, luentoja, useampia keskustelutilaisuuksia eri teemoista, esimerkiksi: Onko meillä vapaa tahto? Mikä on elämän tarkoitus? Mitä on rakkaus? Mitä ovat arkkityypit? Mikä luo pelkoa? Lopullinen ohjelma ilmestyy kesällä 2012.

Energize 2012-tapahtuman tarkoitus on avata ovet vuoronvaikutukselle, jonka sisältönä on sekä yksilöllinen transformaatio että nykymaailman muutos.

"Sinun läsnäolosi tällä planeetalla on tärkeä ja vaikuttaa enemmän kuin voit arvata."

Tervetuloa 19.4. klo 18.30 Konsan Kartanoon Turun henkinen keskus ry:n torstai-iltaan, jossa Cosmic Johanna kertoo lisää Energize 2012 projektista (katso s. 13). Sinulla on silloin myös mahdollisuus ilmoittaa, jos haluat olla jollain tavalla mukana festivaalin järjestämisessä. "Ei ole olemassa buonoja ideoita, jos sinä olet niiden takana." /Cosmic Johanna

Myllyojan tapahtumat kevät 2012

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

Kursseja ja tapahtumia:

Helmikuu

- To 2.2. klo 18 "Sydänpää": Timo Tapio
- Pe 3.2. klo 18 "Valopiiri": Hannu Bakke (Saatavana uutta "Anduin"-cd levyä)
- Ke 8.2. klo 18 Rumpurentoutus: Tiina Törö
- Pe 24.2. klo 18 Artemis-yhtyeen levynjulkistamiskonsertti
Arja Sinervo, tiibetiläiset laulavat kulhot
Ari Ahlgren, basso, kosketinsoittimet

Maaliskuu

- To 1.3. klo 18 "Sydänpää": Timo Tapio
Katso muut ohjelmamme
www.goldenage.fi/ruusuportti

Hoitoja:

- Cammatot -energiahoitoja: Mervi-Irene Kuosa, 041 544 6011, www.sydänliekki.suntuubi.com
- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajakaterapiaa: Sairaanhoidtaja, kajakaterapeutti Paula Kares, 050 517 8797
- Resonanssiterapiaa: Tuija ja Kari Peippo, 045 630 4358
- Äänivärähoitoja: Tuula Riski, 040 572 3417
- Intuitiivisia energiahoitoja, Tuulia Lapinlampi, 045 1244110

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry Sydämellisesti Tervetuloa!

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

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

TAROT VANHA VIISAUS

Tulkinnat, kurssit, luennot, messut ym. tapahtumat.

**Avaa suorat kotisivuni
www.tarot.konsankartano.net,
Aina ajankohtaista tietoa.**

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



Mitä on mindfulness?



EVI KORVENSYRJÄ

Mindfulness käännetään suomeksi tavallisesti hyväksyväksi tietoisiksi. Se tarkoittaa kunkin hetkisten tapahtumien havainnointia ilman arvostelua tai automaattista reagointia. Erityisen kiinnostuneita ollaan omista sisäisistä prosesseista: ajatuksista, tunteista ja kehon tuntemuksista. Niitä tarkastellaan uteliaasti, tutkivalla otteella. Vastakohtana mindfulnessille on ns. automaattiohjaus: toimimme suuren osan ajasta kuin kone olematta täysin tietoisia siitä, mitä kullakin hetkellä teemme tai koemme. Tavallisesti huomiomme on ajatuksissa, jotka harhailevat menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Esimerkiksi lumisateessa kävellessämme ajatuksemme harhailevat jo ensi kesän lomasuunnitelmissa, emmekä kuule lumen narskuntaa kenkien alla, tunne lumihuutaleiden kosketusta iholla tai huomaa autoa suojatien kohdalla. Meillä on taipumus luokitella kokemamme asiat salamannopeasti hyväiksi, huonoiksi tai neutraaleiksi ja reagoida niihin automaattisesti sen mukaan. Automaattisesti reagoidessa on vaikea ottaa kokonaisvaltaisemmin huomioon, mikä kussakin tilanteessa olisi hyvä tapa toimia oman tai muiden hyvinvoinnin kannalta. Etenkin tutuissa tilanteissa ja tuttujen ihmisten seurassa toimimme usein ennako-oletustemme mukaan, koska jo ”tiedämme”, miten tässä käy, huomaamatta jokaisen hetken ja tilanteen ainutlaatuisuutta. Lisäksi käytämme paljon voimavaroja sellaisten asioiden vastustamiseen, jotka ovat jo tapahtuneet ja läsnä tässä hetkessä.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon lisääntyessä on mahdollista tehdä paikkansapitävämpiä havaintoja eli saada enemmän tietoa ympäristöstä ja etenkin omasta tavasta reagoida ja toimia siinä. Näin on mahdollista vähentää automaattista reagointia esim. häiritseviin ajatuksiin, antaa niiden tulla ja mennä ja toimia tietoisem-

min itselle tärkeiden asioiden hyväksi. Tietoisesti hetkessä läsnä oleva ihminen on myös tietoisempi omasta sisäisestä tilastaan, kuten tunteistaan, joten hänellä on mahdollisuus säädellä niitä asianmukaisemmalla tavalla. Mindfulness auttaa myös saamaan lempeämpää näkökulmaa mielen arvostelevaan puoleen.

