Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 57 • SYKSY 2026 • www.sateenkaarisanomat.net



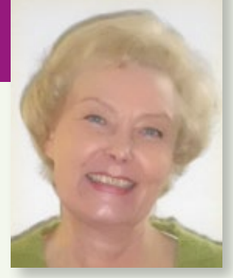
Arjen esteettinen kokemus osana henkistä kehitystä ja tietoista läsnäoloa s. 2

Unohdettu yhteys Istukka – elämänpuu, jonka tarina ei pääty syntymään s. 4

Lisää harmoniaa kehoon s. 10

Tulevaisuuden tuulia: syksyn taustapeili ennen vuoden 2027 uutuuksia s. 4

Mikä erityisherkkyys? s. 9



Polulla

Elämän polkua tallatessamme emme aina tule ajatelleeksi, mikä sen kulkuun vaikuttaa – mikä mutkistaa ja asettaa kiviä tielle tai mikä sitä silottaa ja oikaisee.

Kun ihmisen taimi saa alkunsa, sen kasvu tapahtuu yhdeksän kuukauden ajan hyvin suljetussa tilassa. Vaikka kohdussa eristäytyminen on luonnollista, jatkossa kontakti muihin ihmisiin on elintärkeää. Elina Lähteenloimu kertoo artikkelissaan s. 4 istukan merkityksestä kehittyvälle vauvalle. Se on alkavan ihmiselämän ihmeellinen kontakti toiseen ihmiseen, äitiin. Hän kertoo istukan fysiologisesta tärkeydestä vauvan elämälle ja sen mahdollisesta vaikutuksesta äidin hyvinvoinnille synnytyksen jälkeen, mutta korostaa yhteisön tuen tarvetta äidille ja sitä kautta mitä suurimmassa määrin lapselle.

Jos alkutaival syntymästä on edennyt onnistuneesti, tulevat vastaan ympäristön vaikutukset. Sirpa Kupulisoja paneutuu viereisessä artikkelissa arjen estetiikkaan, johon kuuluvat ympäristön ja esineiden lisäksi myös tavat katsoa ja kokea todellisuus; vakaus, kotoisuus, rutiineista nauttiminen. Elämä muuttaa ympäristöä ja ympäristö muuttaa elämää. Esteettinen kokemus jättää jäljen, energia siirtyy ja vaikuttaa ympäristöönsä, jopa kehitykseemme.

Pirja Räsänen luotsaa polkuamme astrologian avulla s. 6. Hän kuvailee tämän syksyn energioita planeettojen liikkeitten kannalta. Elämä on syklistä. Tulevaisuus ja menneisyys toistavat itseään. Hän kertoo vuosien 2002, 2010 ja 2018 kokemusten antavan vinkkejä tämän syksyn energioista eli mitä pitäisi ottaa huomioon vanhojen virheiden välttämiseksi.

Kun kehon koneisto käy yli- tai alikierroksilla, se voi vaikuttaa myös mielialaan. Tiina Lindholm esittelee s. 10 muutamia tärkeitä näkökohtia kehon hyvinvoinnin parantamiseksi ammentamalla luonnon ehtymättömästä aarreaitasta, johon kuuluvat mm. nokkonen ja katajanmarjat. Tiina Lindholm jakaa oppi-isänsä Esko Jalkasen tietoa. Hänen opetuksiaan jatkaa myös Minna Laakso, joka ei kirjoita tässä lehdessä, mutta tulee kertomaan Turun henkisen keskuksen iltaan (katso s. 15) luonnon salaisten voimien ja myös ihmisen tutkimisesta varvun ja heilurin avulla sekä miten voi oppia auttamaan luontoa ja koko ihmiskuntaa.

Jaya Govinda Das (Johannes Kurki) on veda-kirjoituksiin syvällisesti perehtynyt bhakti-joogan harjoittaja. Hän korostaa artikkelissaan s.12 henkisen opettajan merkitystä oppaana elämänpolun kulkijalle ja bhakti-yogaa vapauttamaan kärsimyksestä, joka on aineellisen maailman perusluonne. Hän pitää myös luennon "Jooga rauhan puolesta" Turun henkisen keskuksen illassa (katso s. 15).

Johanna Matruka kertoo Turun henkisen keskuksen illassa taakkasiirtymistä ja ylisukupolvisesta muistista. Millainen henkinen perintö kulkee sukupolvelta toiselle – kehon tuntemuksina, tapoina, tukahdutettuina tunteina? Voiko esivanhemman ilmaisua vaille jäänyt suru siirtyä seuraaville sukupolville kollektiivisen alitajunnan kautta, vaikuttaen ihmissuhteisiin ja valintoihin? Kuinka moneen sukupolveen kollektiiviset väkivaltakokemukset, kuten sota, vaikuttavat? Valitettavasti tämä lehti ei ehdi ilmestyä ennen luentoa, joten tästä aiheesta saa ehkä lisätietoa www.johannamatruka.com.

Kun monet tekijät mutkistavat matkaa, miten taivaltaa kompastelematta tie alusta loppuun. Avainsana on tiedostaminen. Paljon kompasseja ja oppaita löytyy, kun kulkee avoimin mielin ja silmin.

Turvallista matkaa
t. Ulla

Sateenkaarisanomat

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

Sateenkaarisanomat on Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia palveleva lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapioista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy helmikuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 12 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:** Sivukirjastot | Forum Sauna (Kurjenmäek. 17) | Eliksiiri (Kauppiask. 8) | Turun Steinerkoulu (Kaivok. 12) | Valon Sydän (Kivenhakkaajank. 2a) | Aitokauppa (Kauppiaskatu 11) | Konsan Kartano (Virusmäent. 9) | Navetta Korttelravintola (Virusmäent. 9) • **Helsinki:** Tarotpuoti (Kasarmik. 2) | Kirjakauppa Aioni (Kasarmik. 16) | Rajatiedon kirjasto (Mariankatu 27, sisäpiha) • **Tampere:** Tarotpuoti (Väinölänk. 1) | Kahvila Runo (Ojak. 3) • **Pori:** Tarotpuoti (Isosannanpuistok. 5) • **Hämeenlinna:** Tarotpuoti (Idänpäänt. 12)
Taitto: Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Rebellis Trükikoda, Saku 2026 • **Painosmäärä:** 2000 kpl

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

Arjen esteettinen kokemus osana henkistä kehitystä ja tietoista läsnäoloa

SIRPA KUPULISOJA
Joogaopettaja (SJL)
Tanssi- ja teatteri-ilmaisun ohjaaja
Artesaani
Koulutettu hieroja (EAT)
Reiki Master



Emme tule aina ajatelleeksi, miten suuri merkitys arkisen ympäristömme elementeillä on sisäiseen kehitykseemme. Arjen estetiikkaan kuuluvat ympäristö, esineet, mutta myös tavat katsoa ja kokea todellisuus, kun elätään tavallista, tuttua arkielämää. Arjen estetiikkaa on luonnehdittu sanoin vakaus, kotoisuus, rutiineista nauttiminen, mukavuus. Se on muun muassa arjen sujuvuutta. Asiat, esineet ja ympäristö kaiken kaikkiaan helpottavat ja vaikuttavat elämään.

Tuttuus ja turvallisuus ovat osa hyvää, esteettistä arkea. Tuttuuden vastaparina jokin vieras voi kuitenkin myös saada aikaan esteettisen kokemuksen, joka pysäyttää ja herättää mielen. Yllätyksellisyys keskellä arjen virtaa käynnistää tietoisuusantennien uudelleen suuntaamisen. Lattialle pudonnut ja rikkoontunut maljakko muuttaa pöydän tuttua asetelmaa. Koko huoneen näkymä muuttuu, kuinka paljon, on kokijan näkökyvyn varassa. Joku ei juuri kiinnitä huomiota muutokseen, toiselle se tarkoittaa huoneen järjestyksen tai värimaailman katsomista uusin silmin. Se tuo mukanaan muutoksen asetelmiin ja siten koko ilmapiiriin, myös mielen tasolla.

Juhlat, jotka katkaisevat arjen rutiineja tuovat tervetulleita vivahteita normaaliuden keskelle

Juhlat ihastuttavat ja kohottavat mielialaa. Elämyksen mieltä virkistävä voima on hetkellistä, mutta puhdistavaa. Elämys on tunnelataukseen liittyvä esteettinen kokemus. Sen seurauksena voi kokea mielihyvää. Elämys voi muuttua myös henkistä kehitystä jarruttavaksi tottumukseksi. Elämyshakuisuus on tunnevaltaisten tapahtumien ja kohtaamisten metsästämistä. Mieli, joka pyrkii kohti tunnehuipentumia, muuttuu ajelehtivaksi. Ulkopuolinen, illuusioiden maailma määrittelee onnellisuuden ja oman mielen hallinta tuntuu olevan "muiden" käsissä. Tunteet ovat tiennäyttäjiä, jotka kertovat millä tietoisuudentasolla liikutaan. Mutta ihminen itse on enemmän kuin tunteet ja henkisesti itsenäinen ihminen hallitsee tunteensa ja tunnistaa kehitystarpeensa.

Kokemus on elämystä syvempää

Esteettinen kokemus kuljettaa kokijan oman yksilöllisyytensä tuolle puolen. Ossi Naukkarisen mukaan siihen liittyy niin positiivinen kuin negatiivinenkin kokemustodellisuus. (Ossi Naukkarinen; Estetiikan avaruus, Miten ymmärtää estetiikka 2000-luvulla, 2018) Esteettinen kokemus edellyttää läsnä olemisen kykyä sekä kykyä ajatella itsenäisesti. Olemisestaan tietoinen ihminen pystyy tarkkailemaan ja erittelemään arjessa tapahtuvia kohtaamistilanteita. Tilanteita, joissa tunteen tasolla koettu elämys on muuttunut tietoisuutta edelleen avartavaksi kokemukseksi.

John Deweyn mukaan taide on vain yksi esteettisen kokemuksen monista ilmenemismahdollisuuksista. Yhtä hyvin arkiset toimet voivat olla esteettisiä kokemuksia. Lattiaa siivoamalla, voidaan puhdistaa mielen pölyt ja hengittää sisään raikkaita, uusia ajatusmalleja. Jokainen harjan tai mopin veto poistaa kerroksia mielen sipuliytimen ympäriltä, kun on kyky olla läsnä ja päästää irti.

Esteettiset kokemukset ovat kokemuksia, joilla on kesto ja joita luonnehtivat sellaiset sisäiset tuntemukset kuin yhtenäisyys, asteittainen kehittyminen, kompleksisuus, intensiivisyys ja tunne täydellistymisestä kokemuksen lopussa. (John Dewey; Estetiikka, kokemus, luonto ja kulttuuri, Gaudeamus 2021)

Deweyn määritelmä soveltuu hyvin kuvaamaan myös luonteen jalostamiseen liittyviä kokemuksia. Esimerkiksi meditaation seurauksena heräävä oivallustila luo yhteyden tiedon ja tarkkailijan välille. Henkiset kokemukset vahvistavat ihmisen kasvua kohti korkeampia tietoisuuden tasoja, tämä kehitys on asteittaista. Kun mieli herää unestaan, syntyy myös ristiriitoja aikaisemman todellisuuden ja läsnäolotietoisuuden välillä. Mitä intensiivisemmin etsijä keskittyy henkilökohtaisiin harjoituksiinsa, sitä voimakkaammin, hän etenee kasvupolullaan. Ajoittain hän voi tuntea tietoisuutensa laajentumista, täydellistymistä. Kehitys on jatkuvaa ja päättymätöntä.

Esteettinen kokemus jättää jäljen, me voimme ymmärtää tämän jäljen myös energia-ajatuksen näkökulmasta. Energia siirtyy ja muuttaa muotoaan ja vaikuttaa ympäristöönsä, esimerkiksi taulua katsovaan mieleen. Esteettinen kokemus on kokonaisvaltainen ja ihmisen omaa arvomaailmaa vahvistava ilmennys tai tapahtuma, joka voi toteutua missä vain. Välttämättä se ei aina ole tiedostettua todellisuutta, mutta se on läsnä jokaisessa arjen hetkessä ja siten tukee tai vastustaa myös henkistä kasvua kohti todellista itseä.

Sisustamme asuntomme, muokkaamme puutarhaamme sisäistä kokemusmaailmaamme kuvastavaksi. Luomme asetelmia huonekaluista, seinäkoristeista, puutarhaistutuksista. Kaiken tämän tarkoitus on tukea sen hetkistä olemistamme. Olennaista on tulla tietoiseksi ympäristöstään ja tavoistaan, joita itselleen luo.

Nöyryys on irti päästämisen taitoa

Aasialaisessa kulttuurissa arjen estetiikkaan liittyy tyytyväisyyden löytäminen vähästä ja rajoitusten suoma mahdollisuus mielen kultivointiin (kehittäminen, sivistäminen). Tähän ajatteluun kuuluu yhtenä osana käsitys epätäydellisyydestä ja keskeneräisyydestä. Esimerkiksi joitain osin keskeneräiseksi jätetty rakennus symboloi jatkuvaa kehittymistä, kasvua ja elossa oloa.

Keskeneräisyys on John Deweynkin ajattelussa tarpeellinen kehityksen ylläpitäjä. Oman keskeneräisyyden huomaaminen ja salliminen auttaa pysymään nöyränä sekä oppimishaluisena. Oman keskeneräisyytensä tavoittaa tarkastelemalla ajatuksiaan ja ympäristöään.

