

Helmikuu 2009

Volume 1, Issue 1



Manifest Your Greatness

Suomen Pranic Healing -uutiskirje

Tässä numerossa

Valoa kaamokseen meditaation avulla

Kehitä itseäsi vuonna 2009!

Pranic-vinkkejä arkeen

Pranic Healing maailmalla

...ja paljon muuta!

Uusi vuosi ja uusia lupauksia!

Uuden vuoden aikaan on hyvä pohtia mennyttä ja suunnitella tulevaa. Nyt on sopivin hetki antaa itselle ja omalle hyvinvoinnille lupauksia – sekä lunastaa ne. Tässä on Hannelen ja Marian lupauksen top 3:

Ensimmäinen, ja tärkein lupaus itsellesi, on **säännöllinen meditointi**. Nykyään löytyy tutkimustietoa siitä, mitä me olemme Pranic Healingissä olemme tienneet jo kauan: säännöllinen meditaatio edistää terveyttä ja onnellisuutta. Voit osallistua ryhmämeditaatioihin Pranic Healing-tapaamisissa tai meditoida kotona Cd-levyn tai internetissä löytyvien meditaatioiden avulla. Tässä numerossa voit lukea miten meditaatio auttaa kestävästi talven pimeyttä.

2. Toinen hyvä lupaus on **auttaa toisia**. Muistathan, että sitä mitä annat, sitä myös saat. Auta perhettäsi, ystäviä ja tuttaviasi – ja miksei myös uusia tuttavuuksia

- tekemällä heille hoitoja. Tässä numerossa saat hyviä käytännön vinkkejä arjen helpottamiseksi.

3. Vielä kolmas, ja tavallaan tärkein, hyvä lupaus on yrittää **kehittyä vielä paremmaksi ihmiseksi**. Grand Master Choa on sanonut, "You were born to manifest your greatness" – "Synnyit ilmaisemaan sisäistä suuruuttasi." Tähän työhön saat arvokkaita neuvoja tässä numerossa.

Hauskaa, energistä ja valoisaa uutta vuotta, Toivovat Hannele ja Maria

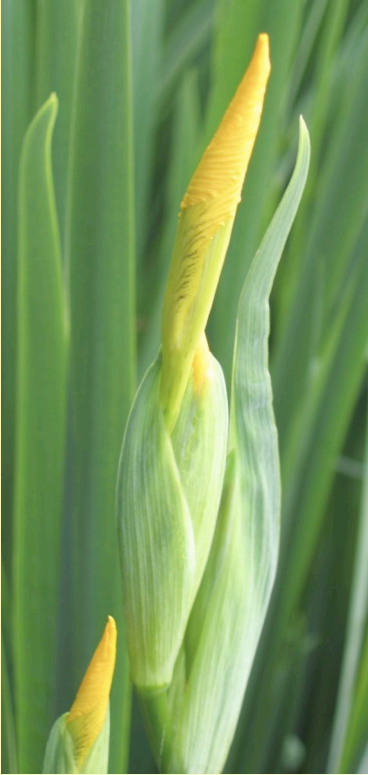
Pranic-vinkkejä arkeen : lankojen katkaisu

Eniten hyötyä saat Pranic Healingistä, kun käytät sitä helpottamaan arkeasi. Kuten Oscar Wilde on sanonut: "Kuka tahansa voi kohdata ja selviytyä kriisistä - arki se oikeasti rasittaa ihmisiä enemmän".

Eräs käytännön neuvoista, joita kannattaa ottaa mukaan arjen rutiineihin on energialankojen katkaisu. Useimmat meistä tapaavat päivän aikaan monia ihmisiä. Erilaisia tilanteita ja ongelmia tulee eteen. Joka kerta kun olet joko fyysisesti ja ajatuksen tasolla yhteydessä johonkin ihmiseen tai tilanteeseen, muodostuu energialanka sinun ja tämän

ihmisen/tilanteen välille. Siis aikamoinen määrä! Lankoja pitkin virtaa energiaa, joka vaikuttaa energiakehoosi, joka taas vaikuttaa ajatuksiisi. Asioista irtipääseminen saattaa vaikeutua ja päivän tapahtumat häiritä pitkään.