Mindfulness on taito, jota voi vahvistaa erilaisten meditaatioharjoitusten avulla. Usein jo lyhyen ajan päästä voi huomata muutoksia omissa suhtautumistavoissa, mutta mindfulnessin opettelu on jatkuva prosessi. Harjoituksissa tarkkaillaan kussakin hetkessä nousevia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Niiden annetaan tulla ja mennä, sellaisina kuin ne ovat, pyritään olemaan arvioimatta tai takertumatta niihin. Kun mieli lähtee harhailemaan ajatusten mukana, se palautetaan taas meneillään olevaan hetkeen esimerkiksi hengityksen avulla. Harjoituksia tehdään esimerkiksi istuen, kävellen tai alustalla maaten. Lisäksi keskeisiä ovat harjoitukset arkipäivän tilanteissa. Näiden avulla mindfulnessia tuodaan arkeen: kotitöihin, liikkumiseen, syömiseen, ihmisten kohtaamiseen. Harjoitusten perusta on buddhalaisessa traditiossa. Menetelmä ei kuitenkaan ole uskonnollinen eikä edellytä minkään filosofisen suuntauksen tuntemusta. 2000-luvulla länsimainen terveydenhuolto- ja tiedemaailma ovat innostuneet mindfulnessista ja saaneet hyviä tuloksia sen vaikutuksista mm. stressinhallinnassa.

Turku Mindfulness -ryhmä, harjoittaa yhdessä hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksia. Ryhmä järjestää meditaatioiltoja, mindfulness-päiviä ja pidempiä hiljaisia retriittejä. Ryhmä on aloittanut toimintansa vuonna 2009. Ohjaajina toimivat Seija Mauro, joka on saanut dharmapettajan vihkimyksen zen-mestari ThichNhat Hanhilta sekä Eevi Korvensyrjä, joka on Jon Kabat-Zinnin kehittämässä mindfulness-ohjaajakoulutusohjelmassa. Lämpimästi tervetuloa harjoittamaan kanssamme.

Lisätietoja Konsan Kartanon ohjelmasta s.14.

Eevi Korvensyrjän luento aiheesta Turun henkisen keskuksen torstai-illassa 2.2. klo 18.30. Katso s. 13.

Hoito- ja kurssipalvelu TUULIKANNEL



INTUITIIVINEN PARANTAJAKOULUTUS

Uusi koulutus alkaa kerran vuodessa. Peruskoulutus 4 vkt. Sisältää henkisen anatomian, auran puhdistuksen, parantavat värit, chakrat, elementit ja pyhän, korkeavärahtaisen valon kanavoinnin. Vaikuttava kokonaisvaltainen ja syvälinen hoitomuoto, jossa käydään läpi omaa transformaatioprosessia.

TRANSFORMAATIOHEALING

27.–29.1.2012 alkava transformaatiota ja ylösnousemista valaiseva jatkokoulutus peruskoulutuksen käyneille ja myös henkilöille, jotka tekevät jo energiahoidotyötä.

- sisäiset rakennemuutokset transformaatioissa
- kristallivalokeho ja pyhä sielusydän
- karmasta ja perimästä vapautuminen
- solujen eteeristen kerrosten avautuminen

Katso myös muut kurssit ja tapahtumat Tuulikanteleen sivuilta!

HOITOVASTAANOTTO

Jyväskylässä ja Tampereella

Kouluttaja, parantaja Anna-Liisa Nuutinen
Parantaja Erkki Nuutinen
050 322 3930 040 538 2029

www.tuulikannel.fi
info@tuulikannel.fi

Hyvän Olon Keskus Elontuli

Itsetuntemukseen ja hyvinvointiin liittyviä kursseja:

- syvähengitys- ja meditaatiokursseja
- tantrakursseja pareille ja sinkuille
- ravinto- ja terveyskursseja, puhdistuskursseja
- vapauttava laulu- ja rummutuskursseja
- kansainvälisten huippukouluttajien kursseja ja koulutuksia
- vuokraamme tiloja kurssikäyttöön, tilaisuuksiin ja lomaviettoon (n. 100 km Helsingistä)

Pragita Teerisuo
FM
p. 050 557 5563
Sudeva Huhtamäki
Huk
p. 050 583 4473
www.elontuli.fi
elontuli@elontuli.fi