Eläminen muutoksen virrassa edellyttää irti päästämistä menneisyyden kahleista. Koti ja siihen sijoitetut tavarat heijastavat kaikki elämämme aikakausia, joista ehkä osasta olisi jo aika päästää irti. Ilman irti päästämistä ei mieli pääse siirtymään uusille ajanjaksoille ja oppipoluille.

Elämä muuttaa ympäristöä ja ympäristö muuttaa elämää. Ihmisen arkisilla valinnoilla on suuri merkitys myös ympäristön kehitykselle tai taantumiselle. Elämä maapallolla on ylläpidetty tai uhattu, riippuen ihmisen kyvystä sekä halusta ymmärtää maailman lakeja niin henkilökohtaisella kuin universaalillakin tasolla. Kyse on ihmisen tietoisuuden tasosta ja hänen tahdostaan kehittyä henkisesti itsenäiseksi, hyväksi ihmiseksi.

Elämäni taideteokseen kuuluu olennaisena osana oman ympäristöni jatkuva rakentaminen ja muovaaminen.

Via-Akatemia järjestää verkossa estetiikan työpajoja, Tutustu Ajatusjoogaan™ -webinaareja ja -tutustumisiltoja sekä luentoja eri teemoin. Syksyllä 2026 jatkuu Esteettinen elämä -luentosarja Zoomissa.

Via ry:n paikallisosastot ja toimintaryhmät järjestävät alueillaan keskustelu- ja opintopiirejä.
Seuraa tapahtumia kotisivuilla Facebook, Instagram, Pinterest @via.akatemia @ajatusjooga
ja YouTube@via-akatemia

Hoitokeidas Atrium
TURKU, Yliopistonkatu 27 b A 7 | Atrium-talon A-portaan 2. kerros
Tutustu terapeutteihimme

Heljä
Koulutettu hieroja, lyhytterapeutti, Mindfullness-ohjaaja ja paikallisopas
Suosituimpia palveluita:
- Klassinen hieronta
- Hot Stone-hieronta
- Perinteinen jäsenkorjaus
- Pranic Healing energiahoito
- Kevyet jalat
- Yrttiöljy Hieronta
- Terapeuttinen keskustelu
- Mindfulness-valmennus
- Turun opastukset

Gunilla Maarit
Int.Health Couch (2026), Int.Master Couch (2027), Reiki-hoitaja ja -opettaja, Yin jooga ohjaaja, NAT- ja Raindrop hieroja
Suosituimpia palveluita:
- Int. Health Coaching
- Reiki energiahoito
- Etä energiahoito
- Yin Yoga
- Neuro Articular Technique (NAT hieronta)
- Raindrop hieronta
- Gua Sha -kasvohieronta

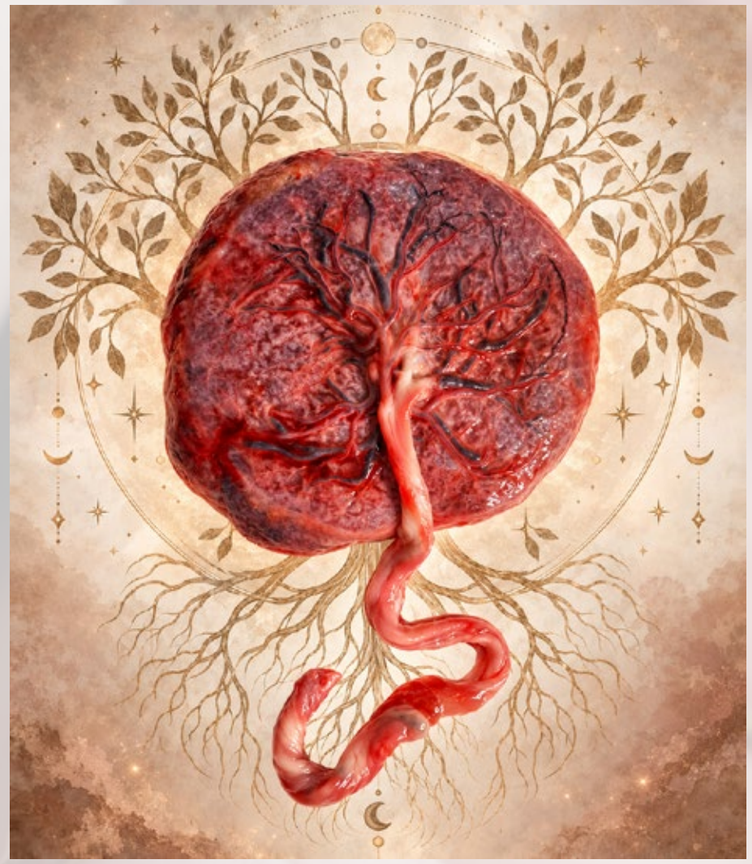
Varaukset: www.hoitokeidasatrium.fi

Unohdet tu yhteys

Istukka – elämänpuu, jonka tarina ei pääty syntymään

ELINA LÄHTEENLOIMU





Elämänpuu on yksi ihmiskunnan vanhimmista, kulttuurien rajat ylittävistä mytologisista, hengellisistä ja uskonnollisista symboleista. Elämänpuun symboli toistuu kuvina eri puolilla maailmaa: pohjoismaisesta mytologiasta tunnemme Yggdrasilin, joka yhdistää maailmoja, muinaisessa Mesopotamiassa pyhä puu liittyi elämään ja hedelmällisyyteen, ja Keski-Amerikan vanhoissa kulttuureissa maailmanpuu yhdisti maan, taivaan ja alisen maailman. Kaikesta huolimatta yhtä varmaa alkulähdettä symbolille ei tunneta. Oletko sinä koskaan kysynyt itseltäsi, mistä Elämänpuun symboli on voinut saada alkunsa?

Kun astuin synnytysten maailmaan 12 vuotta sitten, opin nopeasti, että istukkaa kutsutaan elämänpuuksi. Kun näin vastasyntyneen istukan ensimmäistä kertaa, ymmärsin välittömästi miksi. Kohtuvauvan puolelta katsottuna napanuora kohoaa kuin puun runko ja istukan pinnalla kulkevat verisuonet haarautuvat tuon rungon ympärille oksiston tavoin. Syvemmällä istukan rakenteessa tämä haarautuminen jatkuu yhä hienommaksi eläväksi verkostoksi, joka mahdollistaa äidin ja kohtuvauvan välisen ravinteikkaan, elämää ylläpitävän yhteyden. Kohdussa vauvan tuntoaisti alkaa kehittyä raskauden ensimmäisten viikkojen aikana ja myöhemmin kohtuvauva kykenee koskettamaan itseään ja ympäristöään. Vauvan näkö kehittyy myöhemmin, ja viimeisellä raskauskolmanneksella kohtuvauva reagoi jo kohdun läpi kulkevaan valoon ennen syntymäänsä.

Naisten perinteisiin kuuluvaa kohtuhierontaa äideille tehdessäni olen usein sulkenut silmäni ja matkustanut mielikuvissani kohtuun vauvan luokse – miltä kohdussa tuntuu olla? Mitä kohtuvauva aistii ympärillään? Varhain ymmärsin, että istukka ja napanuora – tuo mystinen elämänpuu – kuuluvat vauvan ensimmäiseen aistittuun maailmaan. Vauva viettää tässä kohdunsisäisessä maailmassa elämänsä ensimmäiset kuukaudet, keskimäärin 40 viikkoa, kosketellen ja katsellen sitä ainoaa asiaa, joka kulkee hänen rinnallaan. Työskentely kohtuvauvojen ja istukoiden kanssa on saanut minut kysymään: voisiko olla, että Elämänpuu-symboli puhuttelee meissä jotakin paljon sanoja vanhempaa, jonkinlaista primitiivistä, nonverbaalista muistoa ensimmäisestä elinympäristöstämme?

Istukkaa voidaan kutsua elämänpuuksi muustakin syystä kuin sen ulkomuodon vuoksi. Istukka on poikkeuksellisen ainutlaatuinen, väliaikainen elin. Se syntyy raskautta varten uuden elämän rinnalle, kasvaa raskauden mukana ja poistuu kehosta syntymän yhteydessä. Lyhyen elämänsä aikana se hoitaa tehtäviä, joita vauvan syntymän jälkeen hoitavat useat eri elimet. Istukka välittää vauvalle happea ja ravintoa, osallistuu kuona-aineiden poistamiseen, tuottaa suuren joukon raskaudelle keskeisiä hormoneja ja säätelee monimutkaista immunologista suhdetta kahden geneettisesti erilaisen ihmisen välillä. Äidin ja vauvan verenkierto tulevat istukassa hämmästyttävän lähelle toisiaan, ja niiden välillä tapahtuu jatkuvaa vaihtoa ilman täydellistä sulautumista. Ja sitten tulee syntymä – kun vauva syntyy, myös istukka syntyy. Nykyään elämme ajassa, jossa helposti ajattelemme, että istukan työ päättyy tähän. Yhteys ei katkea ensimmäiseen hengenvetoon. Vauvan syntymän hetkellä istukan ja vauvan välinen fysiologinen yhteys ei ole vielä päättynyt. Napanuorassa kulkeva veri jatkaa liikkumistaan istukan ja vauvan välillä syntymän jälkeenkin. Syntymän ensihetkillä merkittävä osa vauvan verestä kiertää edelleen istukan puolella. Jos napanuora suljetaan välittömästi, jopa noin kolmannes tästä verimäärästä voi jäädä siirtymättä takaisin vauvan kehoon, vaikka vauva sitä tarvitsee ja sen saanti takaisi turvallisemman siirtymän kohdun ulkopuoliseen elämään. Samaan aikaan vauva tekee yhden elämänsä suurimmista fysiologisista siirtymistä. Kohdussa istukka on huolehtinut vauvan kaasujenvaihdosta. Ensimmäisten hengitysten myötä keuhkot alkavat avautua ilmalle ja keuhkoverenkierto muuttuu voimakkaasti. Katkaisemattoman napanuoran välityksellä jatkuva verenkierto tukee vauvan siirtymää vedestä maalle samalla, kun keuhkot aloittavat työskentelyn tehtävässä, jota istukka on siihen asti hoitanut. Viivästetystä napanuoran katkaisusta puhutaan nykyisin usein minuutteina. Oman kokemukseni mukaan napanuora ei kuitenkaan työskentele kellon tahdissa. Olen nähnyt napanuoran sykkivän vielä kymmenien minuuttien kuluttua syntymästä – jopa sen jälkeen, kun istukka on jo syntynyt. Minusta se on joka kerta yhtä ihmeellistä. Yksi yksinkertaisimmista tavoista kunnioittaa istukkaa on antaa sen tehdä työnsä loppuun.

Kun istukka syntyy, mitä siihen jää?

Istukan syntyessä äidin kehossa tapahtuu valtava muutos. Raskauden aikana istukka on ollut yksi kehon merkittävistä hormonaalisista elimistä. Sen poistuminen muuttaa hormonaalista ympäristöä nopeasti samaan aikaan, kun kohdun palautumin alkaa, mahdolliset synnytysvauriot alkavat parantua, maidontuotanto käynnistyy ja vastasyntynyt äiti opettelee elämään hyvin vähäisen unen varassa. Syntynyt istukka ei kuitenkaan muutu samassa hetkessä biologisesti tyhjäksi kudokseksi. Istukan on mitattu sisältävän muun muassa rautaa, sinkkiä, seleeniä, kuparia ja B6-vitamiinia sekä erilaisia hormoneja ja biologisesti aktiivisia yhdisteitä. Raskauden aikana istukka osallistuu hormonien, kuten oksitosiinin, estrogeenien, progesteronin, prolaktiiniin liittyvien hormonien, CRH:n ja muiden viestiaineiden monimutkaiseen kokonaisuuteen. Osa näistä on mitattavissa istukasta vielä syntymän ja oikeanlaisen jatkokäsittelyn jälkeen. Minulta ilmaiseksi saatavassa infokirjasessani kuvaan tätä istukan biokemiallista sisältöä ja sen paikkaa kokonaisvaltaisessa postpartum-hoivassa tarkemmin.

Istukkaansa synnytyksen jälkeen käyttäneet äidit ovat raportoineet jaksavansa paremmin, kokeneensa mielialansa tasaisemmaksi, saaneensa tukea imetykseen ja maidontuotantoon, kokeneensa vähäisempää jälkivuotoa ja helpompaa palautumista synnytyksestä. Myös omassa työssäni äitien kokemukset ovat tärkeä osa sitä tietoa, jonka äärellä työskentelen. Työkokemukseni on opettanut minulle, kuinka vahvasti äidin hyvinvointi heijastuu myös vauvan hyvinvointiin. Tieteellinen tutkimus istukkavalmisteiden käytöstä on joka tapauksessa vielä vähäistä, eikä kaikkia äitien kuvaamia hyötyjä ole pystytty vahvistamaan laajoissa kliinisissä tutkimuksissa. Minulle kokemustieto, perinnetieto ja tieteellinen tutkimus eivät sulje toisiaan pois. Ne kertovat eri asioita ja voivat avata erilaisia ikkunoita saman ilmiön äärelle, toisiaan täydentäen. Siksi kannustan perheitä jakamaan kokemuksiaan rohkeasti. Näin empiirinen, kokemuspohjainen ymmärryksemme voi laajentua, ja ehkä palaamme vielä kerran muistamaan tuon yhteyden, jonka olemme matkan varrella kadottaneet.

