

**OBS! Det händer****TISDAG 20.10****BABYCAFÉ**

■ ■ Lemland Valborg kl 10.00-12.00. En mysig sång- och pratstund för dej som är hemma med bebis.

**BINGO**

■ ■ Ankaret Johannebovägen 7 kl 18.00. Bingo.

**DRICK RÄTTVISE-MÄRKT KAFFE**

■ ■ Mariehamn Villa Carita kl 10.00-15.00. Det bjuds på kaffe och tårta. Nytt rekordförsök att dricka rättvisemärkt kaffe/te.

**MUSEIGUIDNING**

■ ■ Ålands Museum kl 12.00. Joel Petterson, lunchguidning.

**NÖJE**

■ ■ Arkipelag nattklubben kl 22.00. Bar-dj.

**SEMINARIUM**

■ ■ Arkipelag kl 12.30-15.00. "Den norska fjordtrafiken. Är kombikatamaraner ett alternativ för den åländska skärgårdstrafiken?" Föreläsare Magnar Svendsen som varit chef för Båtdivisionen på Fjord i Fylkesbataane i Norge.

**ONSDAG 21.10****FÖRFATTARKVÄLL**

■ ■ Alandica kl 19.30. "Orden i Norden". Ann-Gerd Steinby möter Katarina Gäddnäs.

**NÖJE**

■ ■ Arkipelag nattklubben kl 22.00. Dj Tony.  
■ ■ Parks bar kl 22.00. Jonas Ericson.

**VERNISSAGE**

■ ■ Jomala bibliotek kl 18.00. "Indianläger" Lågsta-diebarnens målningar, foton och andra saker de lagat ställs ut.

**Nyan rättar**

■ **Leif Öhman** äger ingen stuga i Lemland Herrön. Han var där på besök när han såg den oskygga räv som visats i området och som Nya Åland skrev om senast i går.

■ En av eleverna i Ytternäs skola fick fel namn då vi igår berättade att fotbollsspelarna **Johan Carlsson** och **Willis Ochieng** besökt skolan för att prata böcker. Flickan heter **Alicia Olander**.



**Nya lärare.** Benita Tommosas och Marina Sjöström ska lära ut ljud- och ljusmeditation på Åland, guide av Marianne Beck och Gustavo Ribeiro.

Foto: STEFAN ÖHBERG

# Upplysta genom meditation

**Att meditera på ljud och ljus är ingenting nytt. Det finns omskrivet i de vediska skrifterna och på 1970-talet började man lära ut meditationstekniken i England.**

**Det berättar de två upplysta människorna Marianne Beck och Gustavo Ribeiro.**

För att få kontakt med sina inre ljud- och ljusenergi behövs verktyg och en lärare. På Åland kommer därför en kurs i tekniken att starta, med **Marina Sjöström** och **Benita Tommosas** som lärare. Till hjälp har de Marianne Beck och Gustavo Ribeiro från Danmark som båda har nått ett upplyst tillstånd, som de säger.

Marianne Beck har ljud- och ljusmediterat i tretton år och blev upplyst i år. Hon märkte att hon var upplust genom att hon plötsligt hörde fåglarna hon såg utanför fönstret sjunga inom sig, och även hundarna skällde inuti henne. Dörrar och fönster fanns inom henne de också. Hon menar att hon fick ge upp hela sin personlighet för att nå det upplysta tillståndet.

– När min meditationslärare frågade vad jag såg insåg jag att det var mig själv jag såg, överallt och i alla ting., säger Beck.

Hon lyfter upp en tepåse och säger att till och med den är hon. Hon är också flaskan med honung och människorna runt bordet. Gustavo

Ribeiro förklarar att det inte är egoistiskt att känna så, man känner sig snarare som en del av allting.

