

Maaliskuu 2009

Volume 1, Issue 2

Pranic Healing Finland

Manifest Your Greatness

Suomen Pranic Healing -uutiskirje

Tässä numerossa

Grand Master Choan Mahasamadhi

Paaston aika Pranic keinoin

Pranic Healing ensiapu talviurheilussa

Harjoittelu tekee mestarin

...ja paljon muuta!



Kevään odotusta

Kevät hämmöittää jo nurkan takana, mutta vielä on talvesta paras jäljellä; pitenevät päivät, lempeä sää ja talviurheiluun sopivat päivät.

Kevättalvi on urheilun aikaa, ja tässä numerossa saat lukea, miten voit hoitaa hiihtoladulla, laskettelurinteessä tai vaikkapa luisteluradalla tulleet tapaturmat.

Maaliskuussa tulee kuluneeksi kaksi vuotta siitä kun Grand Master Choa jätti fyysisen kehonsa. Tässä numerossa saat lukea aiheesta lisää, sekä Grand Master Choan viimeisistä terveisistä Pranic Healereille. Master Choan muistopäivää juhlistetaan erikoistilaisuudella Minä Olen -keskuksessa.

Huhtikuussa koittaa taas pääsiäinen. Kristityn perinteen mukaan pääsiäinen alkaa jo helmikuussa laskiaisesta ja sitä seuraavasta paastosta. Paastoa voi noudattaa perinteisin keinoin, ja tästä numerosta saat käytännön vinkkejä, miten voit Pranic keinoin tehostaa kehon puhdistumista.

Paaston aika kutsuu myös mietiskelyyn ja reflektointiin. Tule mukaan retiriitiin heti maaliskuun alussa 7.3. Minä Olen keskukseseen. Yhdistä siihen päivän kestoinen paasto, ja tarkkaile millaisia ajatuksia, haluja ja tunteita se sinussa herättää.

Antoisia lukuhetkiä toivottaen,
Hannele ja Maria

Pranic-vinkkejä arkeen: talviurheiluvammojen hoito

Talvella eniten vahinkoja sattuu laskettelurinteessä ja luistelukentällä. Vahingoista yleisimpiä ovat erilaiset kolahdukset, murtumat, sijoiltaan menot ja aivotärähdykset. Kypärä ja muut suojavälineet auttavat välttymään pahimmilta vammoilta, mutta vahingon satuttua voit tehdä paljon Pranic Healingilla.

Aloita hoito aina alkurukouksella, skannauksella ja yleispuhdistuksella. Puhdista kipukohtaa perusteellisesti sekä sisemmän auran kohdalta että kehon sisäpuolelta (lihaksia, luita, jänteitä ym). Puhdista myös tuohon kohtaan liittyvät chakrat.

Jos olet jo käynyt värienergiakurssin, voit käyttää puhdistusväreinä pään alueella esim. aivotärähdystä hoitaessasi VV-VIHR ja VV-VIOL. Jos kolahdusta tai ruhjetta hoidat, joka on käsivarsien tai alaraajojen alueella, voit puhdistaa VV-VIHR ja VV-ORANSSILLA. Luunmurtumaa hoitaessasi muista keskittyä puhdistamaan sekä luuta ja siinä olevaa

murtumakohtaa että ympärillä olevia pehmeitä kudoksia.

Tärähdykskohdan, ruhjeen tai luunmurtuman energisointi on myös tärkeää, jotta solut saavat tarvitsemansa "polttoaineen" paranemista varten. Pään aluetta energisoidaan VV-SIN, VV-VIHR ja VV-VIOLETILLA. Raajojen kohtia voi energisoida VV-SIN, VV-VIHR ja VV-PUN. Ensimmäisten hoitotuntien aikana voi käyttää punaisen sijasta oranssia (siis vain raajoihin!), jotta ruhjeen tai muun kipukohdan puhdistuminen olisi mahdollisimman tehokasta. Energisoi sekä chakrojen kautta että suoraan ihon läpi vaurioituneelle kohdalle.

