

Self inquiry - mielen vapautumisen ja parantumisen tukena

SANNA SUUTARI

Self inquiry on lempeä mielen vapautumisen ja parantumisen menetelmä. Se on oman



toiseksi siitä, mikä kärsimyksen taustalla vaikuttaa. Pysähtymällä ahdistuksen, pelon, vihan, riittämättömyyden tai minkä tahansa kärsimystä tuottavan tunteen äärelle, sen taustalla oleva viesti voi tulla nähtyksi. Kaikki ei ole niin kuin päällisin puolin vaikuttaa olevan. Self inquiry auttaa katsomaan syvemmälle.

Pysähtyminen saattaa tuntua haasteelliselta, sillä ihmiselle on luontaista tehdä kaikkea muuta kuin pysähtyä. Mieli haluaa vältellä ja torjua epämielisiä asioita ja tunteita. Paradoksaalista kyllä juuri kohtaamalla ja näkemällä, vapautuminen on mahdollista. Self inquiry:ssa kohtaaminen tapahtuu lempeästi ja ilman minikäänlaisia pakottamisia. Pysähtyminen ja siitä etenevä prosessi etenee omalla painolla. Kaikenlaiset ajatukset ja tunteet ovat tervetulleita.

kehon ja mielen sisällön äärelle pysähtymistä ja lempeää tarkastelua. Menetelmä auttaa tulemaan tie-

Usein jo pysähtymällä, kohtaamalla ja sallimalla tunteet niin kuin ne ilmenevät, tunteet muuttavat muotoaan ja sekä henkinen että fyysinen purkaantu-

minen toteutuu. Rauhassa havainnoimalla ajatusten ja tunteiden yhteys tulee myös näkyväksi. Välillä pelkkä havainnointi johtaa sisäiseen oivallukseen ja ymmärrykseen. Jos tunne ei muuta muotoaan ja uutta sisäistä ymmärrystä ei tule, jotakin ei nähdä tai tunneta. Tilanteesta riippuen self inquiryssa käytetään tukena muutamaa yksinkertaista kysymystä, jotka auttavat tuomaan esille tunteiden ja mielessä ilmenevien mielikuvien sisällön.

Self inquiry on syvästi itsetuntemusta, joka johdattaa meidät epämuovusalueen läpi näkemään ja vapautumaan. Inquiry auttaa armollisesti hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on ja näkemään vielä tämän perinteisen minä-kuvan läpi syvemmälle To-tuuteen. Self inquiry ei yritä tehdä meistä parempi, vaan auttaa näkemään asiat syvällisemmin. Perimmiltään siinä tarkastellaan omaa käsitystä itsestämme ja vapaudutaan näkemään asiat niin kuin ne ovat. Elämä on paljon ihmeellisempi, kuin se päällisin puolin vaikuttaa olevan. Kun mieli inquiry:n avulla vapautuu ja keho- sa ilmenevät tunteet pääsevät virtaamaan vapaasti, myös kehon muistijäljet muuttuvat. Mielen vapautuminen heijastuu näin ollen myös kehoon parantavasti.

La 5.3. Sanna Suutarin ja Luke Hayn Vapaaksi kuoresta -päivä Konsan Kartanossa. Katso s. 10.



Turun Seudun Spiritualistit ry.

MEEDIOTILAISUUS ANU VÄISÄNEN JA ALAN GRAIG

pe 25.3.2022 klo 18.00 Taimi II Puutarhakatu 21.
Liput 25.00/20.00€

Katso lisää www.henkinenkehitys.fi / Yhdistysten ohjelmat / Turun Seudun spiritualistit.

Lataava luonto, pyhät paikat ja sielunyhitys

retriitti 9.-13.5.2022 Navossa
Tule kokemaan kasvien, seremonioiden ja meditaatioiden voima.

Kouluttajina Tietokirjailija, hortaohjaajien kouluttaja, yrttiterapeutti, FM Raija Kivimetsä ja FM, KL ekopsykologi Riitta Wahlström
Ilmoittautuminen 15.4. 2022 mennessä riitta.wahlstrom@gmail.com tai 050 5402618

Luontoyhteysohjaajakoulutus

13.-16.8.2022 Navossa.
Opi ohjaamaan kaikenikäisten ryhmiä kokemuksellisten menetelmien avulla luontorakkauteen ja ekotekoihin.