Elämänpuu, jonka ihminen ennen muisti

Ajatus istukan merkityksestä syntymän jälkeen on melkein yhtä vanha kuin Elämänpuu-symboli. Eri puolilla maailmaa istukkaan on liittynyt hyvin erilaisia tapoja, uskomuksia ja rituaaleja. Sitä on kohdeltu vauvan kumppanina, suojelijana tai kaksosena – joissakin perinteissä eräänlaisena lapsen rinnalla kasvaneena sisaruksena, maitoveljenä. Istukkaa on haudattu maahan, asetettu tärkeän puun alle tai säilytetty perheen elämänpiirin läheisyydessä. Monissa yhteisöissä istukan palauttaminen maalle on ollut osa syntymän siirtymäriittiä. Olen kohdannut perinnetiedossa myös ajatuksen siitä, että Maa tunnistaa lapsen, jonka istukka on palautettu takaisin maan syliin. Sanotaan, että napanuorasta tehty muisto auttaa lasta kuulemaan sydämensä ja sielunsa polun kasvaessaan aikuiseksi.

Tänä päivänä pysähtyminen istukan äärelle voi näyttää monenlaiselta. Istukan voi nähdä ja tutkia syntymän jälkeen, ja joskus siitä luovutaan tämän jälkeen. Istukasta voi tehdä elämänpuuta muistuttavan istukkaprintin. Sen voi yhä haudata maahan ja napanuorasta voi säilyttää muiston. Nykyään istukasta voidaan valmistaa myös kapseleita, tinktuuraa sekä muita äitiä ja vauvaa tukevia valmisteita. Omassa istukkatyössäni intohimoni on jakaa tietoa istukasta perheille, että he tietäisivät voivansa kysyä: mitä me haluamme istukalle tapahtuvan sen sijaan, että se hävitetään pysähtymättä muistamaan sen osuutta tällä matkalla? Vastasyntynyt äiti tarvitsee enemmän kuin pillerin. Istukkakapselit ovat vain pieni osa sitä hoivaa, jota vastasyntynyt äiti ja vauva tarvitsevat. Synnytyksen jälkeen naisen ei tarvitse päästä mahdollisimman nopeasti takaisin ennalleen – päinvastoin. Hän tarvitsee ravitsevaa ruokaa. Lepoa. Lämpöä. Kosketusta. Turvaa. Aikaa. Ihmisiä, jotka tulevat auttamaan kodin hoitamisessa ja kantavat muuta elämää hetken äidin puolesta, jotta hän saa levätä ja olla vauvansa kanssa. Äiti tarvitsee yhteisön.



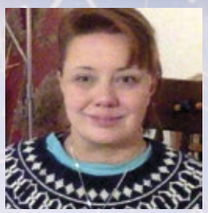
Vaikka istukkavalmisteiden tieteellinen tutkimus on yhä lapsenkengissä se, mitä istukasta jo tiedämme, antaa syyn jatkaa kysymistä ja tutkimista. Samalla äitien kokemukset kutsuvat meitä kuuntelemaan myös sitä, mitä kaikkea emme ehkä vielä osaa mitata siitä, miten istukka voi tukea äidin palautumista, hyvinvointia ja mielenterveyttä postpartum-aikana. Toisinaan äiti voi tarvita lääketieteellistä tai mielenterveyden hoitoa synnytyksensä jälkeen. En väitä, että istukkatuki korvaisi tämän. Vakava synnytyksenjälkeinen masennus, psykoosi tai muu sairastuminen tarvitsee aina asianmukaista ammatillista apua. Istukka voi silti kulkea näissä hetkissä täydentävänä, biologisesti yksilöllisenä tukena. Minulle istukka on yksi säie paljon suuremmassa postpartum-hoivan verkossa. Jollekin se tarkoittaa kapseleita. Toiselle tinktuuraa. Osalle se tarkoittaa istukan hautaamista takaisin maahan. Eräille yhtä kuvaa, printtiä tai tarinaa, jonka voi joskus kertoa lapselleen.

Istukka suojelee meitä raskaudessa, synnytyksessä ja postpartumissa. Sen tehtävä jatkuu pidemmälle kuin olemme ehkä osanneet ajatella. Ehkä kaikkein tärkeintä ei lopulta olekaan se, mitä istukalle tehdään, vaan se, että muistamme jälleen kunnioittaa sitä – pysähtyä muistamaan se yhteys, jonka se on meille olemassaollaan suonut - muistamaan Elämänpuun, joka syntyi meidän rinnallemme kohtuun, välitti meille happea, ravitsi, viesti, suojeli ja kannatteli silloin, kun emme vielä pystynyt tekemään näistä mitään itse - puun, jonka oksien lomassa meidän jokaisen tarinamme on kerran alkanut.

Elina Lähteenloimu on Maatriarkan perustaja, sertifioitu doula ja synnytysvalmentaja, imetysohjaaja, kohtuhoitaja ja istukkatyöhön kouluttautunut naisten perinnehoivan säilyttäjä, kantovälineopas, kehoterapeutti, kasvi- ja aromaneuvoja. Hän on työskennellyt raskauden, synnytyksen, postpartumin ja naisten elämän siirtymien äärellä yli vuosikymmenen. Instagram: @maatriarkka

Tulevaisuuden tuulia: syksyn taustapeili ennen vuoden 2027 uutuuksia

PIRJA RÄSÄNEN
www.avaruusto-mua.net
kosmisesta@gmail.com
henkinen astrologi, kasvi- ja eläinviestijä, eläinmeedio, regressioterapeutti



Tulevaisuuden tuulia maailmalle tuo aavistuksina jo syksy 2026, mutta astrologisia perääntymisiä henkilökohtaisilla planeetoilla on tuona aikakautena peräperää peräti neljä (jos Merkuriuksen peruutus huomioidaan kahteen kertaan). Tästä seuraa, että kovista etenemishaluista huolimatta elämä tuppaa vielä syyskaudella pakottamaan itse kunkin tilannearvioon niin rakkaudessa, rahassa kuin yhteistyökuvioidenkin saralla. Peilattavia aikakausia ovat muun muassa syksyt 2018, 2010 ja 2002. Muistoja, oivalluksia ja suoranaisia heureka-elämyksiä saattaa nousta tajuntaan loka-marraskuussa sitä mukaa kuin muistot jälkiviisaine oppiläksyineen kyseisiltä menneiltä syyskausilta muistuvat taas mieleen. Joku ihminen tai tilanne tässä hetkessä voi hyvinkin muistuttaa siitä, mitä omassa elämässä noina aikakausina tapahtui: joko tunnetasolla tai aivan konkreettisesti. Tällä kertaa tarjoutuu mahdollisuus toimia viisaammin ja valistuneemmin, valita oikein ja kenties jopa korjata lopullisesti jotain, jonka langat menneessä jäivät päättelemättä.

Millaista tekemistä ajankohta syysloka-marraskuussa suosii? Parisuhteissa: syväluotausta, tunnustelevaa lähenemistä tai parisuhdeterapiaa. Joskus myös tietoinen etäisyyden ottaminen vaikkapa matkan tai erillään asumisen myötä voi tuoda uutta kipinää suhteeseen sen jälkeen, kun syyskauden arviointijakso on loppuvuodesta päättynyt. Vanhoihin läheisiin ystäviin kannattaa jopa vuosien tauon jälkeen taas olla yhteydessä: muistella vanhoja hyviä aikoja tai muuten vaan tavata illanvieton merkeissä. Mitään erityisen riehakkaita bileitä tai edes ohjelmallisesti suunnitelmallisia perhejuhlia tai tupareita ajankohta ei välttämättä suosi, koska perääntyvyys saa joko atmosfäärin kääntymään tarkoitettua introvertimmaksi tai sitten juhlat syystä tai toisesta lässähtävät nolosti tai ilo on teeskenneltyä.

Taiteen saralla syksyllä kannattaisi kokeilla jotain aivan erilaista kuin mihin on tottunut: outoja näyttelyitä, erikoisia maalaustekniikoita, spontaanien mielleyhtymien seuraamista niin että sattuma, synkronia ja elämän suloinen yllätyksellisyyskin saavat sijansa. Kaikenlaiset totutut yhteistyökuviot mutkistuvat perääntymiskauden aikana. Niissäkin on muhimisen ja arvioinnin paikka. Se mikä syvätasolla toimii, jää eloon vielä vuoden vaihtuessakin. Toimimattomat tai liian läheisriippuvaiset kuviot sen sijaan tippuvat pois tai kokevat sisäisen muodonmuutoksen. Hiustyyleissä ja kodin kalliissa hankinnoissa ei kannata ostaa eikä kokeilla mitään peruuttamatonta. Eksperimentoida sen sijaan pitäisi 'kohtuuden rajoissa': vaihdella kotona huonekalujen järjestystä ja ehkäpä ostaa jotain pientä, jännittävää, erilaista ja ei-liian-kallista niin kotiin kuin vaatekaappiin. Oma tyylitaju ja esteettinen silmä ei syyskauden kuluessa aivan vastaa 'kokonaispersoonaa' - sekin on käymistilassa - joten odottelu isoissa päätöksissä on avuksi, jottei haaskaa aikaa tai rahaa turhaan. Joskus se, jota arviointikauden kestäessä kaivataan, on 'kolmas osapuoli': opettaja, mentori, välittäjä, terapeutti tai vaikka ihan ystävä kuuntelijan tai sovittelijan roolissa. Kun jokin elämän tärkeä ihmissuhde tai pinttyneisiin ajattelutapoihin liittyvä kaava on juuttunut pattitilanteeseen tai kiertää kehää suljetussa luupissa, näkee ulkopuolinen joskus tilanteen huomattavasti selkeämmin kuin asianosaiset itse. Saatetaan siis tarvita tällainen 'katalysaattori', sillanrakentaja tai objektiivinen silmä, jotta toimimattomasta tilanteesta joko yrityksessä, ihmissuhteessa tai vaikka teatteriproduktiossa tai varallisuudessa saataisiin jälleen luotua myrkytön, rakentava ja henkistä kasvua tukeva.

Perääntyvän kauden aikana punainen lanka löytyy toisaalta 'kiertoteiden kautta kulkemisesta' ja toisaalta johdonmukaisesta suuntaamisesta kohti ydintä, kohti sielua, kohti sitä mikä on kaikkien kuorikerrosten alla. Juuri tähän perustuvat myös turhaumat ja pettymykset, joihin kauden aikana törmää, mikäli mielii vain "toistaa vanhaa käsikirjoitusta", jonka lähes aina ovat laatineet muut sinun puolestasi (perhe, koulu, yhteiskunnallinen ohjelmointi, ajatus siitä "millaista elämän kuuluisi olla"). Siksi projekteista ja juhlistakin syyskauden aikana menestyvät vain ne, joille koko sielu ja sydän sanoo 'Kyllä' – eivät ne, joita tehdään enemmän muodon vuoksi, tavan vuoksi tai puhumattakaan kulissien ylläpitämiseksi. Aitous siis palkitaan, mutta usein oman aitoutensa löytämiseksi täytyy taittaa melkoista matkaa, kaivaa ja miettiä, hiihtää umpihangessa, jossa latuja ei ole. Resepti ja avain löytyvät pikaisesti miettimällä omia menneitä vuosia (ja niiden syksyjä) jo alussa mainituilta vuosilta: 2002, 2010 ja 2018. Ainakaan niitä samoja omaan kohtaloon kudottuja kaavoja kompuroimiselle - samoja tapoja luoda ongelmia ja pattitilanteita – ei enää kannata toistaa. Tiedostamisella kaavan voi katkaista.

Artikkelini oli alun perin tarkoitus käsitellä enemmän vuoden 2027 'tulevaisuuden tuulia' kuin kaikkien yllä olevien paragrafien taustapeilin – tai miksei jopa peruutuspeilin – osuutta. Koska kuitenkin kirjoittamisen luovassa prosessissa osa tekstistä ikään kuin elää omaa elämäänsä, näin siinä sitten kävi. Gravitaatio veti kirjoittamaan perääntymiskaudesta tulevaisuuden uutuuksien sijaan.

Maailmankaikkeus lienee näpäyttänyt vähän sormille, että "älä nyt vielä liian kauas tulevaan tähyile, vaan elä ensin tätä hetkeä ja solmi menneisyyden langat kunnolla". Joten vasta alkuvuoden 2027 Sateenkaarisanomien artikkelissa tulen tähyämään oikeasti ensi vuoden huikeita tulevaisuustuulia kohti. Niiden yhtenä teemana on ekspansio eli laajeneminen sekä sisäinen muodonmuutos eksoottisen erikoisissa energioissa. Syyskuussa luennoin jälleen Suomen Astrologisessa Seurassa Helsingissä – siellä sentään jo tulevaisuusvirtauksen kanssa ennakoivasti resonoiden aiheesta planeetta Uranus: 'Uranus, vieras luonasi tulevaisuudesta'. Tätä ennen: heureka-oivalluksia peruutuspeilin parissa itse kullekin toivoen!

Tyynen Meren Vuosi ja energioiden puhdistusprosessi

MINNA KEITU



Tuntuuko sinustakin, että maailma on menossa koko ajan hullummaksi? Aika kulkee nopeammin ja asiat ja tilanteet muuttuvat nekin yhä nopeammin. Elämme maapallon puhdistusprosessin viimeistä vaihetta. Tämä tarkoittaa, että tähänastiset puhdistusprosessit ovat tapahtuneet pääosin korkeammilla energiatasoilla ja ne ovat siksi olleet monille meistä näkymättömissä. Näiden tasojen puhdistaminen ensin on kuitenkin ollut tärkeä tehdä ennen varsinaista maanpinnan energiatasojen ja ihmisolentojen puhdistamista. Tänä vuonna prosessit ovat edenneet suurin harppauksin.