Vamman juuri tapahduttua anna hoitoa tiuhaan, esimerkiksi tunnin välein. Onnettomuutta seuranneina päivinä jatka hoitamista kerran tai kaksi päivässä, jos tarvetta vielä on.

Katso lisäksi tarkemmat hoito-ohjeet Pranic Healing kirjoista.



Harjoitus tekee mestarin

Tuleeko hetkiä, ettei käsissä tunnu energiaa? Oletko epävarma siitä, mikä tuntemus on oikea ja mikä mielikuvitusta? Tuntuuko että pranic healer ystäväsi osaavat skannata osuvammin?

Ei hätää, skannaustaito on helppo kehittää, ja saat siitä paljon iloa.

Skannaustaidot harjaantuvat, kun skannaat säännöllisesti erilaisia energiakenttiä. Tulet tarkemmaksi, nopeammaksi, varmemmaksi ja saat yhä enemmän informaatiota

käsichakrojen kautta. Hoitojen aikana tapahtuva 'diagnosointi' nopeutuu huomattavasti.

Jos haluat harjoitella, muistathan välttää herkkiä elimiä ja chakroja – kuten etusydän-, meng mein- ja pernachakrat.

Kannattaa myös tulla mukaan harjoittelu-iltoihin Helsingin Minä Olen -keskukseen torstaisin. Vaasan seudun tapahtumista saat tietoa Marian kautta (www.pranamaria.fi).



Paaston aika pranic healerin keinoin

Paastoaminen on tapa puhdistaa kehoa siitä rasittavista kuona-aineista. Se on puhdistamista riippumatta siitä, paastatko perinteisellä mehupaastolla, vai käytätkö puhdistus- tai kevennyskuuria.

Kummassakin tapauksessa paastoaminen saa myös energiakehon puhdistautumaan, samalla lailla kuin fyysinen keho puhdistautuu.

Paastoa kannattaa siis tehostaa Pranicin keinoin. Itsehoitotekniikat nytkäyttöön! Paaston keston ajan kannattaa käydä suolasuihkuissa tai suolakylvyssä joka päivä.

Tee tämän lisäksi myös yleispuhdistus

joka päivä. Jos osaat käyttää värienergiaa, väri on VV-VIHR.

Lisäksi kannattaa säännöllisesti tehdä sekä veren puhdistusta että sisä-elinten puhdistusta värienergiakurssi-ohjeiden mukaisesti.

Skannatessa saatat huomata, että energiakeho päästää irti tuhruenergiaa, se ikään kuin "tulvii" ulos. Anna tulvia ulos, auta kehoa puhdistautua!

Paasto voi myös uuvuttaa - muista siis energisoida, ja tehdä praana-hengitystä joka päivä jotta keho jaksaa paremmin.

"Paastoaminen saa myös energiakehon puhdistautumaan. Kannattaa siis tehostaa paastoaminen pranicin keinoin."

Kansainvälinen naistenpäivä 8.3.

Kansainvälinen naistenpäivä on vietetty Suomessa 1920-luvulta lähtien. Jo tuolloin järjestetään naisia varten eri tapahtumia.

Pranic healerina voit naisten päivänä huomioida naiset ympärilläsi – tehdä äidillesi vaikkapa rentouttavan hoidon, olla ystävänterellesi hyvä ystävä, sisarellesi tuki ja ilo. Anna jollekin naiselle ihana lahja; lahjakortti

Pranic Healing hoitoon ja meditaatio-iltaan.

Pranic healer nainen! Hemmottele itseäsi henkisesti: salli itsellesi aikaa meditoida, tehdä kunnon jumpat ja hengitysharjoituksia sekä itsehoitoa.

Ja miksei vielä tehostusta paaston muodossa?

Anna läheiselle naiselle ihana lahja – lahjakortti Pranic Healing hoitoon!

Sen voit antaa yhdistyksen upean lahjakortin myötä:

Meditaatio + näytehoito 15€

Hoito 1h 20€

Kuukauden kaukohoidot 120€



19.3. Master Choan Mahasamadhi-päivä

Torstaina 19.3.2009 tulee kuluneeksi kaksi vuotta siitä kun Pranic Healingin ja Arhatic Yogan pääopettaja ja perustaja Grand Master Choan Kok Sui kuoli. Hänen kuolinpäivästään käytetään nimitystä Mahasamadhi-päivä.