Lankojen katkaisu vähentää energiahäirintää huomattavasti. Testaa viikon ajan ja katkaise energialangat joka päivä töiden jälkeen: millainen olo sinulle tulee? Lankojen katkaisu on helppoa ja nopeaa, menetelmän voit oppia Pranic Itsehoitovinkit -illassa



“Löydät ja aktivoit oman sisäisen aurinkosi, joka paistaa vaikka ulkona olisikin pimeää.”

Pranic Healingia on kaikkialla maailmassa, ja Pranic Healereita ympäri maailmaa monia tuhansia. Samat asiat opetetaan samanlailla kaikkialla, hoidot ja harjoitukset tehdään samojen ohjeiden mukaan. Tiesitkö myös, että Euroopassa kaikki kurssit ovat saman hintaisia?

Pranic-yhdistyksen foorumi netissä

Suomen Pranic Healing yhdistyksen internet-sivusto on uudistunut! Tervetuloa tutustumaan nettisivujen tarjontaan: www.pranic-yhdistys.com.

Nettisivuilta saat tietoa Pranic Healing toiminnasta pääkaupunkiseudulla sekä muualla Suomessa. Voit lukea menneistä tapahtumista Juttuarkistossa ja

katsella kuvia Kuvagalleriasta.

Nettisivuilla on nyt myös **keskustelufoorumi**, jossa voit esittää kysymyksiä ja jakaa hyviä vinkkejä ja niksejä. Tämä foorumi antaa mahdollisuuden kertoa omista kokemuksista ja oppia muilta.

Tule mukaan ja rekisteröidy käyttäjäksi!

Valoa kaamokseen meditaation avulla

Talvi on väsymyksen ja synkkyuden aikaa. Onko se sitä kaikille? Ei välttämättä.

Tämä on ilahduttava tieto kaikille niille, joille talvikausi ja vähäinen auringonvalo vaikuttaa elämänlaatua alentavasti. Pranic Healingistä saa paljon apua pimeän kauden varalle:

1. Rauhan ja Terveysten meditaatio säännöllisesti

Meditaation on todettu tasapainoittavan sekä aivojen aaltopituuksia että hormonitoimintaa. Meditaation energiatasoa kohottava vaikutus on loistava apu talven pimeyttä vastaan. Rauhan ja

Terveyden meditaatiota kokeilleet tietävät, että meditaation osana keskitymme pään yläpuolella hohtavaan kirkaaseen valopisteeseen. Säännöllisellä harjoituksella löydät ja aktivoit tämän sisäisen aurinkosi, joka paistaa vaikka ulkona olisikin pimeää.

2. Pranic Healing hoito & itse-hoito

Talvella auringosta saatava energia eli aurinkopraana on vähäistä. Säännöllinen hoito ja itsehoito pitää energiatasosi tästä huolimatta korkealla. Korkea energiataso pitää mielen korkealla, ja näin kestät paremmin arjen haasteet.

- Maria

Pranic Healing maailmalla

Voit missä tahansa käydä ja/tai kerrata Pranic Healing -kurssin. Kertauksessa riittää, että ilmoittautuessasi kerrot kurssin järjestäjälle nimesi ja oman numerokoodisi, joka löytyy kurssitodistuksestasi. Hän tarkistaa sitten asian suomalaiselta opettajaltasi. Hän

tarkistaa sitten asian suomalaiselta opettajaltasi. Näin saat käydä kurssin kertaushintaan.

Tämä on todella kätevää!

Pranic Healing maailmalla:
www.globalpranichealing.com

Kehity paremmaksi ihmiseksi jo tänä vuonna!

Hyvä pranic healer!

