

TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Maanantaisin klo 18
(kuukauden viimeiset maanantait),
Reiki-tapaamiset, ohjaaja reikimaster
Maritta Danielsson.

Tapaamiseen ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat käyneet Reiki 1 ja Reiki 2 kurssin Usuin menetelmällä. Keskustellaan ja hoidetaan toisiamme. Voit ehdottaa aiheita ja ideoita. Tule tutustumaan ja viihtymään yhdessä. Hinta 10 €/krt. Ilmoittautuminen ma-pe klo 20-21 p. 044 200 4402 / soitto tai tekstiviesti.

Varmista kokoontumistilanne soittamalla.

Keskiviikkoisin klo 18 (parittomat viikot)
Esko Jalkanen – Luonnonvoimat yhdistys ry
Turun kuntoutusryhmän, Stella Aboensis – valon välittäjät, kokoontuminen. Kaikki peruskurssin käyneet joukolla mukaan.

www.eskojalkanen.net

Varmista kokoontumistilanne ja muut tiedustelut:

Paavo Suorsa, 040 9004070,
paavo.suorsa@gmail.com tai
Minna Laakso, 040 705 5746,
minna.m.laakso@hotmail.com.

Torstaisin klo 18.30
Turun henkinen keskus ry:n luentoillat
Katso ohjelma s. 15.

Ohjelma ja ohjelmanmuutokset: www.konsankartano.fi / Turun henkinen keskus ry. Tiedustelut p. 044 5929324

MAALISKUU

Ti 1.3. klo 17:30-18:30
Ilmainen tutustuminen TimeLessBody -menetelmään, Merja Tuomola

Katso 15.3.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: merja.tuomola(at)amandum.fi, p. 040 565 7787, www.amandum.fi

La 5.3. klo 10-18 Vapaaksi kuoresta -päivä, Sanna Suutari ja Luke Hay

Päivän aikana tutustutaan käytännön kautta siihen, mitä Self inquiry on ja paneudutaan yleisesti kärsimyksen syihin. Erilaisten harjoitusten kautta opitaan, miten itseä koskevista tiedoista ja tiedostamattomista uskomuksista voi vapautua. Yhdessä tarkastellaan lisäksi eri pelkoja. Yleisesti päivä auttaa vapautumaan eri kärsimystä tuottavista uskomuksista ja muistoista sekä niiden vaikutuksesta arkielämässä. Harjoituksilla on henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisiä oireita parantava vaikutus. (Lue lisää Sateenkaarisanomista (nro 48, s. 18.)

Sanna Suutari on itsetuntemus- ja ihmissuhdeohjaaja. Hän on kirjojen Maailman lyhyin matka ja Kuoren läpi vapautteen kirjoittaja. Luke Hay on sertifioitu Living inquiry -ohjaaja. Molemmilla on monen vuoden kokemus syvästä itsetuntemuksesta ja muiden tukemisesta tällä samaisella polulla. Päivän aikana on lounastauko ja kahvitauko. Tuo mukasi lounasta (sen voi säilyttää ja lämmitä paikan päällä). Vaihtoehtona on syödä alakerran Navetta kortteliravintolassa. Talo tarjoaa kahvin/teen. Puhekieli on suomi.

Osallistujamäärä on maks. 8 henkilöä + ohjaajat (Sanna & Luke). Osallistumismaksu 95 €. Ilmoittautumiset: sanna(at)vapaaksikuoresta.com. Jos sinulla on kysyttävää, otathan yhteyttä. ♥ Sanna & Luke www.vapaaksikuoresta.com, www.freedomfromtheshell.com

Ma 14.3. klo 17.30–19.30 Hyvinvointi-ilta: Qigongia ja äänimaljarentoutus, Thea Mantsinen & Noomi Sakala

Hemmottle itseäsi Qigongilla ja äänimaljarentoutuksella Hinta 20 € Maksu: käteisellä tai Mobile Payllä paikan päällä (sis. Qigong-harjoituksia, niskahartia jumien itsehoitoa, äänimaljarentoutus, tee, alv) Paikka: Navetan vintti, Ilmoittautuminen: p. 040 718 8864, noomi.muru(at)gmail.com