Intiassa sanaa "mahasamadhi" on alkujaan käytetty viittaamaan joogeihin, jotka jättävät fyysisen kehonsa kuoleman yhteydessä täysin tietoisena tapahtumana. Tällöin he voivat saavuttaa täydellisen ykseyden korkeamman sielunsa (=korkeamman minänsä) kanssa tai jopa jumalallisen kipinänsä kanssa. Master Choan siirtyminen lopullisesti irti

fyysisestä kehostaan oli juuri tällainen tietoinen tapahtuma. Hän oli kertonut tulevasta siirtymisestään jo vuosia aiemmin, mainiten myös päivämäärän, ja jätti kehonsa täysin tietoisena kuvaillen perheelleen minuutteja ennen, mitä tulee tapahtumaan.

Sanasta "mahasamadhi" tuli aikaa myöten hyvin suosittu ja sitä alettiin myöhemmin käyttämään laajemminkin merkityksessä tarkoittaen yleisesti kenen tahansa tavallisen ihmisen kuolemaa. Usein käytetään tällöin myös muotoa "samadhi". Sana "Samadhi" tarkoittaa "ykseyttä" ja "ykseyden saavuttamista" ja "eri

tietoisuustasojia". Tästä on johdettu sanan yleisempi tarkoitus "kuolema". Sana "Maha" tarkoittaa "suurta".

Torstaina 19.3.2009 järjestetään Master Choan Mahasamadhi-päivän meditaatio Minä Olen keskuksessa Helsingissä klo 18.30. Viime vuonna tuo meditaatio on oli hyvin vahva, joten kaikkien pranic healereiden kannattaa tulla tänäkin vuonna mukaan saamaan itselleen vahvistusta ja voimaa itselleen ja auttamistyötä varten.

Voimme valita ilon ja onnellisuuden!

Meillä ihmisillä on vapaa tahto ja me voimme itse valita tunteemme ja ajatuksemme. Teoriassa asia on näin. Meidän kannattaisi tietysti aina valita ilo ja sydämellisyys.

Käytännössä me olemme useimmiten energiakehomme tukkoisuuksien vankeja ja alempien tunteidemme johdattamia. Ja se polku viekin useimmiten alakuloon ja tyytymättömyyteen.

Tästä loukustakin on uloskäynti: se on energiakehomme syvälinen puhdistus, ja varsinkin negatiivisten ajatusmuotojen poistaminen energiajärjestelmästä.

Kehojärjestelmämme

Ihmisen kehojärjestelmää tutkittaessa siitä löytyy eri tasoja: fyysinen keho, energiakeho (eli eeterinen keho), tunnekeho (emotionaalinen), ajatuskeho (mentaalinen) ja syykeho

(kausaalinen).

Tämä lisäksi voimme jaotella ihmiskokonaisuuden kolmeen osaan: keho, mieli ja henki.

Keho-osa koostuu fyysisestä kehosta ja energiakehosta (eteerisestä kehosta); mieli koostuu tunne- ja ajatuskehoista; ja henki koostuu syykehosta (kausaalikehosta).

Jos jokin näistä osa-alueista toimii heikosti, me tunnemme sen kehossamme ja mielessämme. Olo ei tunnu onnelliselta ja vahvalta....

80% ratkaisuista löytyy energiatasolta

Elämänkin voi jakaa eri osa-alueisiin: terveys, taloudellinen tilanne, työ, ihmissuhteet, suhde Korkeimpaan Voimaan jne. Jos jokin näistä osa-alueista toimii heikosti, meillä on onneton, voimaton, surullinenkin olo.



Ratkaisu ongelmiimme näillä kaikilla osa-alueilla löytyy energiatasolta.