Koulutuksesta saa todistuksen 2 op.
Kouluttajina Raija Kivimetsä ja Riitta Wahlström
Ilmoittautuminen 15.7. 2022 mennessä riitta.wahlstrom@gmail.com



- Rosen-kehoterapia
- Essential Motion

www.pirjosalo.net
P. 040 755 2016

Jään Lumous
Grace of Ice
44 makropelaus kuvakorttia jäästä ja ideavihko korttien käyttöön
www.sagastina.com

Rosen-metodi
Kosketusta keholle ja mielelle

Rosen-terapeutti
Riitta Kivimäki
Dio Rosen
0400-608604
diodio@saunalahti.fi
Salo, Turku, Helsinki



044-4932499

info@turkuastro.fi

www.turkuastro.fi

Tarjoan sinulle
ainutlaatuisen koulutuksen
Maailmankaikeuden tasolta
auttamaan ihmiskuntaa
tässä hetkessä,
jossa on paljon ahdistusta,
pelkoa ja epävarmuutta.

- Teen myös
kanavoiteja kysymyksiisi.
Lue: <https://evakoulutus.com>
Soita: Pirjo Väyrynen 045 3116 665

Syväisiä, tarkkoja ja yllättäviä vastauksia elämän herättämiin kysymyksiisi.

Sisältörikkaat, kirkastavat tulkinnot - lähetetään kätevästi sähköpostisi!

- Astrologinen analyysi (auringonpaluu / syntymäkarta / parisuhdekuinka) (puhelimessa tai vastaanotolla)
- Läpivalaiseva karma-analyysi (seurainko, kirjallinen, 3 eri piltuuta)
- Eläin kommunikatio valokuvasta (kirjallinen, lemmitästäsi)
- Eläin kommunikatiot myös edesmenneille lemmeille (vahva valoyhteyks, kirjallinen)
- Regressiohyppösi (voimallinen johdattu matka menneeseen /aika ja vastaanotto)
- Sieluperinetikintä (kirjallinen, voimauttava ja sielunyhityksiä kataysolva)

Ylämen porautuvat teksti suoraan olemuksesi salaisuusiin. Upea palautel! Hoitohyppösi todistuksi ja pysähtely vapauttavat traumoja tunne- ja solutasolla. Rationaalinen mieli ohitetaan, koska kevyt hyppösi toimii suoraan alitajunnassa. Varmistune kokemus ja metamorfosi: muutos kertynyt auki seuraavien viikkojen kuluessa.

Lue lisää hämmästyttävän seikkaperäisistä tulkinnoista:
www.avaajuuksien.net
kosmisesta@gmail.com
040-778 2356 (puh.yhteydenotot tekstiviesteinä!)

Kylvät, vesakot, saunavihdat
jne. kuun mukaan:

49€

TILAA KIRJASI ENNAKKOON NYT
saat postikulut veloituksetta!

Wanhien ajan Kuukalenteri 2022

22,00
(* 2,50 postikulu)

www.kuukauppa.fi • 050 535 3321

Onnenpaikka
hyvinvointikeskus kaupungin syleilyssä

KELLUNTATANKKI | TILANVUOKRAUS | TAPAHTUMAT & KURSSIT
HEMMOTTELUHOIDOT | TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄT | SAUNAT | JOOGA

**HAKAKATU 3
20540 TURKU**
www.onnenpaikka.fi

f Onnenpaikka Turku
i @onnenpaikkaturku

KÄÄRMEEN-KANTAJA - SOLAARIS-MAGNEETTINEN SOINNUTTAJA

Kirjassa yhdistetään monen henkisen tieteen- alan linjauksia. Kahden- toista tähdistön merkki- laadut odottavat mestar- iansa eli kolmattatoista ulottuvuuskien avaajaa ja mystistä opettajaansa Käärmeenkantajaa, joka on saapunut virtittämään solaarista järjestelmääm- me Skorpionin- ja Jousimiehen tähdistöjen välistä. Näin alkaa Tähtitientojen myötä vai- kutuksella uusien aikakau- sien ja ulottuvuuskien tietoisuuden viriäminen. Kirjassa käsitellään mm. seuraavia asioita:

- Astrologia
- 12-14 merkin kartta
- Numerologia
- Sädeoppi
- Tasaasteet
- Viikimykset
- Vastaparit

Lisätiedot ja tilaukset
starinfo@tahtitieto.fi

Tarjous voimassa
31.3.2022 saakka.