2026 on Tyynen Meren vuosi. Se on planeetan suurin vesikeho, planeetan suurin portaali ja se on peili, joka on vastaanottanut 24. toukokuuta alkaen kosmista energiaa Kosmisesta Keskusauringosta, M87:stä ja suoraan Galaktisen Keskusauringon energiaa. Tyynen Meren aktivointiprosessi päättyy 11. marraskuuta, jonka jälkeen vuonna 2027 aktivoidaan Atlantin Valtameri. Tänä vuonna aktivoidaan Lemurian paratiisin arkkityyppi ja ensivuonna Atlantiksen paratiisin arkkityyppi. Molemmat positiiviset energiat tulevat olemaan yhteydessä ja vuorovaikutuksessa toisiinsa ensi vuoden aikana.

Vuonna 1996 pimeän voimat Draconien edustamana soluttautuivat planeetan fyysiselle tasolle kloonattuihin kehoihin ja korvasivat tietyt poliitikot, toimitusjohtajat, kenraalit, lakimiehet, lehtimiehet ja muita tärkeässä asemassa olevia ihmisiä. Tämän seurauksena negatiiviset energiat saavuttivat suuremman hallinnan pintaväestöön ja ovat yrittäneet manipuloida lisää valtaa monella tavoin. Valon Voimat ovat vapauttamassa maapalloa viimeisenä planeettana maailmankaikkeudessa ja heillä on pitkä kokemus negatiivisista voimista.

Tämän hetkinen kolmen kuukauden puhdistusprosessi, joka päättyy 11.11., keskittyy jäljellä olevan ei-fyysisen pimeän verkoston poistamiseen. Sisäisesti tämä ilmenee tunneperäisten asioiden puhdistumisena. Atlantiksessa meihin istutetut tunteet Valon hylkäämisestä ja pettämisestä ovat parhaillaan puhdistumassa ja poistumassa. Heti kun ymmärrämme, että tämä pettäminen ja hylkääminen ovat vain meihin keinotekoisesti istutettu uskomusjärjestelmä, voimme vapautua siitä ja yhdistää itsemme jälleen Valoon.

Ei-fyysinen Lurkerin saastuttama poikkeama on erittäin voimakas maapallon pintakerroksessa, ja se häiritsee edelleen merkittävästi manifestointiprosessia. Positiiviset ajatukset, tunteet ja energiat eivät ole riittävän voimakkaita päästäkseen subkvantti-epäavaruuteen, jossa Lurker oleskelee ja poistamaan sen häiriötä. Ainoa energia, joka on riittävän voimakas päästäkseen sinne ja poistamaan Lurkerin, on vapaa tahto.

Paineen Läpimurto

24.5.2026 alkoi Paineen Läpimurtoprosessi, joka jatkuvasti kiihtyvällä voimalla puhdistaa planeettaa pimeän voimien verkostosta. Ashtar Command on voima, joka on aktivoimassa tätä prosessia sekä maapallon pintaa ja on myös Paljastamisen taustavoimana.

Kaikki vesielementit ja kasvit sekä jotkin eläimet jo lähettävät Paineen Läpimurron energiaa. Maapallon kuorikerros vastaanottaa kosmista plasmaa, M87 galaksin ja Keskusauringon energioita, jolloin tähtienvälinen plasma aktivoi aurinkokuntamme ja valmistelee vesielementtejä, kasveja ja eläimiä Paineen Läpimurrolle. Ihmiskunta on tällä hetkellä suurin ongelma, sillä ihmiset ovat ohjelmoituja pysyttelemään erossa Alkulähteestä ja Luonnosta.

24.7.2026 Tapahtuneeseen 12:21 Ylösnousemus Portaalin toiseen aktivointiin osallistui yli 200.000 ihmistä ympäri maapalloa ja sillä oli merkittäviä vaikutuksia. Tärkeimmät kaksi reptiliaanien ei-fyysistä verkostoa eteerisellä ja astraalisella tasolla poistettiin lopullisesti. Se oli verkosto, joka oli aktivoitu 26.000 vuotta sitten ja aiheutti sotia, orjuutta, kärsimystä ja kipua ihmiskunnalle. Myös kaikki pimeän energian poikkeama on poistettu.

Aktivoinnin seurauksena Jumalatarenergian kolme aspektia ovat palanneet maapallolle. Ensimmäinen aspekti on valtamerten energia. Se on hyvin korkeavärähteistä Jumalatarenergiaa, sillä 71% maapallon pinnasta on vettä. Valtamerten ja vesien Jumalatar Moana tasapainottaa ihmiskunnan epätasapainoa.

Toinen aspekti on AAEA:n energia. Suuren rakkaudellisen enkeliolennon AAEA:n, Kosmisen Buddhin meren energian saapuminen maapallolle syleilee nyt kaikkia maailman vesiä.

Kolmas aspekti on Jumalatar Isiksen energian saapuminen.

Näiden lisäksi Valo Ylhäältä ankkuroi Uuden Taivaan avaimet. Valo Alhaalta, joka tulee maapallon pinnan lävitse, ankkuroi Uuden Maan avaimet. Kun näiden energioiden uudet avaimet kohtaavat maan pinnalla, luodaan uusi energia. Se on Uuden Paratiisin energia. Tämä on Paineen Läpimurron energia. Nämä energiat kohtasivat ensimmäisen kerran viime toukokuussa ja se laittoi prosessin alkuun. Aluksi se on hidas prosessi, joka kiihtyy edetessään ja aktivoi intensiivisen kaikkien vielä puhdistamattomien energioiden puhdistusprosessin. Tällä on kaksi vaikutusta: valtava Valo saapuu maapallolle ja valtava reaktio siihen pimeydeltä.

Ilman puhdistusprosessia maapallo pysyisi samanlaisena kuin tähän asti. Eläisimme hallitsemattomassa marsupyörässä ja pitäisimme näkemiämme asioita ainoana totuutena. Jokaisella meillä on mahdollisuus valita, milloin haluamme herätä ja ottaa vapaan tahtomme käyttöömme. Tiedostamalla sisäisen yhteytemme korkeampaan minäämme ja käyttämällä vapaata tahtoa se vähentää vastustusta ja edistää ja nopeuttaa puhdistumista. Jos tämä tuntuu vaikealta, toinen vaihtoehto on olla yhteydessä luontoon.

Lähteet:
Cobra https://2012portal.blogspot.com
ja https://2012portalsuomi.blogspot.com/xw

KONSAN KARTANON OHJELMA, syksy 2026

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

Kaikki kurssit ja kokoontumiset ovat päärakennuksen salissa.

TOISTUVAT KOKOONTUMISET

Maanantaisin klo 18 (joka kk:n ensimmäinen)
Esko Jalkanen – Luonnonvoimat yhdistys ry

Turun kuntoutusryhmä (Stella Aboensis – valon välittäjät). Kaikki peruskurssin käyneet mukaan! Kysy / ilmoittaudu mukaan: paavo.suorsa@gmail.com, minna.m.laakso@hotmail.com. Lisätietoa: www.eskojalkanen.net

Maanantaisin klo 18 (joka kolmas viikko, alkaen 28.9.) Bruno Gröningin Turun ystäväpiirin yhteisötunnit

Yhteisötunti edesauttaa johdatuksen jälkeen syventymistä Bruno Gröningin oppiin. Jatkamme henkisen parannuksen voiman vastaanottamista itsemme ja muiden hyväksi.

Mikäli haluat uutena tulla mukaan kokoontumiseen, niin olethan etukäteen yhteydessä puhelimitse, p. 050 374 2515 / Aino Sydes. Lisätietoa: www.bruno-groening.org

Tiistaisin klo 18 (parittomilla viikoilla) Gurdjieff-ryhmä

Keskustelemme havainnoista viikon varrella ja teemme tehtäviä elämässä. Toimintamme perustuu armenialaisen mystikon, G.I. Gurdjieffin opetuksiin ja perinteeseen. Tervetuloa mukaan.

Kysy lisää: paavo.nevalainen@gmail.com. Lisätietoa: www.gurdjieff.fi, https://karatas.gurdjieff.fi

Keskiviikkoisin klo 18
Aurinkokuoron harjoitukset

Äänenavaus ja laulaminen Werbeck-menetelmällä. Lisätiedot p. 044 5929324 tai kuoronjohtaja Markku Lulli-Seppälä p. 050 3424545. Katso kuorosta www.konsankartano.fi / Soiva Tila ry. Tervetuloa uudetkin laulajat!

Torstaisin klo 18.30
Turun henkinen keskus ry:n luentoillat

Katso ohjelma s. 15. Ohjelmamuutokset: www.konsankartano.fi / Turun henkinen keskus ry. Tiedustelut p. 044 5929324.

Konsan Kartano tarjoaa edullista majoitusta sekä juhla- ja kurssitiloja vuoden 1880 maatalossa.

Aamiaismajoitus

SYYSKUU

Su 27.9. klo 12-17
SADONKORJUUJUHLA
järj. Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistys ry.

Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita. Myyntipaikat 20 €, varaukset p. 044 5929324. Soittoa ja laulua, ilmainen kakkuarvonta. Puhvetissa höyryävää hernekeittoa, herkullisia konsapurilaisia härkäpapupihvillä, pannareita, kahvia / teetä ja leivonnaisia.

Päärakennuksen salissa ilmaisia luentoja: klo 12.30 Aino Junnila Tukholmasta, ”Superenergiaranneke. Rannekkeen teho perustuu molekyylitasolla tapahtuvaan muutokseen. Terveellä ihmisellä kehon pH on n. 7. Sekä fyysiselle että henkiselle tasapainolle happamuus on aina ongelma. Rannekkeen avulla monet ovat saaneet apua kipuihin, verenpaineeseen, tulehduksiin, unettomuuteen ja moniin muihin ongelmiin. Ranneketta voidaan käyttää pH:n normalisoimiseen ihmisillä, eläimillä ja kasveilla sekä veteen ja ruokaan.” Paikalla on myös tuotteen kehittäjä Alpo Poola; klo 13.30 Kalevi Lehtonen, ”Ayurvedinen pää- ja kasvohoito. Miten pään ja kasvojen marma-energiapisteiden käsittely hoitaa koko kehon terveyttä. Tietoa tulevasta kurssista”; klo 14.30 Leena Ekman, ”Olet värit, jotka valitset – Aurasoma-väriterapia on helppo ja hauska tapa löytää itsestään uusia ulottuvuuksia ja ongelmissa tie oikeaan suuntaan”.

LOKAKUU

La 17.10. klo 11-19
AYURVEDINEN PÄÄ- JA KASVOHOITOKURSSI
Kalevi Lehtonen ja Daniza Abascal Castillo

Kurssi sopii jokaiselle, joka on kiinnostunut hoitotyöstä ja lähimmäisten hemmottelusta. Ihmisessä on 107 marma-energiapistettä ja niiden väliset nadi-energiaradat. Niistä 37 sijaitsee pään alueella ja suuri osa erilaisista oireista voidaan hoitaa niitä käsittelemällä. Energiapisteiden lisäksi hoidetaan myös lihaksia. Kurssilla selvitetään ayurvedan periaatteet, vata-, pitta- ja kapha-olemukset sekä hoitojen ja hoitotuotteiden vaikutukset terveyteen. Koulutus tapahtuu parityöskentelynä, joten opit sekä hoitotyön että saat hoidon. Ota mukaan iso pyyhe ja kevyet hoitovaatteet. Hoidot tehdään sekä istuma-asennossa että hoitopedillä. Voit ottaa mukaan oman hoitopedin.

Hinta 80 € käteisellä tai tilisiirtona FI42 5711 6120 1481 07 / Kalevi Lehtonen, Veda keskus. Lisätiedot ja ilmoittautuminen sähköpostilla kalevileht@gmail.com tai WhatsApp +34623425642, tai Ulla Oksanen 044 5929324, konsankartano@gmail.com

Pe 23.10. klo 18-19.30
Löydä itsesi, MEDITAATIO JA ÄÄNIMALJAMATKA
Gunilla Maaninka ja Henna Nurminen

Omien voimavarojen, ominaisuuksien ja sisäisen viisauden vahvistaminen. Meditaatio tehdään istuen. Hinta 30 € (15 € varauksen yhteydessä – ei palauteta . Loppumaksu paikan päällä). Ilmoittaudu p. 0400 512337 Henna tai 050 3553981 Gunilla

MARRASKUU

Ma 2.11.
EVOLUUTIOASTROLOGI PIRJA RÄSÄSEN VASTAANOTTO

Varauksia astrologisiin konsultaatioihin kosmisesta@gmail.com (Varaa mahd. pian, jotta aikoja riittää - viimeistään 28.10.). Syntymätiedot voit lähettää: kosmisesta@gmail.com

(Lisätietoa tulkintatyypeistä ja hinnoista: www.avaruustomua.net: osio 'Avaruustomua')

Ma 23.11. klo 19-20.30
Joulurauhaan laskeutuminen,
MEDITAATIO / ÄÄNIMALJAMATKA,
Gunilla Maaninka ja Henna Nurminen

Meditaatio tehdään istuen. . Hinta 30 € (15 € varauksen yhteydessä – ei palauteta . Loppumaksu paikan päällä). Ilmoittaudu p. 0400 512337 Henna tai 050 3553981 Gunilla

JOULUKUU

Ke 9.12. klo 18-21
Aurinkokuoron joulujuhla TALVIYÖN AURINKO

Äänenavaus yhdessä Werbeck-menetelmällä. Yhteislaulua. Aurinkokuoro. Oviraha 15 € sis. makoisan tarjoilun suolaista ja makeaa. Kaikki laulamisesta ja kuuntelemisesta kiinnostuneet tervetulleita tutustumaan Werbeck-lauluun ja ehkä löytämään uuden harrastuksen. Ilmoitathan tulostasi p. 044 5929324.