Master Choan opetusten mukaan ongelmat syntyvät energiatasolla, ja sieltä ne sitten ajan kuluessa levittäytyvät myös fyysiselle tasolle näkyäkseen kipuina, sairauksina tai epäonnena. Kun alamme purkamaan sotkuista elämäntilannetta tai etsimään parannuskeinoja sairautemme, meidän tulisi yrittää purkaa vyyhtiä energiatasolta 80% verran

Jatkuu seuraavalla sivulla



Voimme valita ilon ja onnellisuuden! *Jatkuu*

ja selvittää fyysistä tilannetta 20% verran.

Löytäksemme itsestämme onnellisuuden tai menestyäksemme maailmassa, meidän täytyy siis selvittää asioita energiatasolla huomattavasti enemmän kuin hoitaa fyysisen maailman asioita. Mutta toki puhelinsoitot, hakupaperit, keskustelut, rikkinäisen putken korjaaminen ym ym ovat kaikki tärkeitä. Ne ovat noita 20% asioita. Niihin ihmiset tavallisesti keskittyvät. Taustat ja syyt energiatasolta jäivät usein vähemmälle huomiolle – ja kuitenkin ne muodostavat 80% koko ongelman ratkaisusta!

Tässä meillä pranic healereilla on etulyöntiasema. Me olemme oppineet käyttämään tehokkaita työvälineitä energiataason korjauksiin. Pranic Healingin peruskurssilla meitä opetetaan pitämään energiakehomme puhtaana ja vahvana, mikä sitten tuo meille terveyttä (=kehotaso). Värikurssilla ja mielenhoitokurssilla opimme pitämään tunteemme ja ajatuksemme puhtaina ja terveinä (=mieli). Arhatic joogassa opimme vahvistamaan yhteyttämme Jumalaan ja edistämään henkemme kehitystä (=henki-osa meissä).

Rajoitukset ovat meissä itsessämme

Meistä itsestämme löytyvät syyt ongelmiimme. Rajoitukset, jotka näyttävät elämän meille asettamilta, ovatkin omassa energiajärjestelmässämme. Olkoon ongelma mikä tahansa, sen voi itse asiassa ratkaista oman itsensä kautta. Vain ja

ainoastaan. Tämä katsantokanta vaatii meiltä tiettyä kypsyyttä, koska on niin helppo asettua uhriksi ja nähdä vika muissa. Meidän on vain päätettävä valita onnellisuus ja ilo ja ryhdyttävä purkamaan energiatasolla olevia sotkujamme. Pranic Healing kurseilla opimme löytämään ratkaisuja energiatasolta. Tämä saavutetaan sekä kurseilla saamamme tiedon kautta että kurseilla koetun tietoisuuden kohoamisen kautta.

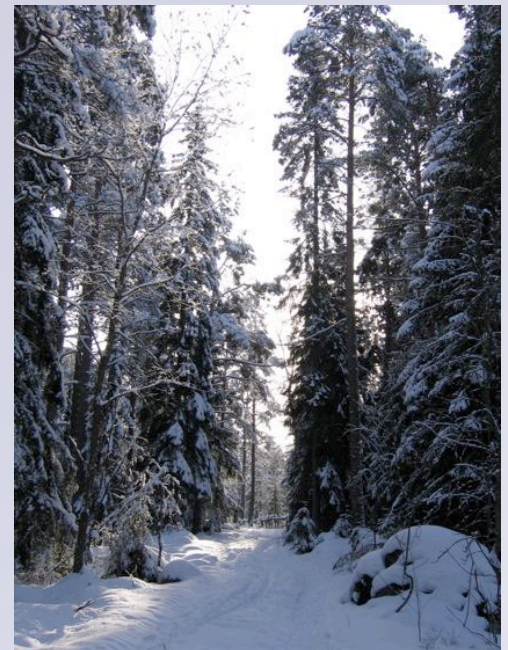
Monilla on taloudellisia huolia...

