

Kirjailijavierailu ja luento Helsingissä

Ristiriidoista mielenrauhaan

Aika: Tiistaina 10.4.2018 klo 18.00 – 19.30

Paikka: Maunulan kirjasto (Akvaariosali)

Osoite: Metsäpurontie 4, 00630 Helsinki



Tilaisuus on maksuton.

Meillä kaikilla on kokemuksia haastavista ihmissuhteista työpaikalla, perheessä, naapurustossa tai suvun parissa. Miten ihmeessä ne hankalimmat tyypit osuvatkin usein lähipiiriimme? Miten voisimme arjen keskellä kokea olomme rauhalliseksi, tapahtuipa meille mitä tahansa?

Näihin kysymyksiin vastaa mielenrauhan ohjaaja, diplomikuuntelija **Aira Sahakangas**, joka kertoo työstään ja kirjoistaan (*Valintana mielenrauha 1*, 2012 ja *Valintana mielenrauha 2*, 2014).

Luennolla sinulla on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä ja ostaa kirjoja, joista ensimmäinen on juuri ilmestynyt myös englanniksi (*Choosing inner peace*).

Pornaisissa asuva Sahakangas toimi ennen nykyistä työtään 15 vuotta ammattiopistossa vaatusalan lehtorina. Työssään hän väsyi jatkuvaan ”kyttämiseen”. Tekivätkö oppilaat kuten hän halusi, jotta hän tuntisi itsensä hyväksi opettajaksi?

– Väsymykseni ja turhautumiseni johtivat siihen, että aloin kyseenalaistaa koko elämän merkityksen. Tiesin, että vaikka saisin kaiken ulkoisesti, se ei tekisi minua onnelliseksi, Sahakangas kuvaa.

Aira Sahakangas tuli siihen johtopäätökseen, että täytyi olla joku muu tapa elää ja opettaa. Apua etsiessään hän ohjautui työnohjauksen koulutukseen. Kuitenkin vasta tutustuttuaan itsetuntemusta tukevaan *Ihmeiden Oppikurssiin* hän koki pääsevänsä kosketuksiin oman sisäisen viisautensa ja totuutensa kanssa. Työ nuorten parissa vaihtui kaikenikäisten ihmisten auttamiseen.

Vuonna 2012 julkaistu esikoisteos käsittelee Sahakangas henkisen kasvun, anteeksiannon ja mielenrauhan laajenemisen prosessia, jota syvennetään toisessa kirjassa. Molemmissa kirjoissa käsitellään rehellisesti varsin kipeitäkin kokemuksia liittyen mm. ihmissuhteisiin, rahaan, seksiin, alkoholiin ja kuolemaan. Keskustelut sisäisen viisauden kanssa avaavat asioihin aivan uuden, rakkaudellisen näkökulman. Kirja toimii myös lukijan oppaana ja auttaa myös häntä löytämään avun oman elämänsä haasteisiin.

– Se on mahdollista jokaiselle, mikäli itse niin haluaa, Aira Sahakangas iloitsee.

Lisätietoja: www.as-keskustelutuokiot.fi