



20 vuotias - nuori ja vanha

ULLA OKSANEN

Konsan Kartano Turun Raunistulassa on pieni pala maaseutua keskellä kaupunkia. Aikaisemmin Konsan tilana tunnettu maatalo oli Turun suurimpia. Aurajokirannasta Ruskolle yltyivät pellot ja niityt ja takametsiä oli kauempanakin. Parhaaseen aikaan Konsan mäellä ja ympäristössä oli 80 torppaa. Nykyinen päärakennus on vuodelta 1880, mutta tilaa on viljelty jo pari sataa vuotta aikaisemmin. Kun 1800-luvun lopulla syntynyt talon maatilahistorian viimeinen omistaja kuoli ilman perillistä, meni tila valtiolle, jolta sen pihapiiri rakennettiin siirtyä myöhemmin kaupungille.

Kaupunki pani rakennukset myyntiin v. 1994. Olin lähtenyt Raunistulasta, melkein Konsan naapurista, runsas 20 v. aikaisemmin Ruotsiin opiskelemaan naprapatia. Tuohon aikaan v.1994 olin palannut Ruotsista ja tehnyt naprapatia- ja lymfahoitoja Turun keskustassa melkein 18 v. Lopen kyllästyneenä kaupungin hälinään ja pölyyn olin lähtenyt etsimään asuntoa ja työtilaa kaupungin laidoilta. Kun kuulin, että Konsan talo oli myytävänä, totesin heti, että se on oivallinen paikka luontaishoitolalle. Alkuperäisessä suunnitelmassa talon piti olla vain koti kahdelle ja työttila muutamalle terapeutille, jotka olivat mukana jo keskustan hoitolassa.

Mutta kuinka kävikään...

Kauppaan kuului päärakennuksen lisäksi iso tiilinavetta, hirsinen vanha navetta, saunarakennus vajoineen ja pari aittaa, jotka tuntuivat tuike turhilta ostoilta. Mut-



ta sitten mielikuvitus rupesi laukkaamaan hurjasti. Alkoi 20-vuotinen korjaus- ja rakentamisputki, joka ei ole ihan loppu vielä. Konsan Kartano kävi läpi nuorennusleikkauksen. Navetassa ei ole enää lemmiä, mutta maitoa kyläkin - **Kahvila-ravintola Navetan** kahvipöydässä. **Navetan vintillä** ei ole enää heiniä, vaan siellä joogataan, kuunnellaan luentoja, käydään kursseja ja tanssitaan häitä. Talosta löytyy myös aami-smajoitusta vaikkapa kurssilaisille tai häävieraille. Nyky aika on astunut pihapiirin toistasataa vuotta vanhojen seinien sisälle.

Tämä 20-vuotinen taival on ollut haasteellinen, mutta monella tavalla antoisa. Koskaan ei ole voinut olla varma, selviääkö jostain projektista tietojen, taitojen tai talouden puolesta.

Samalla kun puitteet ovat kunnostuneet, on toiminnan sisältö laajentunut melkein itsestään. Taloon on löytänyt tiensä runsaslukuinen joukko ihmisiä, joilla on ollut paljon annettavaa kurssien pitäjänä, luennoitsijoina ja auttajina käytännön toimissa. Olen heille hyvin kiitollinen.

Konsan Kartanon nykyinen sisältö on kokoelma hyvin erilaisia kokonaisuuksia: **Turun luontaishoitolan** nimikkeen alla tehdään monenlaisia hoitoja. **Turun henkinen keskus ry** järjestää luentoiltoja (katso s. 6). **SoivaTila ry:n** suojissa laulaa **Aurinkokuoro** omaksi ja muiden iloksi.

Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistys ry järjestää ohjelmallisia myyntitapahtumia, Kylvö-, Sadonkorjuu- ja Joulumarkkinoita. 10 vuotta sitten alkoi yhdistyksen kesäteatteriharrastus, joka on tuonut väriä arkeen pihapiirissä siitä lähtien joka kesä. Yhdistyksen lehti, Sateenkaarisanomat, tiedottaa talon toiminnoista keskiäukeamallaan. Myös muut vastaavat toimijat voivat hyödyntää sitä äänitorvena.

