

# Menetelmiä henkisten kykyjen kehittämiseksi

YLARLINDEPUU  
www.parapsykologia.fi

Kun ihailamme arvostettujen näkijöiden, parantajien tai muiden henkisten taitajien kykyjä, saatamme ajatella, että itse emme vastaaviin saavutuksiin pystyisi. Voimme kuitenkin kaikki kehittää itseämme kyseisillä alueilla parapsykologian keinoin. Vastikään on ilmestynyt opaskirja ”Parapsykologian harjoituskirja” (katso takakansi).

Parapsykologia on ensisijassa keino kehittää itseään, keino vapauttaa kaikki psyykkiset ja henkiset voimat, keino vapautua ennakkoluuloista, komplekseista, riittämättömyyden tunteesta, negatiivisista tunteista ja psykosomaattisista sairauksista. Tämä on matka, jolla saavutetaan varmuus itsen, moraalinen ja fyysinen elinvoima sekä positiivinen elämänsäsenne. Se on takuu onneen ja menestyksekkääseen elämään. Tästä kehityksestä on seurauksena mahdollisuus realisoida sellaiset kyvyt kuin telepatia, selvänäköisyys, psykoki-



sia, henkinen itsensä parantaminen jne. Ne ovat itse asiassa toisarvoisia seikkoja eikä siksi alussa käydä tarkemmin läpi yksittäisiä parapsykologisia ilmiöitä. Sen sijaan harjoitellaan eri hengitys-, meditaatio-, itesuggestio- ja mielikuvamenetelmiä, joiden avulla elimistö harmonisoituu. Näin tietoisuus laajenee niin, että pystyy toteuttamaan haluamiaan ilmiöitä mielessään, kehossaan ja ympärillään.

On todella kätevää, että voi päättää itse omasta aikataulustaan ja edistyä sen mukaan. Kurssimateriaalin teoreettinen osa (www.parapsykologia.fi) laajentaa myös tietoisuutta yleisesti kaikilla aloilla, sillä parapsykologia koskee kaikkia tieteenaloja, kuten esim. biologiaa, psykologiaa, fysiikkaa, kemiaa ja tähtitiedettä. Kyse ei nimittäin ole ”yliluonnollisuudesta” (kaikki maailmankaikkeudessa tapahtuva on ”luonnollista”), vaan luonnonvoimista, joista suurinta osaa koulutieteessä ei ole vielä tutkittu. Jos haluaa saavuttaa parhaita tuloksia, on otettava täysi vastuu harjoittelun säännöllisyydestä ja ohjeiden noudattamisesta. Ei kuitenkaan kannata luulla, että se on vaikeaa; heti alusta voi huomata, että se on todella yksinkertaista ja helppoa.

**Tule kuulemaan lisää menetelmästä Turun henkisen keskuksen iltaan 28.11. kts. s. 19.**

## Hyvinvointia etsimässä

MARITTA DANIELSSON  
reikimaster



Polun tai ajatuksen löytyminen omaan hyvinvointiin on mielenkiintoinen prosessi.

### Mitä hyvinvointi on?

Sosiaalisessa ristiaallokossa omien tarpeiden ja voimavarojen tunnistaminen vaatii pysähtymistä, mahdollisuuksien kartoittamista, tunteita ja energiaa.

Meille on opetettu, että ihminen on sitä, mitä hän syö. Fyysisesti se on totta, mutta myös toiminta vaikuttaa hyvinvointiin. Me toimimme niin kuin ajattelemme ja ajatuksia ohjaavat tunteet. Tunteiden ristiaallokossa on haastavaa pysähtyä kuuntelemaan tai objektiivisesti tarkastelemaan omia tarpeita, elämän tilanteita. Suurin osa tunteistamme tulee ulkopuoleltamme,

sosiaalisesta kanssakäymisestä, mediasta ja tehokkaasta mainonnasta. Ulkopuoliset tahot määrittävät meidän hyvinvointiamme, ajatuksiamme, tarpeitamme, elämäämme.

Osta tämä! Kun syöt näin, voit hyvin! Kun harrastat tätä tai tuota olet hyvä! Näin menestyt ja saat parempaa palkkaa kuin työkaverisi! Elämä on jatkuvaa suorittamista toisten ehdoilla ja toisten määrittelemillä tavoilla. Ihmiset ahdistuvat, palavat loppuun. Eivät jaksa. Sairastuvat fyysisesti ja henkisesti.

Oman hyvinvoinnin määrittäminen, omien tarpeiden ja tunteiden tarkastelu vaatii pysähtymistä.

Kysy itseltäsi: mitä minä haluan juuri nyt tänään tässä?

Kysy itseltäsi: mitä minulla on jo valmiina siit, mitä haluan?

Kysy itseltäsi: mitä minä olen valmis tekemään sen eteen, että saan ja pystyn pitämään sen mitä haluan?

Välillä oman elämän tarkastelu objektiivisesti tai subjektiivisesti on tervettä ja järkevää. Se antaa kuvaa ja tietoa siitä, että itse määrittää hyvinvointiaan, sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.

