

Joulukuu 2009

Volume 1, Issue 6

Pranic Healing Finland

Manifest Your Greatness

Suomen Pranic Healing -uutiskirje



Tässä numerossa

- Villit linnut
- Pranic Healing siltana henkisyydelle
- Global Cooling Movement
- Pranic Healing ja raskauden aika

Odotuksen aikaa

Joulu lähestyy ja on odotuksen aikaa. Aikuiset odottavat joululomaa nauttiakseen rennosta menosta ja hyvästä ruoasta perheen ja ystävien kanssa. Lapset odottavat joulupukkia ja lahjoja, joita hän tuo mukanaan.

Jotkut nauttivat joulun sanomasta, joka ei liitykään ruokaan tai joulupukkiin, vaan siihen, että maailmaan syntyi kaksi tuhatta vuotta sitten suuri henkinen opettaja, joka käynnisti uuden uskonnon.

Olkoot odotuksemme joulun suhteen mitkä tahansa, joulun sanoma ei vanhene ja sen voi jokainen ottaa

sydämeensä omalla lailla.

Tässä numerossa saat siihen vinkkejä: mm. muistutus siitä, mitä henkisyys on Pranic Healingin näkökulmasta, ideoita, miten maailmaa voi auttaa Pranic Healingin keinoin. Lopuksi saat myös lukea toisenlaisesta odotuksesta, ja miten se vaikuttaa energiakehoon.

Ihanaa joulun aikaa ja antoisia lukuhetkiä toivottavat
Hannele & Maria

Pranic-vinkkejä arkeen: Hyödynnä internetin annit

Oletko joskus ihmetellyt, miten tehdään tietynlaista hoitoa, vai kaipaanko muiden kokemuksia? Apu onkin yhtä lähellä kuin lähin tietokone, jossa nettiyhteys.

Jos asut kaukana muista pranic healereista, tai et pääse yhteisiin tilaisuuksiin niin usein kuin toivoisit, kannattaa hyödyntää internetin suomat mahdollisuudet.

Suomen kielellä saat apua arjen kysymyksiin sekä syvällisiin pohtimisiin Suomen Pranic Healing yhdistyksen nettisivujen keskustelufoorumien kautta. Keskustelufoorumiin pääset tätä polkua pitkin: www.pranic.yhdistys.com > Keskustelufoorumi.

Keskustelufoorumien viestit on jaettu eri pää-alueisiin;

- Yleistä keskustelua
- Hoidot
- Meditaatiot
- Henkinen kasvu
- Vinkkejä arkeen

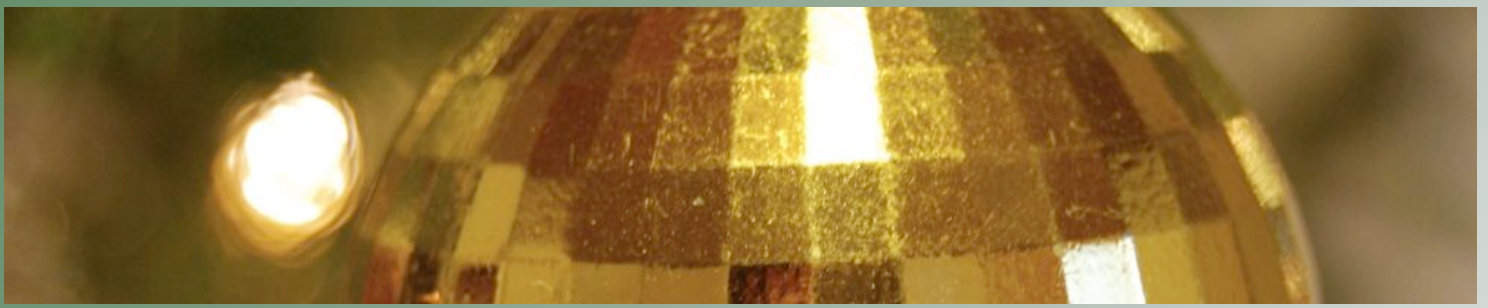
Lueskellaksesi kysymyksiä, vastauksia ja muuta keskustelua sinun ei tarvitse tehdä mitään muuta kuin avata oikea foorumi ja siitä kiinnostavat viestiketjut.

Jos haluat esittää kysymyksiä tai kertoa omia kokemuksia tai ajatuksiasi, sinun tarvitsee vain rekisteröityä käyttäjäksi nettisivuilla, ja sitten voitkin alkaa kirjoitella. Rekisteröydy käyttäjäksi *Rekisteröidy*-linkin kautta sivun yläosassa.

Rekisteröitymisen jälkeen viestin kirjoittaminen on yhtä helppoa kuin tekstinkäsittelyohjelman käyttö. Jos haluat vastata johonkin viestiin, klikkaa nappulaa *Vastaa tähän viestiin*. Jos haluat kirjoittaa uuden, klikkaa nappulaa *Uusi aihe**.