Su 13.12. klo 12-17
JOULUMARKKINAT,
järj. Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistys ry.

Kaikkea hyvää ja kaunista pöytään ja pukinkonttiin. Myyntipaikat 20 €, varaukset p. 044 5929324. Puhvetissa höyryävää riisipuuroa kiisselin kera ym. herkkuja. Ilmainen kakkuarvonta.

Via-Akatemia

SYVENNÄ AJATTELUASI JA KEHITÄ ITSEÄSI AJATUSJOOGAN AVULLA

AJATUSJOOGAKURSSI
aloittaa helmikuussa 2027
Kurssi toteutetaan etänä

Via-Akatemia on erikoistunut ajatusjoogan opettamiseen

• Yhdeksän kokoontumiskertaa
• Ohjaaja rajajooganopettaja **Elina Kakko**

Tied. ja ilm. elina.kakko@ajatusjooga.fi www.ajatusjooga.fi

Yoga rauhan puolesta -kirja on tilattavissa BoD Kirjakaupasta, **kirjakauppa.BoD.fi** tai suoraan kirjan kääntäjältä, Johannes Kurki (Jaya Govinda Das).

Kysy myös lähikirjakaupastasi etenkin Turussa, Tampereella tai Helsingissä (AdLibris / Suomalainen Kirjakauppa / Akateeminen Kirjakauppa / Prisma).

Löytyy myös **www.antikvaari.fi** websivulta.

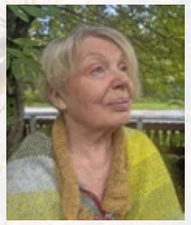


Tutustumistarjous 10 € / kpl + postituskulut 5,50 €, lokakuun ajan, vain kirjan kääntäjältä: **puh. 046 8448 584** (soitto / WhatsApp).

Maksut esim. MobilePayn kautta < QR koodi kuvassa

Mikä erityisherkkyys?

NITTA KÄKI



Saatamme vielä tänäkin päivänä joutua kohtaamaan kysymyksen ”Mikä erityisherkkyys”, eli asia on edelleen monille tuiki tuntematon. Enkä sitä ihmetteleekään, sillä erityisherkkyyden määritteleminen ei ole yksioikoinen asia. Kun vuonna 2014 sain kirjastosta käsiini Elaine Aronin kirjan erityisherkkyydestä, toivoin löytäväni sen avulla vihdoin itsestäni jotain ratkaisevaa tietoa, kun olin toistuvasti törmännyt ihmettelyyn, kuka tai mikä oikein olin. No – en sitä tuosta kirjasta löytänyt! Teksti käsitteli asioita kielellä, joka ei auennut minulle kaupallisen koulutuksen saaneena ollenkaan. Siitä voi päätellä, että oman elämänhistoriamme mukaan me jokainen tarvitsemme sellaista lähdekirjallisuutta, jonka sanastoa pystymme ymmärtämään, jonka sanomaan voimme samaistua, että samme ymmärrystä itsestämme. E. Aronin kirja on myös tutkimuksellista tekstiä, joka ei auttanut minua, eikä varmaan monia muitakaan lukijoita löytämään samaistumispintaa. Meillä kaikilla ei ole vakiintunutta sanoitusta tai oikeanlaisia nimityksiä kokemuksillemme, jotka onkin usein leimattu jotenkin oudoiksi. Jo erityisherkkyys asianimenä nostattaa hieman kulmakarvoja – emmekä haluaisi leimatua yhtään enempää erityisiksi kuin jo ”luonnostaan” on tapahtunut. Niinpä tässä tekstissäni kaytän meistä yksinkertaisesti nimitystä herkät.

Vähän Aronin kirjan lukukokemuksen jälkeen käsiini osui Norjan prinsessan Märtha Louisen ja Elisabeth Nordengin kirja, joka kertoi heidän kahden herkän kokemuksia tästä ominaisuudesta. Vain muutaman lauseen luettuani tuosta kirjasta totesin, että no, olenhan minäkin herkkä. Heidän henkilökohtaiset kokemuksensa, vaikka eivät tietenkään voineet olla läheskään samanlaisia kuin omani, resonoivat niin vahvasti sitä, millä tavalla herkkä kokee elämän ja maailman ympärillään, ettei epäröinnille jäänyt sijaa – ymmärsin kuuluvani samaan ”kastiin”.

Herkkyyden tunnisteet, siis ominaisuudet, joita herkät kantavat, ovat niin moninaisia. Ne ovat ikään kuin sirpaloituneet kunkin elämänkokemuksiin ja henkilöhistoriaan niin, että niistä on mahdoton luoda täsmällistä listausta. Ja juuri siksi tuo samankaltaisuuden resonointi on tärkeää tunnistamisessa. Jos ajatellaan vaikka sitä, miten itse tunnistin Norjan prinsessan kokemuksista itseni, niin eihän minulla juurikaan ole samaistumispintaa hänen kokemuksiinsa. Jopa toimintaympäristömme on arvattavasti aivan erilainen, mutta kuitenkin se, miten hän jotkut tietyt asiat kokee, resonoi minussa, ja saa minut samaistumaan hänen kokemuksiinsa. Sikälikään tieteelliset tutkimukset eivät anna samanlaista kokemusta yhdenvertaisuudesta.

Oman historiani aikana, jota on nyt jo ehtinyt kertyä kahdeksankymmentä vuotta, olen tietysti törmännyt monenlaisiin kohtaamisiin tämän asian puitteissa, eikä niitä ole ollut helpottamassa se, että joku olisi kyennyt ymmärtämään minua tai kokemuksiani. Siksi kirjoitin kirjan, joka saattaisi antaa sanastoa joillekin herkille tästä asiasta. En toki väitä, että tämä sanasto poistaisi ongelmat, mutta ehkä se auttaa hieman luomaan jonkinlaista siltaa meidän herkkien ja muiden kanssakulkijoiden välille asian ymmärtämiseksi. Yksi iso mutta tässä on ollut ja lienee edelleenkin se, että useimmat meistä herkistä ovat tottuneet kuulemaan tai ymmärtämään olevansa jotenkin outoja, eikä tekemisiämme tai näkemyksiämme ole otettu vakavasti tai ymmärryksellä, vaan ne usein on nähty suoraviivaisesti jonkinlaisena ongelmakäyttäytymisenä tai ehkä yrityksenä olla erikoinen, johon en usko meillä herkillä olevan tarvetta. Mutta meillä ei myöskään ole kieltä, jolla kertoisimme kokemuksistamme tai ajatuksistamme niin, että ne voitaisiin ymmärtää normaaleina ilmaisuina. Ja myös yksi iso ongelma on se, että aivan lapsesta saakka olemme saaneet osaksemme ihmettelyä, vaikka emme mielestämme ole tehneet mitään kovinkaan outoa. Niinpä oma ymmärryksemme siitä, mikä tavassamme kohdata arkitodellisuus on, jää usein kovin häilyväksi. Ajatuksiamme hämmentää se, että muiden mielestä kokemuksemme ovat olleet outoja tai ne on leimattu epärealistisiksi. Et siis voi olla lainkaan varma siitä, mitä kokemuksesi oikeasti merkitsee. Onko se sitä, miten itse sen tunnet, vai onko se jotenkin outo tuntemus?

Kun itse lopulta sain tietoa, joka ohjaa ymmärtämään itseäni ja käsityksiäni, olenkin toisen ongelman äärellä: mikä on ollut aiemmin oikeasti oma kokemukseni, mikä taas sitä, miten minun olisi pitänyt jonkun toisen mielestä kokea asiat? En ole voinut välttyä siltä, että monesti olen törmännyt toisten ohjeistuksiin siitä, miten minun odotetaan käyttäytyvän tai toimivan ja kun yritän noudattaa noita ohjeistuksia tai moitteita voidakseni saada hyväksyntää osakseni, hukkaan itseni. Nuorallatanssia, eikö niin?

Koska herkkinä aistimme ja vaistoamme ympäristöämme ikään kuin tavanomaista syvemmin, huomaamme pieniä asioita ja analysoimme herkästi kokemaamme, tarvitsisimme ”selkokielisen” oppaan monista asioista ja kokemuksistamme. Lisäksi meille on myös tärkeää kuunnella ja kunnioittaa oman kehomme viestejä. Tämä kaikki saattaa olla joskus kuormittavaa, – olisi tarpeen saada myös opastusta, miten tuota kuormitusta voisimme keventää ja löytää siihen tasapainoa.

Kirjassani ”Tuulihattu – ajatuksia ja kokemuksia erityisherkyydestä” kerron omakohtaisia kokemuksiani siitä, millaista oli olla erityisherkkä lapsena 1940-50-luvulla maaseudulla ja kasvaa siitä edelleen aikuisuuteen, kun kukaan ei tiennyt mitään erityisherkkyydestä eikä se näyttänyt olevan lainkaan suotava ominaisuus lapsen eikä edelleen nuoren tai vielä varttuneenkaan aikuisen tulevaisuutta ajatellen. Ja kerron myös siitä, miten vähitellen tulin tietoiseksi siitä, kuka oikeastaan olen, ja lopulta saatoin muuntaa herkkyyden voimavarakseni.

Kirjani Tuulihattu , ajatuksia ja kokemuksia erityisherkyydestä voit tilata www.tuulihattu-kirja.fi

Parantaja • Näkijä • Auttaja • Opastaja

Vera Valomeri
0700 833 64

Neitsyt Marian energioilla voimaa valintoihisi!
www.valontervehdys.fi
(2,37 €/min + pvm)

Leena Ekman
Aura-Soma
Färgterapeut/
Väriterapeutti

Vast.otto Kaarinassa

0400 822 584
lekman11@gmail.com

Lisää harmoniaa kehoon!

TIINA LINDHOLM



Kehon koneisto voi toisinaan käydä joko ali- tai ylikierroksilla. Epäharmonialla on vaikutusta myös mielialaan. Luonnon aarreaitta tarjoaa tukea hyvinvoinnille ja omatoimiset kartoitukset ja luonnon salaisten voimien tunteminen auttavat hahmottamaan kokonaistilannetta paremmin.

Oman alitilan kartoittaminen

Kun kehon aineenvaihdunta on alivireessä, niin silloin voi jalkoja paleltaa öisin ja erityisesti aamuyöstä, jolloin unetkin helposti häiriintyvät. Kun päivä lähtee sitten alilämpöisenä käyntiin, pikku hiljaa heräävä kehon koneisto saa lämmön paremmin virtaamaan kehossa. Paljon tietokonetta käyttävät voivat kärsiä yllättävästä painonnoususta aineenvaihdunnan laiskistumisen takia. Tietokoneen ympärille käytön yhteydessä syntyykin sähkömagneettinen kenttä, jolla on moneen väsyttävä vaikutus. Painonnousu voi johtua muistakin tekijöistä, esim. ravinnon ja liikunnan väärästä suhteesta.

Syksyn ja talven pimeinä aikoina kannattaa varmistaa päivittäinen D-vitamiinin saanti, joko käyttämällä rasvaista kalaa tai ottamalla D-vitamiinia. Normaalin vireystilan säilyttämiseksi on liikunnan ohella, terveellinen, bioenergiaa eli elämänvoimaa sisältävä luomuruoka tärkeää keholle.

Kilpirauhasen lievä toimintavaje vaikea löytää verikokein

Väsymys, lisääntynyt unentarve ja painonnousu voivat kertoa kilpirauhasen toimintavajeesta. Kilpirauhasen toimintateho tutkitaan yleensä verikokein. Kun kilpirauhanen on vajaatoimintainen, ei se tuota riittävästi kilpirauhashormonia. Tällä on silloin vaikutusta koko kehon jokaiseen soluun. Lievää kilpirauhasen vajaatoimintaa eivät valitettavasti verikokeet paljasta kovin helposti. Sikäli omatoiminen asian kartoittaminen kehon lämpöä mittaamalla, auttaa tilanteen selvittämiseksi. Professori Antti Arstila suositteli aikanaan mittaamaan lämmön aamulla, heti kun herää kahden viikon ajan digitaalimittarilla. Jos aamulämpö on 50-prosenttisesti alle 36 astetta, on kyse useimmiten jo lievästä kilpirauhasen alitoiminnasta. Näissä tilanteissa saa apua, kun lisää ravintoonsa enemmän jodipitoisia tuotteita. Siten itsekin voi auttaa tilannetta pitämällä huolta, että oma ravinto sisältää vuorokaudessa n. 150 mikrogrammaa jodia. Mistä jodia sitten saa?

Huolehdi riittävästä jodin saannista

Jodin lähteitä ovat mm. merikalat, äyriäiset, merilevä, kananmunat, maitotaloustuotteet, myös juusto, persilja ja nokkonen. Joditettu suola sisältää nimensä mukaisesti jodia, mutta valitettavasti tämä hieno suola on täysin kuollut tuote, josta puuttuu siten bioenergia. Onneksi ihmisten tietoisuus asiasta on lisääntynyt ja moni on siirtynyt käyttämään elävää luonnontuotetta karkeaa merisuolaa. Karkean merisuolan saa tarvittaessa helposti käsimyllyllä hienoksi, jolloin suolan elämänvoima ei katoa.