Qigong – tie hyvinvointiin, jaksamiseen ja parempaan terveyteen. Oletko stressaantunut ja kiireinen? Onko sinulla huono keskittymiskyky? Ovatko kehosi ja mieleesi jumissa? Sairasteletko usein? Qigong (kiinalainen terveysliikunta) on tuhansia vuosia vanha kiinalainen harjoitusmuoto, jossa yksinkertaisten harjoitusten avulla poistat tehokkaasti stressiä kehosta ja mielestä ja parannat keskittymiskykyä. Qigong edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia liikunta-, keskittymis- ja hoitomenetelmin. Qigong on oppi kehon energian ylläpidosta, vahvistamisesta ja elvyttämisestä. Harjoitukset ovat usein ulkoisesti yksinkertaisia, mutta vaikutuksiltaan syviä. Qigongia varten et tarvitse mitään varusteita. Tule sellaisenaan kuin olet. Vetäjä: Thea Mantsinen p. 050 413 8182, https://www.theamantsinen.fi, FB https://www.facebook.com/mielikehoenergia

Äänimaljarentoutus. Tule kokemaan rentouttavien äänimaljojen värähtely ja uppoudu lempeään sointiin, joka hoitaa kehoa ja mieltä. Äänimaljat värähtelevät taajuudella, joka auttaa sinua rentoutumaan ja hoitaa sinua sellaisenaan asti. Äänimaljat luovat upeita, nousevia ja laskevia ääniaaltoja, jotka auttavat aivojasi hidastamaan ja sinua pääsemään meditatiiviseen tilaan. Maljat myös vilkastuttavat aineenvaihduntaa ja rauhoittavat autonomista hermoston. Voit ottaa mukaasi joogamaton ja viltin, jonka alla on mukava rentoutua kuunnellen rauhoittavaa äänimaljojen ääntä ja joiden avulla voit paeta hetkeksi arjen velvollisuuksia turvalliseen ja lämpöiseen rauhaan vailla huolia ja kiirettä. Vetäjä: Noomi Sakala p. 040 718 8864, noomi.muru(at)gmail.com

Ti 15.3. klo 17.30-18.30 TimeLessBody (TLB)-menetelmän peruskurssin aloitus, Merja Tuomola

Toiminnallista harjoittelua, kehonlinjausta – voimaa – elastisuutta. Virtaavat liikkeet tehdään lattialla niveliä kuormittamattomissa asennoissa. Koko keho päästään varpaisiin käydään läpi. Harjoitteluun yhdistyy hengitys, joka tehostaa liikettä. Aktivoidaan pienet ja suuret lihakset. Kimmoisuus ja elastisuus lisääntyvät jäsenissä. Niveliin saadaan voitelua. Ryhti ja kehon linjaus kohenevat, tasapaino parantuu. Kehon kuuntelun taito kehittyy. Peruskurssi on tiistaisin 15.3.-12.4., klo 17.30-18.30 Navetan vintillä. Hinta: 70 €/5krt, sis. ALV 10%. Myös Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteli käy. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: merja.tuomola(at)amandum.fi, p. 040 565 7787, www.amandum.fi

Jatkokurssi tiistaisin klo 18:40-19:55, jatkuu 3.5. asti. Kysy hinnasta. Tilaa on vielä!

Su 20.3.2022 klo 12-18 Kevään Joogajuhla, Henriikka Konki & Annika Symanowski

Pian koemme vuodenajan muutoksen talvesta keväeseen. Kevään Joogajuhlissa juhlistamme kevättä ja siihen liittyviä muutoksia jooga- ja meditaatioharjoitusten sekä luomistyön ja keskustelujen kautta. Tapahtumassa luon henkilökohtaisen unelmakartan, joka auttaa sinua lähitulevaisuuden unelmien ja tavoitteiden kirkastamisessa, sekä muistuttaa sinua niistä tapahtuman jälkeenkin. Yhdessä vahvistamme unelmien toteutumista jakamispiirissä sekä voimaannuttavan rumpuseremonian avulla.