Vuodenvaihte kutsuu pohtimaan mennyttä – ja vielä tärkeämpää – tulevaa vuotta. Nyt on hyvä aika miettiä mitä muutoksia haluamme elämäämme, jotta voimme kehittää itsestämme vielä parempia ihmisiä vuonna 2009. Miten minä haluan kehittyä tänä vuonna? Miten voin saada tätä kehitystä aikaan?

Näin vuoden alkupuolella voimme mietiskellä ja tutkailla sitä lahjaa, jonka olemme Pranic Healingin ja Arhatic joogan muodossa saaneet elämäämme ja arkipäiväämme, sekä kaikkia niitä siunauksia, joita päivittäin saamme.

Meillä on monia syitä kiitollisuuteen!

Ja vielä...

Onnistumiset tai epäonnistumiset osoittavat henkisen kehityksen tason. Se mitä saat aikaan, osoittaa miten kehittyneet olet.

Ilmaise itseäsi selkeästi. Mielesi pitää tulla vieläkin terävämmäksi, jotta muut voivat havaita ajatuksesi selvän ja loogisen kulun. Henkisen kehityksen tiellä pitää olla rohkeaa. Luota vakaasti henkisen opettajan ja korkeiden valolentojen apuun.

Henkinen opettaja on kuin aurinko, joka jatkuvasti säteilee valoa. Koska opettajan energia eli valo säteilee, se selkeyttää opetukset. Mystisiä ja esoteerisiä aiheita onkin helppo ymmärtää. Tämä voi tapahtua sekä lukiessaan kirjoja että intuitiivisena tietovälähdyksenä.

Kun haemme yhteyttä Korkeampaan minäämme, sieluunne ja Korkeimpaan Voimaan, meidän kannattaa tutkailla, millaisia neuvoja henkiset opettajat kautta aikojen antaneet ihmiskunnalle.

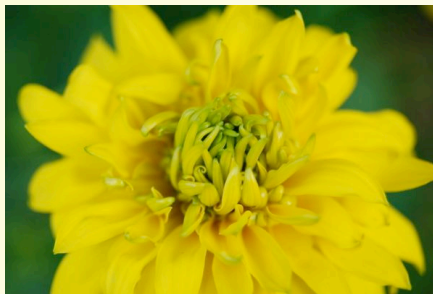
Master Choa on esittänyt henkisiä opetuksia hyvin selkeässä muodossa ja käytännön läheisinä neuvoina. Meidän tulee vain pitää ne mielessämme ja saattaa ne osaksi arkipäiväämme. Vieressä on muistilista, teksti löytyy kokonaisuudessaan yhdistyksen nettisivuilta.

Nämä olivat terveisiä sekä amerikkalaisilta pranic healereilta että MCKS Pranic Healing koulutukselta. Ohjeet ovat Master Choan opetusta.

1. Pysy nöyränä
2. Luovu ylimielisyydestä ja itsepetoksesta
3. Ole sydämellinen
4. Luovu vihasta ja kostonhalusta
5. Ole antelias
6. Vältä ahneutta ja varastamista
7. Ole rehellinen
8. Älä valehtele
9. Vältä ilkeämielisyyttä ja toisten hyväksikäyttöä
10. Vältä liiallisuutta
11. Päästä irti heikkouksistasi

Henkinen opettaja on kuin silta. Kun kehittää omaa vastaanottavaisuuttaan, ykseys oman henkisen opettajan kanssa kehittyy.

Pranic healerit voivat mielessään sanoa pääopettajallemme Master Choa Kok Suille: "Olet kuin aurinko, joka antaa minulle energiaa. Avaan sisäiset ikkunani ja oveni vastaanottaakseni siunaukset. Kiitos"



Ole itse se positiiivisuus, mitä toivot ympärillä näkeväsi

Muistathan mitä Grand Master Choa on sanonut: Saat sen mihin keskityt.

Kun on huono päivä, huomaat ja keskityt enemmän niihin huonoihin asioihin, mitkä menevät pieleen tai vastoin tahtoasi. Näin vastoinkäymiset vain jatkuvat.