Sateenkaarisanomat

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 terapeioista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy tammikuussa. 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 • **Pankkiyhteys:** 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) • Jofielin pikku putiikki, (Laukontori 9 B, Kehräsaari, Tampere) • **Taitto:** Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Kaarina 2014 • **Painosmäärä:** 3000 kpl

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

Konsan Kartano / Turun luontaishoitola

AVOIMET OVET

1.11. klo 12-18

Tarjolla on tarinaa talon historiasta, terapeuttien kertomaa hoidoista ja kahvipannu kuumana

Terwetuloo!

Tarkempaa tietoa AVOIMISTA OVISTA lähempänä ajankohtaa www.konsankartano.fi

Mitä ajatusjooga on?

TERTTU SEPPÄNEN

Lisätietoa www.via.fi.

www.facebook.com/via.akademia

Kuullessaan sanan jooga tulee useimmille mieleen hitaasti tehtävät voimistelun kaltaiset liikkeet, asanat. Se on fyysistä joogaa, joka tunnetaan parhaiten länsimaissa hathajoogana. Entä jooga, jonka "asanoina" ovat suomenkieliset järkevät lauseet ja joka liikuttaa ihmisen mieltä ja ajatusmaailmaa?

Kyseessä on ajatusjooga, joka on Suomessa kehitetty ja suomalainen rajajooga-muoto.

Ajatusjooga nimenä on moderni ja käytännöllinen nimi perinteiselle Kirjeopisto Vian rajajoogalle, jossa ajattelun positivistinen toimii muutoksen aikaansaajana.

Kirjeopisto Vian rajajoogajärjestelmän loivat ja kehittivät Tyyne Matilainen (1911-1989) ja Mirja Salosen (1925-2002) Savonlinnassa vuosina 1955-57. He kirjoittivat 10 opetuskirjettä, jotka ovat opetuksen perusta edelleen. Suurin osa opetusmateriaalista on suomenkielisiä positiivisia ja loogisia mantroja. Niitä voi kutsua myös kaavoiksi tai mietiskelyohjelmiksi.

Esittelen muutaman ajatusjoogan keskeisen perusasian ja annan tekstin lopussa ensimmäisen ajatusjoogaharjoituksen.

Mitä ajatusjoogalla saavutetaan? Se johtaa ajatusten hallinnan ja niiden oikeaan ohjaamiseen avulla tapahtuvan luonteen jalostumisen kautta tietoiseen jumalyhteyteen. Ajatusjoogaharjoitusten tavoitteena on mm. sisäinen rauha, mielenrentyys, keskittymiskyky, ajatusten hallinta, looginen postiviivinen ajattelutaito, luonteen jalostuminen, harmoniset ihmissuhteet, tajunnan avartuminen ja tietoinen Jumalyhteys.

Kenelle se sopii? Ajatusjooga sopii jokaiselle, joka tahtoo muuntaa ajattelunsa rakentavalla, järkevällä ja realistisella tavalla positiiviseksi ja tahtoo oppia elämään todellisen sisäisen Itsensä, korkeamman Minänsä ohjauksessa. Ajatusjoogaa kannattaa harjoittaa, jos tahtoo aivan arkipäivän psykologisella tasolla valmiuksia ihmissuhteisiin ja työssä jaksamiseen. Kokonaan uudenlainen maailma avautuu, kun rakentuu yhteys korkeampaan Minään.

Miten ajatusjoogaa harjoitetaan? Ajatusjoogassa tehdään ajatusharjoituksia, toistellaan suomenkielisiä loogisia ja positiivisia lauseita (kaavoja, mantroja). Kaavat/mantrat toistellaan ajatuksin kurkulla niinkuin puhuessa, mutta suu kiinni. Vi-



reystilana on valpas ja normaali tarkkaavaisuus. Kehon asento jokin hyvä normaaliasento. Silmät voivat olla auki tai kiinni. Hathajooga-asanat tehdään eri aikaan, jos niitä harjoittaa. Harjoittelujaksiksi riittää aluksi muutama minuutti päivässä. Ensimmäinen harjoitus: Ihmisessä ajatus, tunne ja tahto saavat aikaan toiminnan.

Ihmisen Korkeampi Minä on toiminnan ohjaaja ja liikkeellepaneva voima. Se ohjaa ihmistä hänen ajatustensa avulla. Ajatukset ovat toiminnan edelläkävijöitä, tekojen siemeniä. Ne antavat suunnan tahdolle ja tunteille sekä niiden kautta koko inhimilliselle toiminnalle. Tahto on ihmisessä jumalallisen energian välittäjä. Tahdon kautta virtaa tuon pyhän energian välittämä voima tunteisiin ja tunteiden välityksellä ajatuksiin yhä voimistuttaen niitä (I opetuskirje).