Osallistumismaksu: 40 € / hlö (sis. ohjaus, hedelmiä, välipalaa, teetä, unelmakarttamateriaalit, alv) tilisiirrolla ohjeiden mukaan. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: henriikkakonki@gmail.com. Jos tapahtuma peruuntuu koronarajoitusten vuoksi, palautamme koko osallistumismaksun.

HUHTIKUU

Su 3.4. klo 17-18.30 Kristalliäänimaljarentoutus, Satu Kekäläinen / Sagastina

Aluksi laulamme vokaalilaulua saadaksemme yhteyden itseemme ja toisiimme. Seuraavaksi kristalliäänimaljasoittoa ja lopuksi keskustelua äänihoitokokemuksista. Tuo mukasi vesipullo, alusta ja mahdollisesti tyyny ja peitto, että voit makoilla soiton ajan rentoutuen. Osallistumismaksu 20 €. Ilmoittautuminen 2.4. mennessä tekstiviestillä p. 0407055774.

Su 10.4. klo 10-16 Tarot-kurssi, Tuula Huhtala

Voit olla vasta-alkaja tai jo vähän Tarot-kortteihin tutustunut. Saat avuksesi kirjallisen materiaalin, mutta kurssilla aloitamme heti parityökenttelyn, näin asiat jäävät paremmin mieleen. Opit käyttämään intuitiota, värejä, symboleja ja oppikirjan sanoman. Käytän Tarot – sielun peili -kirjaa (Aleister Crowleyn Tarot-opaskirjaa) sekä Crowleyn Thoth Tarot -kortteja. Voit opiskelupäivänä lainata minulta korttipakan, jos et vielä ole hankkinut omaa. Ota omat lounaseväät mukaan, mutta kurssin hintaan sisältyy alussa ja iltapäivällä kahvi / tee. Kurssin hinta on 89 €. Etumaksu 40 € maksetaan 5.4. mennessä tilille FI27 3939 0020 9869 49 ja loput 49 € paikan päällä käteisellä. Olen pitänyt Tarot-kursseja vuodesta 1997 lähtien. Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 041 707 1920 tai tuula.huhtala@windowslive.com. www.tarottuula.wordpress.com, Instagram: @tarottuula

Ma 11.4. klo 17.30–19.30 Hyvinvointi-ilta: Qigongia ja äänimaljarentoutus, Thea Mantsinen & Noomi Sakala

Katso 14.3.

TOUKOKUU

La 21.5. klo 12-17 KYLVÖJUHLAT

Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita, musiikkia. Navetta Kortteliravintolassa herkuja kotiin vietäväksi ja paikan päällä syötäväksi. Myyntipöytien (20 €) varaukset, p. 044 5929324. **Raunistulassa myös kaupunginosa-päivän pihakirppistapahtuma (raunistula.fi).**

Pohdintoja ihmissuhteista ja henkisyudesta

IRMELI AIJASKAVE



Onko lähipiirissäni henkilöitä, jotka tarvitsevat minua?

Mistä tunnistan avun tarpeen? Ketä voin auttaa? Mitä tarkoittaa auttaminen?

Ei aina se, joka huutaa suureen ääneen, ole kipeimmin avun tarpeessa. Ehkäpä hän onkin itse paras auttajansa. Mutta joku toinen saattaa kärsiä hiljaa odottaen rohkaisua, kannustusta tai käytännön apua.

Mistä tiedän onko minulla oikeus vai velvollisuus auttaa? Missä ovat vastuuni rajat?

Kipeitä kysymyksiä, mutta kun sydän ja järki ovat tasapainossa, vastaus löytyy helpommin.

Viettielämän vaatimukset ja rajoitukset

Kaikki se, mikä estää henkistä kasvua ja palvelutyön suorittamista, nousee alisesta viettien maailmasta. Ihmisellä on alempi ja korkeampi olemuspuoli, ja jommankumman kieltäminen johtaa tasapainon horjumiseen.