Kun näin tapahtuu, pysähdy, tarkasta tilannetta ja muuta asenteesi – etsi positiivinen näkökulma, odota vain parasta ja saat sen!

On niin paljon hauskeempaa olla hyvällä mielellä kuin huonolla. Ja hyvä mieli on tarttuvaa – laita hyvä kierto on olemalla se positiivisuus, mitä toivot tapavaasi joka päivä.

Me kaikki voimme levittää iloa

Ote kirjasta *Achieving Oneness with the Higher Soul*

Sielun tietoisuudessa on havaittavissa eri kehitysvaiheita. Ensimmäiseen tietoisuuden kehitysvaiheeseen liittyy se, että älyllisesti ymmärtää olevansa sielu, henkistä alkuperää oleva olento, jolla on jumalallista älykkyyttä, rakkautta ja voimaa. Ymmärtää, ettei ole sama kuin fyysinen kehonsa, tai tunteensa, ajatuksensa tai edes mielensä.

Toiseen kehitysvaiheeseen kuuluu, että kokee itsensä sieluna meditaation aikana. Joogi tai meditoija saattaa kokea fyysisen kehonsa ikään kuin häviävän, hän ei pysty aistimaan omaa fyysistä kehoaan, tai hänellä saattaa olla kehosta irtautumiskokemus. Hän saattaa kokea, että hänen sielunsa näyttäytyy muissa valokehoissa tai pystyy liikkumaan valoa nopeammin.

Kun kehitys siitä vielä etenee, meditoija saattaa saada omakohtaisen elämyksen sielun luonteesta / laadusta. Sielu on pohjimmiltaan

valo-olento. Joogi saattaa kokea itsensä valo-olentona, joka pystyy matkustamaan kaikkiin suuntiin sekä fyysisessä maailmankaikkeudessa että sisäisessä maailmassa.

Sielun tietoisuuden kolmanteen kehitysvaiheeseen kuuluu kokemus, jolloin inkarnoitunut sielu (eli sinä) on yhteydessä korkeampaan sieluunsa ja ymmärtää, että sinä ja korkeampi sielu ette ole erossa toisistaan. Korkeampi sielu ja inkarnoitunut sielu ovat itse asiassa yksi ja sama.

Meditoija kokee myös ykseyttä kaiken tyyppisten sielujen kanssa, ei pelkästään ihmisielujen kanssa. Tällä tasolla alkaa valmistumisprosessi arhat-tasoiseksi oppilaaksi.

Henkisten harjoitusten korkeammilla tasoilla, voi kokea ykseyttä jumalallisen kipinän eli Paramatman kanssa. Tätä kutsutaan englannin kielisellä sanalla God-Realization ts että sielu sisäistää olevansa jumaluutta.

Inkarnoitunut sielu ja korkeampi sielu kokevat ykseyden jumalallisen kipinän kanssa, ykseyden Jumalan kanssa ja ykseyden kaiken kanssa.

Joogi voi tällöin kirjaimellisesti sanoa: "Minä ja Isäni olemme yhtä!"

Sielu on tällöin tarkasti ottaen, aidosti ja vilpittömästi Jumalallinen Inkarnoitunut Sielu.

Kirjeen ovat
koonneet:

**Hannele Söderholm-
Johansson**

hannele@pranica.fi
www.pranica.fi

Maria Nybäck

maria@pranamaria.fi
www.pranamaria.fi

**Lisätietoa
tapahtumista:**
[www.pranic-
yhdistys.com](http://www.pranic-
yhdistys.com)

*Löydä
ratkaisut
arjen
ongelmiin*



Uutiskirjeestä

Uutiskirje on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita Pranic Healingista. Uutiskirje ilmestyy kahdeksan kertaa vuodessa.

Uutiskirje on saatavilla Pranic Healing tapahtumissa ja Pranic Healing –keskuksesta Minä Olen keskuksessa Helsingissä.

Jos sinulla on ehdotuksia aiheista, ota yhteyttä!