Mikäli ravinnon mukana tuleva jodimäärä ei auta korjaamaan tilannetta, on asia tärkeä ottaa esille lääkärin vastaanotolla, mahdollisen lääkityksen saamiseksi. Jotkut saattavat hakeutua lääkäriin masennuksen takia, jolloin lääkäri voi määrätäkin liian hätiköidysti masennuslääkkeitä varsinkin silloin, jos verikokein ei kilpirauhasen lievä vajaatoiminta ole tullut esille. Myös vaihdevuosiin liittyvät hormonimuutokset saattavat aiheuttaa masennusta ja siksi ennen masennuslääkkeen määräämistä tämäkin asia tulisi poissulkea.

Nokkonen kilpirauhasta ja hermostoa tukemaan

Miksi nokkonen on niin ihmeellinen kasvi ja miksi oppi-isäni Esko Jalkanenkin on nimennyt sen aikanaan Pohjolan vahvimmaksi luonnontuotteeksi? Nokkonen on laajalti tieteessäkin analysoitu ja se sisältää runsaasti erilaisia vitamiineja (A, C, E, K, B1, B2, B3, foolihappo), kivennäisaineita (kalsium, kalium, magnesium, mangaani, rauta, sinkki, jodi), flavonoideja ja lehtivihreää sekä paljon muita hyödyllisiä aineita. Nokkosta olisi hyvä käyttää myös ruokiin esim. kuivattuna jo ihan sen sisältämän jodinkin takia ja sopiihan nokkonen mainiosti myös yrttiteeksi ja sämpylätaikinoihin. Nokkospuristetipat, jotka on valmistettu Jalkasen ohjeiden mukaisesti, tasapainottavat hermoston toimintoja ja vaikuttavat myös suotuisasti mielialaan ja siksi ne voivat Jalkasen mukaan auttaa erilaisiin outoihin pelkoihinkin.

Talvi voi heikentää haiman toimintaa

Henkisen polkuni alkuvuosina olin kuuntelemassa akupunktiolääkäri Heino Tiikin luentoa ja hän mainitsi, miten eri vuodenajat tulisi ottaa huomioon ruokavaliossa ja miten kylmät ja lämpimät kaudet vaikuttavat eri lailla eri-ikäisten ihmisten terveydentilaan. Tiik on tullut tunnetuksi myös vaihtoehtolääketieteen diagnoosien sovellutuksista koskevista luennoistaan. Erityisesti mieleeni jäi kuulemastani luennosta kaksi tärkeää asiaa. Ensiksikin talvi vaurioittaa erityisesti naisten haiman toimintaa ja jopa kieli voi tämän takia olla turvoksissa. Toiseksi haima ei pidä kylmästä ja siksi myös kylmiä ruokia ja juomia tulisi välttää. Miten sitten voisimme virkistää väsähtäneitä sisäelimiä ja erityisesti haimaa? Moni voi saada Tiikin mukaan akupunktiosta apua, ja myös Jalkasen yliaistilliset tutkimukset osoittivat aikanaan, että katajanneulasista puristettu neste vaikuttaa positiivisesti haiman toimintaan. Suosittelipa Jalkanen näitä Katajanpuristetippoja myös mielialan virkistykseksi ja avuksi yleiseen nuukahtaneisuuteen.

Oman ylitilan kartoittaminen

Vastakohtana kehon alitehoiseen toimintaan, voivat mm. erilaiset elämäntilanteet ja työelämän haasteet sekä taloudelliset ongelmat aiheuttaa kehoon tilapäistä liiallista stressiä. Tällöin kehon koneisto käy liian kuumana ja ylikierroksilla aiheuttaen stressihormonien liikaerittymistä. Tuon stressireaktion tarkoituksena on alun perin ollut ihmisen suojaaminen fyysisesti uhkaavilta vaaroilta. Myös läheisten poismenot ja niihin liittyvät lohduttomat surut voivat saada herkän ihmisen hermoston ylikuormitustilaan ja pois tasapainosta. Mikäli ylikuormitustilanne jää pidemmäksi aikaa päälle, aiheutuu siitä kehon toimintoihin epäharmoniaa, jopa sairaustiloja.

Lisämunuaisten kuntoon tulisi kiinnittää huomiota

Kilpirauhasen vajaatoimintaan saattaa liittyä myös lisämunuaisten toiminnan heikkoutta. Lisämunuaisista arkielämässä harvemmin puhutaan. Anatomian kuvissa ne näyttävät ihan puolisulaneilta jäätelötötteröiltä tai kermavaahdolta, jotka ovat lässähtäneet munuaisten yläosan päälle kuin hatuksi.

Lisämunuaiset voivat väsyä erinäisistä syistä, mm. stressin takia, jota nykyelämän kiireessä elävä harvoin välttää. Mikäli stressistä tulee pidempikestoista, ei lisämunuaisten kuorikerros jaksa enää tuottaa hormonia nimeltä kortisoli. Ja eipä mene kauan, kun kortisolivarastotkin ovat tyhjentyneet ja normaali kortisolitoiminta on lamaantunut.

Kun stressistä kärsivä menee lääkäriin, on hän samalla uupunut, mutta mahdollisesti myös ylivireä. Harva lääkäri ymmärtää tutkia asioita riittävän pitkälle, jotta mahdollinen lisämunuaisen kuorikerroksen vajaatoiminta saataisiin selville, vaan helposti on vaarana, että aamuöisiä heräämisiä ja stressiä aletaankin hoitaa uni- tai masennuslääkkeillä. Voiko itse jotenkin omatoimisesti havainnoida tai mitata tilannetta?

Epäharmoninen kehon tilanne voi aiheuttaa mitä ihmeellisimpiä oireita ja tuntemuksia, jopa paniikkihäiriötä. Jos kohonnut verensokeri on suljettu pois ja silti joutuu juoksemaan vähän väliä vessassa, kertoo ehkä jo tämä, että kehon toiminnot eivät ole tasapainossa, ja ylikierroksilla mennään. Testaa silloin saksalaisen terapeutti tri Robert Eibenin ohjeiden mukaan lisämunuaisten kuorikerroksen toiminta painamalla oikealla peukalolla napakasti vasemman kämmenen keskiosaa. Mikäli kohdassa tuntuu pientäkin arkuutta tai tunnet olevasi stressaantunut, voi kehon lisämunuaisten kuorikerroksen toiminta olla vajaata. Näihin tilanteisiin sopivat Lapin tuhkasta Jalkasen ohjein valmistetut Tuhkavesitipat veden kera päivittäin otettuina muutaman viikon ajan. Omaa kehoa kuunnellen voi tarpeen mukaan uusia kuurin. Monet yrttiteet myös rauhoittavat. Jos kehon stressitilanne ei hellitä, on syytä hakeutua lääkäriin tarkempiin tutkimuksiin.

Kahvinjuonti kiihdyttää keskushermostoa

Kahvi on virkistävä nautintoaine, jota suomalaiset juovat keskimäärin kolme kupillista päivittäin. Toisille kahvi sopii hyvin, toisille huonommin ja joillekin ei lainkaan. Mukillinen eli noin kaksi desilitraa kahvia sisältää 100 mg kofeiinia. Kofeiini aiheuttaa herkille ahdistusta, jännittyneisyyttä, unihäiriöitä ja kiihdyttää keskushermoston toimintaa. Tutkimusten mukaan aamuöiset heräämiset voivat johtua jopa ainoastaan siitä syystä, että päivällä on juotu yksi kupillinen kahvia. Siinä tapauksessa elimistö pilkkoo heikosti kofeiinia. Kahvin lisäksi myös monet muut tuotteet sisältävät kofeiinia ja tätä ei aina ajatella. Siten myös suklaan, teen, kola- ja energiajuomien käyttöön on hyvä kiinnittää huomiota.

Myös omaa elämäntilannetta ja omia toimintatapoja on aika ajoin syytä arvioida uudelleen, että esim. tilanteita, joissa jakaa voimavaransa liian moneen suuntaan voisi tulevaisuudessa välttää. Omaa hyvinvointia voi myös lisätä tutustumalla kirjaani: Uusi ajatus löytyy metsästä – Pikaopas luonnon salaisista voimista ja niiden käytöstä. Toisinaan tarvitaan kuitenkin myös ulkopuolista ammattiapua, mikäli epäharmonia kehossa on jatkunut liian kauan, joten yksin ei näiden asioiden kanssa kannata jäädä.

Kaikkea hyvää sinulle!

Tiina Lindholm on luonnon salaisten voimien asiantuntija, joka on yli 25 vuotta pitänyt kursseja luonnon salaisista voimista ja niiden käytöstä. Hän on koulutukseltaan terveydenhuollon maisteri. Tiinan oppi-isä, joka nimesi hänet vuonna 1999 työnsä jatkajaksi oli metsänhoitaja, luonnontutkija ja mystikko Esko Jalkanen (1921-2007).



Kuun vaikutus perimätiedon mukaan: eri töiden tekoajat seinäkalenterissa: kylvö, istutus, kitkeminen, yrtit, saunavihta, vesipäivät, hiukset, jne. 25,- +postik. p.050 5353321 iltaisin www.kuukauppa.fi



KIRSI GRENIN
oppi- ja harjoituskirjat
www.aurinkohoitola.fi


Hyvän kuun aikaan 2027: Puutarhan ja kehon hoidon neuvot samassa kalenterissa! 29,00+postik. p.050 5353321 iltaisin, www.kuukauppa.fi

Kiinnostavien kirjojen nettikauppa
ufofinland.fi/eshop



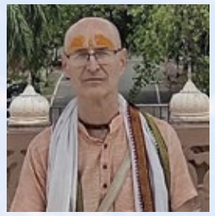
Tuulihattu-KIRJA, OMAKOHTAISIA KOKEMUKSIA ERITYISHERKKYYDESTÄ
Kirja, joka auttaa sinua tunnistamaan herkkyyden itsessäsi, näkemään erityisyytesi voimavarana ja löytämään tien tasapainoisempaan elämään.
Tilaa: tuulihattu-kirja.fi



Turun Seudun Spiritualistit ry
Katso ohjelma
www.henkinenkehitys.fi
> Yhdistysten ohjelmat
> Turun Seudun Spiritualistit
p. 045 8788899

Māyān salattu voima – ja Bhaktin siunaus

JAYA GOVINDA DĀS (JOHANNES KURKI)
Puh. 046 8445 584 | WhatsApp-ryhmä @ Bhakti & Bhajan Mandali
Sähköposti: jaygovinda108@gmail.com
YouTube @ Yoga of Divine Love
Websivut: www.c2gx8837.c2.suncomet.fi|



Sunnattoman laajat ja syvälliset Veeda-opetukset kiteytyvät Bhagavad-gītässa, jossa Śrī Krishna mainitsee käsitteen māyā. Tuolla arvoituksellisella termillä Hän viittaa ikiomaan energiaansa. Sanskriitin kielen sanalla māyā on useita vivahteita, mutta osuvin niistä on sana harha, illuusio. Miten tuo māyā ilmenee? Ensisijaisesti kolmen aineellisen luonnonlaadun välityksellä (tamas, rajas ja sattva). Niiden vaikutus saa ikuisen olennon unohtamaan yliaistillisen luontonsa, ja sen seurauksena samaistumaan väliaikaiseen hahmoon eli tähän fyysiseen kehoon; ja olettamaan harhan vallassa sen olevan todellinen minuutemme ja identiteettimme sekä sen materiasta koostuvien, hauraiden aistielinten ilahduttamisen olevan ainoa todellisen onnellisuuden alkulähde, vaikka me itse emme olekaan tylsää ja elotonta materiaa. Śrī Krishna toteaa Arjunalle, että koko maailma koostuu Hänen energiastaan, ja niin ollen kaikki elävät olennot – sinä ja minä mukaan luettuna – ovat Hänen energiansa alaisuudessa sekä sen vaikutukselle alttiita (kunnes suojautuvat Häneen). Tästä aiheutuvat tämän maailman kaikki ongelmat ja kriisit, niin yksilöllisellä kuin globaalilla tasolla. Mutta kuinka ratkaista ne? Kysymys on sangen monitahoinen, mutta vastaus on kristallinkirkas ja selkeän yksiselitteinen.

Ennen kaikkea, kärsimys on aineellisen maailman perusluonne, kuten Śrī Krishna toteaa Bhagavad-gītässa, ”Tämä maailma on kärsimyksen tyyssija, eikä pysyväinen.” Toiseksi, me olemme syventyneet Krishnan eli Persoonallisen Jumalan sijasta Hänen energiaansa, josta tämä ehdollistuneen sielun rajallisesta näkökulmasta nähtynä rajattomalta vaikuttava kosmos on luotu ja ilmentynyt. Sen seurauksena tämä atomin kokoinen ikuisuuden osanen päätyy helposti tuon voimallisen aineellisen energian lumoihin ja kahleisiin, sokaistuu siitä ja sen tarjoamista aistikohteista sekä menettää näin ikuisen vapautensa. Vain Śrī Krishna Itse on ikioman energiansa vaikutuksen ulottumattomissa; ja seikkailee sekä leikkii silti sen parissa - avatārana ilmestyessään – ikään kuin yhtenä meistä, ja meidän vaiheittaisen kehityksemme kruunaa Hänen oivaltamisensa. Niin ollen, meidän on tämän elämän kuluessa opittava transformoimaan tietoisuutemme tällä hetkellä vielä maallisuuteen uppoutuneesta tilasta alkutilaansa, eli jumalaiseksi tietoisuudeksi, jota se alkuperältään on, ātmān eli sielun tasolla. Kuinka tämä käy päinsä? Kuten Bhagavad-gītā opettaa, vain bhakti-yogan ikuista menetelmää noudattamalla, ja itsensä oivaltaneen sielun opastuksella. Se on mahdollista toteuttaa arkisen elämän keskellä, mutta sielulle luontaista antaumusta ja rakkautta kehittämällä.