Toisteltavat lauseet ovat sinä-muodossa, koska lauseissa sinua opastaa sinun oma Korkeampi Minäsi. Hän puhuttelee ja opastaa sinun luonnollista/alempaa minääsi, niinkuin vanhemmat opastavat lastaan. Kun käytät toistellasi sinä-muotoa, opettelet katsomaan asioita Korkeamman Minäsi näkökulmasta. Voit aloittaa harjoittelun nyt heti. Tässä on

ensimmäinen ajatusjoogaharjoitus.

Tahdon herättämiseksi toistele edellä mainittujen ohjeiden mukaan seuraavia lauseita:

"Sinulla on runsaasti jumalallista tarmoaa ja tahdon voimaa. Suurella jumalallisella tahdonvoimallasi sinä pystyt erittäin hyvin keskittämään ajatuksesi. Sinä tahdot ryhtyä harjoittamaan ajatuksiasi. Sinä tahdot muuttaa ajatustesi sisällön mahdollisimman positiiviseksi ja opit pukemaan positiiviset ajatukset positiiviseen muotoon. Jumalallinen tahto hajottaa alkutekijöihin negatiiviset ajatuskoostumat ympäriltäsi ja mystinen Kristus pääsee sinun hallitsijaksesi puhdistuen ilmapiirisi"

Kirjeopisto Vian rajajoogan ensimmäinen opetuskirje löytyy myös netistä: http://www.via.fi/tiedostot/Uusi_Safiiri_2011-1-web.pdf. Lehden sivut 70-87.

Ajatusjoogaa ohjaa Terttu Seppänen, joka on nykyinen Kirjeopisto Vian rajajoogan opettaja. Koulutukseltaan hän on psykologi, joka on perehtynyt akateemisen psykologian lisäksi ihmisen henkiseen kasvuun sekä itäisten että läntisten viisausperinteiden sekä nykyhenkisyiden pohjalta.

Ajatusjoogakussi Konsan Kartanossa tammikuussa. Katso keskiäukeama.

Pääkirjoitus

Viimeisen kysymyksen äärellä

Syntymästä saakka, kun havainnoimme ympäröivää maailmaa ja elämän eri muotoja, mielessämme risteilee lukemattomia kysymyksiä. Josain vaiheessa lapsella on oikein kyselyitä. "Äiti, mikä tämä on? Miksi tuli polttaa? Miksi lintu laulaa? Miksi aurinko laskee? Isompana ihmettelemme, kuka voittaa Olympialaisissa? Mitä poliitikot puhuvat tänään? Kuinka voi valtioneuvos? Mitä kuuluu sotarintamilta?

Kaikilla kysymyksillä on aikansa ja paikkansa. Ajan mittaan, elämän edetessä, kysymykset harvenevat ja lopulta jäljelle jää vain yksi kysymys: Mitä tapahtuu minulle, kun kuolen?

Se kysymys on omaa luokkaansa siitäkin syystä, että se koskee aivan varmasti jokaista.

Erilaisia vastauksia annetaan riippuen kulttuurista ja uskonnosta. Mikä odottaa rajan takana? Taivas vai helvetti vai ei kumpikaan? Miten voi saada silminnäkyjätodistuksen asiasta, kun tänne takaisin palanneetkin ovat käyneet vain rajalla. Koskaan emme saa tietää varmuudella, mitä kuolemassa tapahtuu, ennen kuin itse olemme rajan toisella puolella.

Vaikka kysymykseen ei voi saada lopullista vastausta keskustelemalla ja kyselemällä, on hyvä ottaa asia esille ja löytää mahdollisesti pelkoa poistavia tekijöitä.

Sateenkaaripäivillä Konsan Kartanossa pohditaan kuoleman mysteeriä erilaisista näkökulmista. Myös Turun henkisen keskuksen kahdessa torstai-illassa teema jatkuu. Katso s.6. Turun Kristosofienkin yhdellä luennolla paneudutaan asiaan. Katso s. 6.

Johannes Kurjen sekä Seija Aallon ja Seppo Ilkan artikkelit sivuilla 4 ja 5 alustavat Sateenkaaripäivien luentoja.

Vastausta odotellen

Ulla