**Invigning**

Ljud- och ljusmeditation skiljer sig från många andra meditationstekniker genom att man inte upprepar något mantra eller fokuserar på externa ting. Som en förberedelse för ljud- och ljusmeditation får man dock ett personligt mantra samtidigt som man lär sig att fokusera på andningen. Efter runt ett halv år kan man vara redo för en så kallad initiering, eller invigning.

– När jag inviger någon får de börja med andningsmeditation och mantrameditation. När man släppt alla

tänkar börjar meditationen, säger Ribeiro.

Sedan guidar Ribeiro, eller någon annan upplust, en genom ljud- och ljusmeditationen. Hur exakt invigningen går till vill Ribeiro inte gå in på eftersom man inte ska ha för bråttom och bara fokusera på den. Initieringen går bland annat ut på att man ska öppna sina kanaler, eller chakran.

Marina Sjöström som gått igenom invigningen intygar att ju djupare man kommer in i meditaionen, desto starkare ljus uppfylls man av.

– Ljust blir vackrare och starkare för varje gång. Ljust är en ton som blir finare och högre ju längre du mediterar, säger Sjöström.

Man upplever inte dessa

ljus och ljus med sina ögon och öron, utan inom sig. Inom ljud- och ljusmeditationen använder man sig inte av känslor och tankar, man vill i stället få kontakt med ett inre flöde och bara flyta med.

En timme varje morgon och kväll ska man meditera. I längden kommer upplevelserna att leda till högre livskvalitet, mer kraft och balans i livet.

– Meditationen är en resa, man ändras hela tiden och upptäcker nya saker hos sig själv, säger Marina Sjöström. När jag blev initierad kunde inte ingenting stoppa mig längre.

**TANJA LÖNNQVIST**  
tanja.lonnqvist@nyan.ax  
tfn 528 463

## Book bloggar om Ålandsmjök

■ Svenska sångstjärnan **Anna Book** har varit på "arbetsresa till Finland med Birka Paradise" och "den gick väldigt bra och var lugn och trevlig". Det skriver hon på sin blogg: <http://www.annabook.nu/bloggen/?p=2812>

Och när Anna stötte på en tetra med ÅCA-mjök lyste hon upp, som framgår av bilden.

Nu vet vi inte om Anna faktiskt smakade på mjölken, men det finns i alla fall något i texten på förpackningen, som gör att hon ler igenkännande. (ms)



Så här ser det ut på Anna Books blogg.

## Bidrag till rejäl handel inne senast 20.00

**Den som vill delta i rejäl handel-tävlingen i dag måste skicka in sin namnlista före klockan 20 i kväll.**

– Resultatet räknas ihop kl 21 och på onsdagen kl 09 ska man kunna se resultatet på nätet. I skrivande stund har Sverige 111.000 förhandsanmälda och Finland 90.000. Danmark och Norge ligger långt efter, berättar **Lisbet Nordlund** vid Mariehamns församling.

Tävlingen går ut på att mellan

klockan åtta på morgonen och åtta på kvällen i dag samla så många som möjligt som använder minst en rättvisemärkt produkt såsom kaffe, te, choklad eller frukt. Den som vill anmäla sin kaffepaus till tävlingen kan göra det via [www.reilukauppa.fi](http://www.reilukauppa.fi) eller genom att skicka in en namnlista på alla som deltagit till [lisbet.nordlund@evl.fi](mailto:lisbet.nordlund@evl.fi) eller via fax 15337.

Och den listan skall alltså skickas före 20.00 för att hinna vara med. (tt-s)

■ **ByggaBo** heter ett nytt företag registrerat av **Britt-Marie Azam Larón** i Mariehamn.

Företaget ska syssla med agentur- och konsultverksamhet samt försäljning av monteringsfärdiga hus.

**TEK 1979 SPELA BINGO med lyckotavla**

På Paf Casino på Torggatan 14 alla TORSDAGAR kl. 19

- 5 raders BINGO
- Lyckotavla, vinster 34€ – 336 €
- Kvällens poängplockare: 3 kg kaffe och 1,5 kg kaffe

**MATHIS**