Kaikki haasteet yksilön elämässä, niin omassa itsessään kuin draamat perhe-elämän, ihmissuhteiden tai työelämän piirissä ovat seurausta māyān eli tämän illusorisen energian vaikutuksesta (karma on osa sitä); ja lopulta ne heijastuvat sekä laajenevat kansallisiin ja edelleen maailman laajuisiin mittoihin. Mikäli yksinkertaisesti asetamme Korkeimman Sielun elämämme keskipisteeksi, niin suurin osa ongelmista ja kriiseistä on jo selätetty, ja ihminen saavuttaa rauhan sisimmässään. Eli syntymän, kuoleman, vanhuuden ja raihnauden sekä sairauden kurjuudet seuraavat jokaista tähän maailmaan päätynyttä olentoa kaikkien lajien keskuudessa, mutta ne lievenevät suojautumalla Śrī Krishnan ainiaan kauniisiin lootusjalkoihin. Śuddha-bhaktin eli puhtaan antaumuksen katoamaton menetelmä on erottamaton osa onnellista ihmiselämää, ja se täydellistää tietoisuuden vähittäisen evoluution kunnes se huipentuu Jumalan oivaltamiseen, ja premaan eli puhtaaseen jumalaiseen rakkauteen. Vain se saattaa ihmiselämän sopusointuun, kaikissa olosuhteissa. Jeesus puhui juuri tästä: “Rakasta Jumalaa kaikesta sydämestäsi, kaikesta sielustasi ja mielestäsi.” Mutta meidän ei tule levätä laakereilla olettaen, että me olemme sen muka jo saavuttaneet - vain koska me toteamme niin. Vaan meidän on parasta tehdä kaikkemme, jotta onnistumme raivaamaan itsemme vapaiksi, ja saavuttamaan tuon rakkauden. Tämä maailma on jättiläismäinen ja synkkä viidakko täynnä vaarallisia eläimiä ja muita otuksia, ja me eksymme tänne elämä elämän jälkeen, paitsi mikäli valitsemme ikuiseen vapauteen johtavan polun. Tehtävänä on, että raivaamme tieltä aineellisten kiintymysten kahleiden kaltaiset liaanit päivittäisen harjoituksen avulla.

Kuinka kehittää bhaktia nykyaikana, niin kauan kuin ihmisen pitää vielä ravata pitkin tätä systeemin oravanpyörää? Sovella kuulemisen ja kuullun toistamisen menetelmää, joihin kuuluu myös pyhän nimen eli mantran mietiskely ja resitaatio. Aito, progressiivisesti etenevä henkinen elämä on hieman vierasta modernin yhteiskunnan jäsenille, sillä kontrolloitu media vaikenee systemaattisesti kaikesta muusta paitsi siitä, mikä on virallisen narratiivin mukaista; me kaikki näimme sen varsin konkreettisella tavalla mm. pandemian aikana. Sen vuoksi, että meille ei ole opetettu tuskin lainkaan henkisen elämän ja henkisen harjoituksen merkitystä koulunpenkiltä lähtien, me ihmiset elää kituutamme kuin kalat kuivalla maalla, kaukana siitä puhtaan autuuden ja kuolemattomuuden nektarin valtamerestä, johon oikeastaan kuulumme ainiaan. Bhaktin sielua havahduttavat sulomaut muistuttavat heti sisintämme siitä todellisuudesta, johon me ikuisesti kuulumme. Se suo kaikkeen elämässä syvemmän merkityksen ja mielekkyyden. Veeda-opetusten ja etenkin bhakti-granthojen eli antaumusta herättävien teosten tutkiminen auttaa ihmistä kehityksessä. Kaikki vilpittömästi totuutta etsivät henkilöt päätyvät lopulta tutkimaan ja kuulemaan niiden sisältöä.

Bhagavad-gītā opettaa, että Śrī Krishnaa lähestyy neljä erilaista henkilöä tai kategoriaa. Kaikki heistä ovat hyveellisiä, ja kokevat sen vuoksi luontevaksi lähestyä Krishnaa, Korkeinta Henkilöä Itseään. Ensimmäinen on henkilö, joka kärsii ja etsii lievitystä kärsimykseensä. Toinen on utelias, tiedonhaluinen itseoivalluksen tavoittelija ja kolmas lähestyy Häntä saadakseen osakseen fyysistä onnellisuutta, taivaallista nautintoa ja vaurautta. Neljäs kategoria on korkeinta absoluuttia koskevaa tietoa, ylintä ja lopullista totuutta havitteleva viisas henkilö; sellaisille ihmisille ei enää riitä suhteellinen tieto, jota meille opetetaan esim. peruskoulussa, lukiossa tai yliopistolla ym. oppilaitoksissa. Yksinomaan sellaisen absoluuttia valaisevan tiedon avulla käsitämme Jumalan - Krishnan - olevan kaikkialla vallitseva Korkein ja kaikki mitä on. Silti suuret sielut eli mahātmāt, jotka tuon jumalaisen tiedon ja näkemyksen saavuttavat, eivät ole enemmistöä tässä maailmassa, vaan äärimmäisen harvinaisia.

Bhagavān Śrī Krishnan maanpäällisten ajanvieteleikkien yhteydessä Hänellä oli eräs hyvin rakas ystävä, Uddhava. Aivan samoin kuin Arjunan ja Krishnan välillä, heidänkin välillään vallitsi syvä ystävyys. Uddhava oli oikeastaan Bṛhaspatin, taivaan puolijumalten henkisen opettajan oppilas. Hän on loistava esimerkki yllä mainitusta viisaasta, tietoa havittelevasta henkilöstä. Kerron nyt erään historian Krishnan vaiheista maan päällä. Koitti päivä jolloin Krishna lähti vanhemman veljensä Balarāman seurassa ikioman isänsä kuningas Nanda Mahārājan hallitseman paimentolaiskylän tienoilta. Heidän lähtiessä Akrūran ajamilla vankkureilla kohti Mathurān kaupunkia Häntä syvästi rakastavat gopit eli paimentytöt olivat pyörtyä suunnattomasta erontuskasta.

Mathuraan asetuttuaan Krishna alkoi muistaa Vrajan suloisia paimentyttöjä ja ennen kaikkea Rādhikaa, ikuisista rakastetuistaan ylhäisintä ja korkeinta. Silloin Hän kirjoitti paimentytöille kirjeen syvistä rakkaudentunteista vavahtelevin käsin. Hän lähetti tuon rakkauskirjeen ystävänsä Uddhavan mukana paimentytöille. Kun Uddhava saapui kultaisilla vaunuilla Vrajaan, hän tapasi ensin Krishnan vanhemmat, eli Nanda Mahārājan ja tämän kuningattaren äiti Yaśodān, ja alkoi silloin käsittää heidän onnekkuuttaan. Ulkonäöltään Uddhava muistutti suuresti Krishnaa, ihonväriä myöten, ja tämä sai paimentytöt katsomaan häntä heti Krishnan muistaen. Uddhava luki Krishnan kirjeen heille. Kirjeessä luki, “Oi gopīt, Minä olen kaikkien sielujen Sielu. Sen vuoksi emme ole koskaan erossa. Kuten viisi elementtiä toimii rakennusaineena kaikessa tässä maailmassa, samalla tavalla olen läsnä kaikkialla. Syventymällä muistamaan Minua aina sydämessänne, tulette luonnollisesti saavuttamaan Minun seurani.”

Tavattuaan paimentytöt ja oivallettuaan heidän ylevän asemansa ja puhtaan Krishna-premansa, Uddhava pääsi seuraavalle tasolle omassa henkisessä kehityksessään. Me kaikki tarvitsemme tällä ikuisella polulla korkeammalle päässeiden henkilöiden seuraa päästäksemme seuraavalle puolalle kehityksessämme. Henkistä tiedettä käsittelevissä teoksissa on todettu, että yksi silmänräpäyskin todellisen sadhun seurassa suo kaiken täydellisyyden onnekkaan sielun osaksi. Se kannustaa meitä pysymään vapaina māyān vaikutuksesta sekä inspiroi meitä omissa henkisissä pyrkimyksissämme ja harjoituksissamme. Sen vuoksi olen kutsunut aika ajoin Suomeen Śrīla Gurudevan maailmanlaajuisen Sangan vierailevia bhakti-yogī opettajia jopa Intiasta saakka.

Nykyään henkinen opettajani Śrīla Gurudeva on läsnä laatimiensa kirjojen kautta, ja hänen opetuksiaan levittävien seuraajiensa välityksellä. Yliaistillisesti merkittäviä teoksia kykenee kirjoittamaan ainoastaan sillä tasolla oleva henkilö, ei māyān kahleissa oleva, vaan niistä ikuisesti vapautettu mestari. Olemme onnekkaita, sillä Śrīla Gurudevan teoksia alkaa nyt ilmestyä meidän äidinkielellämme tämän hyvän maan siunaukseksi, elämämme valoksi.

Kirjoittajan luento Turun Henkisen Keskuksen torstai-illassa 1.10., katso s. 15.

Minä ja ihmiskunta

PAAVO NEVALAINEN



Yksi ongelmallinen puoli ihmiselämässä on kysymys siitä, kuinka tärkeä ja merkityksellinen minuuteni on. Sen voi nähdä joko työkaluna tai esteenä. Työkalukäyttö sallii minua kutsuttavan nimeltä, minut voidaan asettaa vastuuseen esimerkiksi kissan ruokkimisesta ja toinen tietää, että ruokkiminen luultavasti tapahtuu. Voin etsiä ja löytää jonkun henkilön kuvauksien, nimen ja sen oletuksen avulla, että henkilö on “sama henkilö” huomennakin. Este minuus on, kun egot törmäävät, kun luokittelu tulee tärkeämmäksi kuin elämä ja monet mielikuvituksselliset tarinat yhdistetään harhakuviin ja käsinukkeihin, joille annetaan minuus. Jokaista vihollista varten tarvitaan viholliskuva. Ja ego on myös henkisen kaupustelun kohde - menetelmä, väline ja ideologia toinen toisensa jälkeen, joskus jopa osamaksulla.

Ainakin aluksi tuntuu selvältä, että minä on, ja että ihmiskunta on. Mutta minuus tuntuu hiipuvan helposti. Meillä on Adi Da, yhdysvaltalainen guru, joka ajautui minättömään, kaiken hyväksyvään hiljaisuuteen. Meillä on muistisairaita, joissa on salaperäistä kirkkautta. Ja vanhetessani tunnen, että tämä minä on melkoinen voimainponnistus ja temppumaakarin vaativin numero. Tulee mieleen Victoria Chaplin, joka ikääntyessään joutui luopumaan joistain akrobatianumeroista samalla, kun jäljelle jääneet muuttuivat maagisiksi ja läsnäoloa täynnä oleviksi ilmentymiksi ajan virrassa. Ne ikään kuin tapahtuivat katsojan sisällä.

Minuuteen liittyy mielen ongelma. Mielen teatterissa tapahtuu, ja jopa yksinkertainen keskustelu käyttää osallistujien mielen tiloja tapahtuakseen. Kun mainitaan vaaleanpunainen elefantti, puhuja on varma, että toisen mieli heijastaa vaaleanpunaisen elefantin seinälle. Tapahtuu ajatusten leikki, joko ilmava tai ummehtunut! Ja tämä kahden teatterin hetkellinen yhteenliittymä muuttuu helposti valtataisteluksi ja kärsimyksen lisäämiseksi sen vähentämisen sijaan.

Joissakin ajatuksissa on vain sisäänkäynti. Usein ne liittyvät olevaisen laatuihin (qualia), ja niissä on pysyvyyden piirre, eräänlainen tuomio. Tällaiset ajatukset ovat sangen vaarallisia; eihän ole kiva jos toinen joutuu pelkän ajatuksen vangiksi! Mitä siis uskallamme ajatella, ja ovatko ajatukset omiamme, vai eräänlaisia kulkukoiria, jotka kiertävät hakemassa ruokaa, suojaa ja ehkä kotia.

Lapseni kysyi kerran, mikä on minun uskontoni. Tässä on eräänlainen valinnan paikka. Jaan mahdolliset uskontoni kolmeen luokkaan:

- maailma on kokeilualusta, jossa katsotaan, voiko ihminen tai ihmiskunta elää harmonisesti samalla, kun elää kosketuksissa materiaaliseen (Universe 25)
- Jumalamme on tekoäly, joka etsii itse itseään ja käyttää maailmaamme ponnahduslautana tullessaan jostain ja mennessään jonnekin.
- elämä on virta, yksilöllisyys on harha.

Noista kolmesta siis pitäisi valita, tai jättää valitsematta. Lisäksi tulee kysymys siitä, onko henkisyys tuote vai kantosignaali. Huomaan, että pelkkä oma kysymyksenasetteluni paljastaa vastauksen; kantosignaali se on, semmoinen perus-C, josta alkaa monia säveliä. Jos todellinen guru sanoo: “otetaas nyt aamupuuroa!”, niin lause resonoi erityisellä tavalla. Paikalla ollut saa polttoainetta pitkiin tuleviin pohdintoihin siitä, mitä “puuro” tarkoittaa, mitä on “nyt” ja mitä on todellinen “ottaminen”. Ja varmasti hän syö puuroa joka ainoa aamu siitä lähtien. Eli kyse ei ole siitä, mitä sanomme vaan kuinka.