Alempaan olemuspuoleen kuuluu koko persoonallisen tunne- ja ajatuselämän kirjo. Se on meidän arkiminämme, jolla on oma tärkeä paikkansa jokapäiväisessä elämässä. Tunteet ja ajatukset ovat energiaa, eikä niitä ei voi kieltää tai tuhota, mutta niitä voi ja niitä pitääkin ohjata. Ajatukset ohjaavat tunneaaltoja, joten mielen hallinta on avain ehjän persoonallisuuden rakentamiseen.

Tasapainoinen kehitys

Itsetutkimus alkaa mielen hiljentämisellä. Itsen kuunteleminen on vaikea taito, mutta aluksi riittää se, että ajatukset pidetään tietyllä ”uralla” ja sitten niitä varovasti ohjataan haluttuun suuntaan.

Ihminen voi keskittyneesti rakentaa vain yhtä ajatusmuotoa kerrallaan, mutta hän voi hyppiä ideasta toiseen. Näitä keskeneräisiä ajatuksen repaleita meillä kaikilla sitten kelluu ympärillämme enemmän tai vähemmän sakeana pilvenä. Kun yritämme kehittää jotain uutta ideaa, nämä repaleet sotkeutuvat ajatukseen ja ohjailevat sitä minne sattuu. Mielen ”komerointa” on siivottava usein. Ajatustyössä, niin kuin kaikessa muussakin toiminnassa, rauhallisuus, selkeys ja johdonmukaisuus ovat valttia. Mielen hallinta on kuningaslaji jota on todella tunnollisesti harjoitettava.

Oma henkilökohtainen kasvu

On syytä asettaa itselleen muutama vakava kysymys.

Otanko vastuun omasta henkisestä kehityksestäni? Annanko päivieni soljua tyhjyyteen, vai pyrinkö omalta osaltani ponnistelemaan kehityksen edistämiseksi?

Miten tunnistan omat vahvuuteni? Entä heikkouteni?

Viisaus asuu sydämessä ja sillä on hiljainen ääni. Hälisevät ajatukset estävät sen kuulemisen. Osaanko avata hiljaisuuden portin?

Usein me etsimme opettajaa ulkomaailmasta, itsemme ulkopuolelta. Se on tarpeetonta, sillä tuo kaipaamamme opettaja löytyy omasta sydämeästämme. Täytyy vain mennä tarpeeksi syvälle – tunteiden tuolle puolen.

Henkiseen kasvuun kuuluu mietiskely, opiskelu ja lähimmäisten palvelu.

Henkisyys ja palvelutyö

Mitä on henkisyys käytännössä?

Ensimmäiseksi voimme kysyä itseltämme: - mistä tulee toimintani impulssi ja mikä on sen ensisijainen motiivi? Kuka puhuu?

Onko se sieluni hiljainen kuiska, vai onko ”minä” tärkeänä äänessä?

Sielun elämään kuuluu intuitio eli abstrakti äly, rakkaus ja henkinen tahto.

Sielu on vapaa persoonallisen minän vaatimuksista.

Persoonallisuuteen kuuluu konkreettinen äly, tunteet ja henkilökohtainen tahto. Molempia olemuspuolia tarvitaan fyysisen tason elämässä, ja näiden kahden tasapainosta ja harmoniasta syntyy rauha.

Henkisyys on rakkautta ajatuksissa, sanoissa ja töissä.

Henkisyys on nöyryyttä, ei nöyrytelystä. Henkisyys on voimaa, ei pullistelua. Henkisyys on viisautta toiminnassa, ei nokkeluutta. Henkisyys on mielen hiljaisuutta, ei hälyä. Henkisyys on harmoniaa, sisäistä rauhaa. Sitä me kaikki tarvitsemme omassa palvelutyössämme, mitä se sitten onkaan, ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Irmeli Aijaskaven luennot Turun henkisen keskuksen torstai-illoissa 24.3. ja 31.3. Katso s. 15.