Positiivisen suhtautumisen ja ajattelun omaksumisella on valtavan suuri vaikutus toimintaamme, jaksamiseen ja suorituskykyyn. Suhde itseemme on positiivisen

ajattelun perusta, kun opettelemme arvostamaan ja kunnioittamaan itseämme sellaisena kuin olemme, eikä sen mukaan, mitä muut meistä haluavat. Vaikuttamalla omiin tunteisiimme positiivisesti me toimimme positiivisesti. Siitä on valtavasti hyötyä kanssakäymisessä itsen, perheen, ystävien ja työkavereiden kanssa.

Se kaveri, joka tuijottaa meitä aamulla peilistä tukka sekaisin, räkää poskella, on meidän paras ystävämmme. Päätetään yhdessä, että tästä päivästä tulee hyvä. Se on hyvä alku positiivisuuden opettelulle.

On olemassa paljon tutkittua tietoa jatkuvan suorittamisen ja stressin vaikutuksesta terveyteen. Pitkään jatkuva negatiivinen asenne, riittämättömyyden tunne ja ahdistus ovat myrkyä terveydelle.

Positiiviset tunteet ovat elämän laadun kohottajia, kuin mauste, joka saa elämän maistumaan hyvältä.

Pysähdy kuuntelemaan omia tunteitasi ja tarpeitasi. Se ei vaadi paljon aikaa tai hikisiä ponnisteluja.

Ole rohkeasti positiivinen, se kantaa pitkälle.

**Maritta Danielssonin luento ”Oman tien löytäminen hyvinvointiin” Konsan Kartanon Sadonkorjuujuhlassa su 29.9. klo 14 (keskiaukeama).**

Navetta on laadukas ja idyllinen kortteliravintola Raunistulan sydämessä.



Virusmäentie 9, 20300 Turku

MA 10.30-15.00  
TI-TO 10.30-22.00 keittiö 21.30  
PE 10.30-22 (00) keittiö 21.30  
LA 13.00-22 (00) keittiö 21.30  
SU kiinni, huom erikoistapahtumat

Buffetlounas  
Kortteliravintola  
Rustiikkiset pizzat ja tapakset  
Pitopalvelut & vuokratilat

Ohjelmaa ja tapahtumia:  
Tarinankerrontailta joka toinen tiistai  
Koirabingo joka toinen keskiviikko  
Tietovisa joka torstai klo 20

Meillä viihdytät myös koirat! 040 124 4112 navetakortteliravintola.fi sarita@navetakortteliravintola.fi

## Frantsilan Hyvän Olon Keskus



### TERVETULOA KURSSEILLE

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

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

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

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

## TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENNOT SYKSYLLÄ 2019

- |   |  |
|---|--|
| 19.9. Päivi Ingrid Siren: Henkinen valmennus apuna elämäntarkoituksen löytämiseen   | 24.10. Pentti Paakkola: Ihmisen olemus   |
| 26.9. Tarja Salomaa: Graalin työskentely – sydänkeskuksen kehittyminen graaliksi, jonka kautta jumalallinen rakkaus virtaa ihmiseen. (Lue artikkeli s. 4.)  | 31.10. Seija Aalto ja Seppo Ilkka: Millaiset voimat ohjaavat meitä?  |
| 3.10. Kati Heikkinen: AuraTransformaatio – kerran elämässä tehtävä energiahoito, joka päivittää aura- ja energiajärjestelmämme uuden ajan energioihin. Se saa aikaan pysyvän, tietoisuutta laajentavan muutoksen, vahvistaen yhteyttä karisman, ajattelun, intuition ja fyysisen toiminnan välillä. (Lue artikkeli s. 8.) | 7.11. Reijo Oksanen: Isenheimin alttaritaulu, ainutlaatuinen taideteos, joka kertoo kristillisen elämän pääkohdat. Isenheimin alttaritaulu syntyi v. 1516 sairaanhoitoon erikoistuneen Antoniittien katolisen veljeskunnan toimesta sairaiden parantamista varten. |
| 10.10. Riitta Wahlström: Luonnon henkinen auttaminen, intenttioiden ja seremonioiden suuri merkitys. (Lue artikkeli s. 2.)  | 14.11. Lasse Aitokari: Muinaisen Egyptin pyramidit, tempelit ja henkinen viisaus   |
| 17.10. Johanna Karpov: Mikä ihmeen progressiivinen kuu? Tiedätkö, minkälaisia sisäistä vuodenaikaasi elät? (Mahdollisuus henk. koht. astrologiseen istuntoon 17. ja 18.10. ajanvar. p. 041 5021669.) (Lue artikkeli s. 15.)   | 21.11. Deena Lehtinen: Onnistunut ikääntyminen (fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti). (Lue artikkeli s. 14.)   |
|   | 28.11. Ylar Lindepuu: Menetelmiä henkisten kykyjen kehittämiseen. (Lue artikkeli s. 18.)   |
|   | 12.12. Matti Kuusela: Uuden testamentin salainen kieli – mitä tavallisiltakin näyttävät sanat tarkoittavat henkisesti  |

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