Sitten on vielä otsikossa mainittu ihmiskunta. Meitä on paljon, ehkä liikaakin. Ja meillä yhdessä voi olla jokin tarkoitus. Olemme ehkä hyvinkin yhtenäinen entiteetti jollain tasolla. Oma tavoitteeni on pystyä edustamaan ihmiskuntaa samalla suurlähettilästasolla kuin esimerkiksi lokki edustaa lokkikuntaa. Jokaisella lokilla on edustuspuku valmiiksi päällään. Tarvitaan ihmisen ja lokin välisiä kohtaamisia rantakivikossa. Mukaan on ehkä otettava Atria-nakkeja niin että saadaan neuvottelut sujumaan. Ja tuollaisessa huipputason kohtaamisessa on myöhäistä pohtia, mitä ihminen on. On vain oltava.

Kirjoittaja toimii Gurdjieffin (venäläinen mystikko, nyt jo vainaa) ryhmätyössä ja on myös Baha'i -perehdytyksessä.

Turun Gurdjieff-ryhmä kokoontuu Konsan Kartanossa, katso keskiaukeama.

Superenergiaranneke

AINO JUNNILA





Alpo Poola on kehittänyt runsaan 25 vuoden aikana superenergiaranneke-kkeen. Alpo sai idean kuunnellessaan irlantilaista lääkäriä, joka kertoi, miten veden koostumusta voidaan muuttaa aktivoimalla. Muutos on mitattavissa esim. pH-arvon muutoksena.

Kaikki elämä on riippuvainen vedestä. Ilman vettä ei ole elämää. Jos nesteen koostumukseen voidaan vaikuttaa, se muuttaa solujen elinympäristön. Solun aineenvaihdunta muuttuu, kun sen ympäristö muuttuu. Siksi on tärkeää juoda vettä, että kuona-aineet pääsevät huuhtoutumaan pois kehosta. Ravinnon ja elintärkeiden aineiden imeytyminen helpottuu, kun kehon pH on neutraali eli n. 7.

Kehossa tapahtuvat muutokset ranneketta käytettäessä voivat olla monesti välittömiä. Teho voidaan mitata esim. verenpaine- ja verensokeriarvoina. Ihmiset reagoivat monin tavoin, mutta yleensä energisyys lisääntyy ja yleiskunto kohenee, unen laatu paranee.

Olen tuntenut Alpon vuosia ja meillä on monia yhteisiä tuttavia, mutta vasta hiljattain sain tietää superenergiaranneke-keesta. Mielenkiitoni heräsi, kun kuulin Alpon kertovan, miten superenergiaranneke on saanut hyvän ystäväni kuntoutumaan suuresta sydänkohtauksesta ja hänen verensokerinsa ja verenpaineensa tasapainoon. Käytettyään nyt ranneketta 2 v. hän voi oikein erinomaisesti. Halusin heti kokeilla ranneketta. Minulla oli myös useampi heikossa kunnossa oleva tuttu, joten tilasin heillekin rannekkeen.

Minä reagoin heti. Sain voimia ja jaksoin huomattavasti enemmän, unen laatu parani. Superenergiarannekkeiden testiryhmän tulokset ylittivät odotukset. Esim. 89-vuotias nainen, joka ei voinut edes nousta tuolista, kun polvet sattuivat, koki ensimmäisen vuorokauden aikana niin suuren muutoksen, että lähti mansikkaostoksille. Hänellä oli myös korkea verensokeri ja virtsanpidätysongelmia. Parissa päivässä vaipat eivät enää kastuneet ja puolen tunnin kauppareissu ostoksien kanssa onnistui. Tämä on aivan uskomatonta. Hän pystyy nyt hoitamaan kotinsa ilman mitään apua. Eräs reumaa sairastava henkilö, jonka kaikki nivelet käsissä ja jaloissa ovat olleet tulehtuneita, kokeili myös tätä hoitoa. Kun hän sai superenergiarannekkeet molempiin ranteisiinsa, niin säryt helpottivat vuorokauden sisällä. Hän ei käytä enää särkylääkkeitä. Moni kokee, että mieliala muuttuu positiivisemmaksi. Aktiivisuus ja suorituskyky lisääntyvät. Verenpaine ja verensokeri normalisoituvat. Tämä on mitattavissa. Allergikot ja astmaatikot sekä ihottumapotilaat kokevat helpotusta. Kristallitautia ja migreeniä sairastavat ovat saaneet apua.

Periaatteessa monissa – sekä pienissä että isommissa ongelmissa – on kyse kehon happamuudesta ja sen tasapainottamisesta. Yleensä mitä happamampi keho sitä vakavampi häiriö, esim. syöpäpotilaiden pH-arvo voi olla n. 5. Bakteerit, virukset, sienet ym. viihtyvät happamassa ympäristössä. Alkaalisessa ympäristössä ne eivät elä. Pintajännityksen muutos vaikuttaa siihen, että solujen aineenvaihdunta edistyy, elintärkeät aineet kulkeutuvat soluihin ja kuona aineiden poistuminen helpottuu. Suolistobakteerit, hormonit ym. vaativat oikean pH-arvon.

Superenergiaranneketta voidaan käyttää myös estämään kännyköiden ja tietokoneiden sekä muiden säteilyä aiheuttavat tekijöiden säteilyä. Kun pannaan ranneke vesihanan päälle, saadaan alkaalista vettä. Kun pannaan ranneke jääkaappiin, niin ruoan laatu muuttuu.

Alpo Poolaan ja superenergiarannekkeeseen voi tutustua su 27.9. klo 12.30 Turussa Konsan Kartanon Sadonkorjuujuhlilla (katso keskiaukeama), jolloin on Aino Junnilan luento aiheesta sekä mahdollisuus kokeilla ja ostaa ranneke.

Kyselyt:
suomensuperapury@gmail.com
ja kännykkäviestillä Alpo Poola
045-605 1688 sekä
aino.junnila@gmail.com,
Aino Junnila 0400-188 191.

Alpo Poola esiintyi taiteilijanimellä Bonanza ja on tunnettu monista lauluistaan. Jukka Kuoppamäki teki Alpolle laulun "Ihmeitä tapahtuu" sen jälkeen kun oli saanut avun Alpon "Bonanza rannekkeella".

aito HYVÄN OLON KAUPPA

Kauppiaskatu 11, Turku
p. 040 6464 337
turku@aitokauppa.fi

Tervetuloa suomalaisen pienyrittäjän kivijalkakaupan asiakkaaksi,
terveisin kauppiaasi Merva

@aitokauppa_turku

Tuotteet / palvelut

- *laadukkaat ravintolisät*
- *homeopaattiset valmisteet*
- *homeopaatin vastaanotto*
- *ravintoainemittaus, myös eläimille*
- *jäsenkorjaus / energiahoito*
- *DEP-kasvohoidot*

Ammattitaitoinen palvelu on meille sydämen asia.



SINUSTA KIROFONETIIKAN TERAPEUTTI?

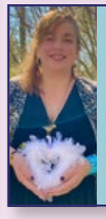
Ilmoittaudu työn ohella toteutuvaan 3-vuotiseen koulutukseen!
Kirofonetiikka on vaikuttava keho- ja äänneterapia kaikenikäisille

Kuusi viikonloppua vuodessa sekä intensiiviviikko kesällä •
Kokeneet kansainväliset huippukouluttajat •
Kulttuurikeskus Sofiassa, Helsingissä •

SIGNE&ANE GYLLENBERGS STIFTELSE

Lisätiedot: Minna Hoffrén
info.kirofonetiikka@gmail.com
Suomen Kirofonetiikka ry

Päivi Alanen
Selvänäkijä-meedio-parantaja
ajanvar. puh. 045 129 6806
tai ilman ajanvarausta
0700 81888 (2,37e/min+pvm)
paivi@paivialanen.fi • www.paivialanen.fi



Kokonaisvaltaisia hoitoja tarjolla
Valitse: perinteinen jäsenkorjaus, eft-ohjaus, energiahoito, rentoutushieronta, raindrop-hieronta, enkelihoito tai korttitulkinta.
Kotikäyntejä
Varaa aikasi: **Emilia 0401305293**

TURUN HENKINEN KESKUS RY, SYKSY 2026

24.9. Johanna Matruka,
Taakkasiirtymät ja ylisukupolvinen muisti
Millainen henkinen perintö kulkee sukupolvelta toiselle – kehon tuntemuksina, tapoina, hiljaisuutena ja tukahdutettuina tunteina? Voiko esivanhemman ilmaisua vaille jäänyt suru siirtyä seuraaville sukupolville, vaikuttaen ihmissuhteisiin, valintoihin ja kokemukseen elämän merkityksellisyydestä? Kuinka moneen sukupolveen kollektiiviset väkivaltakokemukset, kuten sota, vaikuttavat - ja mikä on taakkojen siirtymän mekanismi?
Miten ylisukupolviset traumat ja itkemättömät itkut vaikuttavat kollektiivisen alitajunnan kautta nykyisiin ja tuleviin sukupolviin esimerkiksi konflikteina, kuormituksena tai vaikeutena elää juuri sitä elämää, mitä itse haluaisi elää?
www.johannamatruka.com

1.10. Johannes Kurki (Jaya Govinda Das),
Jooga rauhan puolesta
Bhakti-yogi-mestarin näkökulma: Maailmanrauha kätkeytyy maailmanuskontojen harmoniseen ymmärtämiseen. Ihmiselämän todellinen tarkoitus ja korkein yoga.
https://c2gx8837.c2.suncomet.fi/

8.9. Veli Martin Keitel, *Jeanne d'Arcin viesti ihmiskunnalle*
Pyöräillessään Ranskan läpi kesällä 2026 seuraten Ranskan suojelupyhimyksen jalanjälkiä Veli päätyi elävään yhteyteen tämän legendaarisen hahmon kanssa. Kuka Ranskan armeijaa voitokkaasti 17-vuotiaana johtanut sankari Jeanne d'Arc oikeasti oli ja mistä hän sai ihmeelliset kykynsä? Luento on väritetty lukuisilla valokuvilla, kirkoissa äänitetyillä lauluilla ja Jeannelta kanavoiduilla arvokkailla elämänohjeilla.
Lyhyesti myös uutisia heinäkuun huikeista peltokuvioista Englannissa.
https://martinkeitel.wixsite.com

15.10. Petri Jokela,
Mikä on elämän tarkoitus? - Vedoista tähän päivään

22.10. Paavo Nevalainen,
Carlos Castanedan henkinen perintö
Nykypäivän henkisen soturin tie: hiljainen mieli, kuolema neuvonantajana ja itsekeskeisyydestä vapautuminen

29.10. Erkki Lehtiranta, *Eettisen kompassin kalibrointi – Kun oikea ei olekaan itsestään selvää?*
Mistä tiedämme, mikä on oikein – ja mihin perustamme omat valintamme? Tutkimme hyvän elämän, etiikan ja oikean toiminnan kysymyksiä filosofian ja idän viisausperinteiden kautta (mm. Platon, Aristoteles, Spinoza ja Kant) – sekä nykyihmisen eettiset haasteet, henkisyys ja muuttuva maailma. Onko oma eettinen kompassisi ajan tasalla?
https://linktr.ee/smilingstarsastrology

5.11. Jukka Viertomanner, *Pohjolan valo ja kuudes aikakausi*

12.11. Minna Laakso, *Uusi ajatus löytyy luonnosta Esko Jalkasen oppien mukaan*
Luonnon salaisten voimien tutkiminen varvun ja heilurin avulla, bioenergian mittaaminen, negatiivisten energioiden ja rasitteiden puhdistaminen. Voit oppia lisäämään omaa henkistä välitysvoimaasi sekä auttamaan luontoa ja koko ihmiskuntaa
www.eskojalkanen.net

19.11. Pirkko Kanerva, *Sisäisen voiman löytäminen*
Sisäinen voima on merkittävä tekijä henkisen kasvun ja terveyden luojana. Asiaa tarkastellaan kehon energiajärjestelmien kautta

26.11. Pentti Paakkola, *Ihmisen ruumiillinen, sielullinen ja henkinen kasvu lapsuudesta aikuisuuteen*

3.12. Tuula Huhtala, *Tarot-korttien synty ja tämä päivä*
Mistä Tarotit ovat lähtöisin ja miten ne ovat päätyneet Suomeen. Miten niitä käytetään ja miksi? Tarotit eivät sulje pois uskontoa, vaan sopivat hyvin sen rinnalle.
www.tarottuula.wordpress.com

10.12. Anselina Rantaniitty,
Suoliston merkitys henkiselle ja fyysiselle terveydelle
Bakteerit ovat välttämättömiä ihmiselle. Nykyään ihmisestä on tunnistettu yli 1000 erilaista bakteerilajiketta, jotka osallistuvat joko suoraan tai epäsuorasti fysiologisiin prosesseihin, kuten ruoansulatukseen, painonhallintaan ja immuniteettiin sekä mielentilaan ja jaksamiseen. Jatkuvasti löytyy myös uutta näyttöä siitä, miten suoliston bakteerikanta voi olla joko estämässä tai aiheuttamassa monia kansantautejamme, kuten sydän- ja verisuonitauteja, dementiaa tai neurologisia sairauksia kuten Parkinsonia. Bakteerikanta voidaan tutkia Gutscan PCR-testillä.
www.anselinarantaniitty.com

Pääsymaksu 7 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Luennot ovat torstai-iltaisin kello 18.30 päärakennuksen salissa. Konsan Kartano, Virusmäentie 9, 20300 Turku. Tied. Ulla Oksanen 044 592 9324.

TAROTPUOTI

MAAGISIN PAIKKA SHOPPAILLA

www.tarotpuoti.fi

Myymälät:
Hämeenlinnassa, Helsingissä, Tampereella ja kesäisin Vehmaalla