Monilla ihmisillä on pelkoja taloudellisen tilanteen kantavuudesta, varsinkin viime aikoina, kun uutiset ja sanomalehdet ovat keskittyneet vahvistamaan tätä katsantokantaa päivittäin. Mutta meidän ei tarvitse pelätä mitään. Meidän täytyy vaan kehittää positiivista ajattelua ja luottamusta elämään – ja puhdistaa energiakehoamme jatkuvasti vanhoista negatiivisista ajatusmalleista. Riippumatta konjunktoureista ja raha-maailman heilahduksista, me selviämme.

Meidän täytyy vain muistaa puhdistaa energiakehoamme; pitää ajatuksemme ja tunteemme positiivisina ja puhdistella pois köyhyystietoisuutta ja pelkoja; lisäksi meidän tulee auttaa muita, niin vähäosaisia kuin henkisen kehityksen projektejakin, myös rahallisesti.

Vaikuttamalla itseesi voit vaikuttaa muihin

Nämä Pranic Healingin opetukset toimivat myös ihmissuhteiden hoidossa. Kun pidät energiakehosi puhtaana, niin tuo 80% ihmissuhdeongelmista on sillä hoidossa! Suhteesi työtovereihin, koulukavereihin, ystäviin, sisaruksiin,



vanhempiin, lapsiin toimivat ja ovat antoisia.

Muita et voi muuttaa. Et voi kontrolloida muiden ihmisten tunteita ja ajatuksenkulkua, mutta voit aina puhdistaa omaa energiajärjestelmäsi. Sillä lailla saat ihmissuhdeongelmatkin pienenemään ja pystyt kestämään tilanteen paremmin.

Kun tunnet ärtyväsi tai vihastuvasi ja kun näet synn ainoastaan toisissa ihmisissä (mikä on inhimillistä!), niin yritä kohottaa tietoisuuttasi hieman ja saada sydänchakrasi aktivoitumaan. Silloin pystyt katselemaan tilannetta myötätuntoisemmin. Siinä mielentilassa sinun on myös helpompi "kääriä hihat ylös" ja alkaa käyttämään Pranic Healing tekniikoita sekä omien ajatusmalliesi että oman stressin puhdistamiseen ja kahden ihmisen välillä olevan energian puhdistamiseen.



Pranic-yhdistys Minä Olen -messuilla

Helmikuun alkupuolella järjestettiin perinteiseen tapaan Minä Olen – messut Espoon Dipolissa. Kuten aikaisempina vuosina, Pranic Healing oli edustettuna messuilla. Pranic Healing osastomme sijaitsi toisen kerroksen yhdessä terapia-huoneessa.

Molempina päivinä aloitimme yhteisellä meditaatio-hetkellä, jonka aikana siunasimme messuja, messu-alueita ja kaikkia näytteille-asettajiä. Tämän ansiosta, ilmapiiri oli meillä tosi iloinen ja innostava, sekä hoitohin houkutteleva; noin 10 hoitajaa teki 2

päivän aikana liki 80 hoitoa. Vierailijoille kerrottiin paljon Pranic Healingistä, jaettiin esitteitä ja hoidettaville annettiin ruusuja hoidon jälkeen.

Pranic healereita tunnustettiin iloisista pinkeistä t-paidoistaan, ja meitä oli helppo huomata messuliikenteessä.

Lämmin kiitos kaikille hoitajille ja messu-vierailijoille!

Käy katsomassa lisää kuvia yhdistyksen sivuilta (www.pranic-yhdistys.com) Kuvagalleriasta!

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

Löydä ratkaisut arjen ongelmiin



Iloinen hoito-tiimi messuilla

Kun elämässäsi on jotain vialla, käytä 80% tilanteen korjaamiseen pantavasta ajasta ja työstä siihen, että puhdistelet tilanteen syitä ja taustoja energiatasolta ja käytä 20% ajastasi asian ratkaisemiseen fyysisellä tasolla. Tämä on nopein ja tehokkain ratkaisutapa. Ja syvällisin. Ja pitkävaikutteis.

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!



Ensi numerossa mm.

- Pranic farming – miten saat tuotteliaan alun puutarhasesongille
- Lisää vinkkejä arkeen
- Henkiseen kehitykseen liittyvää tietoa
- Kertomuksia Team Pranicin toiminnasta
- Ja paljon muuta!