Jos taidat englannin, niin on vielä muitakin sivuja mitä voit hyödyntää; netti-meditaatioita, luentoja, sekä ulkomaisia keskustelufoorumeja. Erilaisia nettiosoitteita löydät yhdistyksen internet-sivuilta: www.pranic-yhdistys.com > Pranic Healing.

Siitä vaan surffailemaan!



“Kesyvät linnut kaipaavat, villit linnut lähtevät lentoon”.

“Tama fåglar längtar, vilda fåglar flyger”. „Tame birds yearn, wild birds fly”. Elmer Diktonius, suomenruotsalainen runoilija (1896-1961) on kirjoittanut ylläolevan lauseen.

Eräs tuttavani on verrannut pranic healereitä villeiksi lintuiksi... Onko meissä joitain samankaltaisuuksia?

Monet ihmiset kaipaavat ja etsivät elämäänsä sisältöä. Nuoret hakevat sitä musiikista, ystävyys-suhteista... ja osa valitettavasti myös alkoholista ja huumeista...

Vanhemmat ihmiset etsivät myös... niin tv-ohjelmista, matkustelusta, ruoasta, harrastuksista kuin nautintoaineistakin... Fyysinen kehomme kaipaa kaikkea tuota, mutta riittääkö se? Monet kokevat että jotain puuttuu ja jäävät ehkä koko loppuelämäksi sitä jotain kaipaamaan...

Sielumme inkaroituu kerta toisensa jälkeen kerätäkseen kokemuksia, kokeakseen tunteita... leikkiäkseen elämällä... ja etsiäkseen omaa jumalkipinänsä, jota kautta voisi aikojen kuluessa ja valaistumisten kautta saavuttaa ykseyden Korkeimman Voiman kanssa. Tätä sielumme halajaa, mutta

useimmissa inkarnaatioissa se jää sielun osalta haaveeksi, koska me kehoihin samaistuneina olemme unohtaneet sen, emmekä enää edes ymmärrä kaipaavamme korkeinta, puhdasta rakkautta ja ykseyttä.

Pranic healereinä meillä on kuitenkin ohjausta tähän hakuun: meillä on “taskulamppu, kompassi ja ohjekirja”. Meillä on henkinen opettaja, Grand Master Choa Kok Sui, joka on käynyt tuon etsimisen läpi, ja joka on antanut kirjoissaan ja kursseillaan meille paljon juuri tuota sielumme kaipaamaa opetusta!

Lukekaa vaikka mielenhoitoa käsittelevää oppikirjaa Pranic Psykoterapy; tai sielun anatomiaa käsittelevää Achieving Oneness with the Higher Soul; tai kuunnelkaa Esoteric Study Group ohjelmia netistä, joissa master Stephen Co lukee Golden Lotus Sutra kirjasarjasta otteita ja selittää niitä omin valaisevin esimerkein.

Me emme olekaan niitä kesyjä lintuja, jotka jäävät värjöttelemaan ja odottelemaan maahan. Me olemme niitä villejä lintuja, jotka lentävät korkeuksiin hakemaan sielullemme ravintoa.

Pranic Healing ja Arhatic jooga vaativat harjoittajaltaan tiettyä rohkeutta ja uskallusta, tiettyä intoa kokea elämää, kaipuuta kehittyä, melko paljon itsekuria, halua oppia uutta ja nähdä maailmaa – sitä sisäistä maailmaa – mutta myös halua auttaa ja palvella.

Ja kun harjoittaja on löytänyt noita ominaisuuksia itsestään, niin hän voi alkaa lentonsa “Pranicin siivin”...

Tämän on Master Choa esimerkillään ja opetuksillaan minulle opettanut.

Siksi tuo vertaus villien lintujen lennosta sopii minusta kuvaamaan pranic healereitä ja arhatic joogeja. Ihan nappiinsa!

Kiitos, että saan mahdollisuuden lentää!

P.S. Acharya Danny Gorgonia on eräällä esittelyvideolla kuvaillut henkistä kehitystä vuoreksi, jonka huipulle ihmisten on kiivettävä. Tavallisten ihmisten henkinen kehitys on hidasta mutta melko vaivatonta. Se on kuin kävelisi hiljalleen vuoren rinnettä kiertävää polkua ylöspäin. Jokainen kierros on pitkä ja aikaavievä, mutta ei liian tuskainen eikä vaativa. Se, joka haluaa nopeamman polun vuoren huipulle, koettaa kiivetä rinnettä mahdollisimman suoraan ylöspäin. Mutta tuo polku on raskas ja vaikea, ja otteen hellittyä johtaakin luisumiseen ja takapakkiin... Arhatic joogeja acharya Danny kuvaili vuoren valloittajiksi, jotka ensin rakentavat itselleen siivet – eli muokkaavat energiakehoaan “lentovälineeksi” – ja sitten lentävät suoraan vuoren huipulle!

Minä Olen affirmaatio auttaa meidän näkemään sielun näkökulmasta

Alkakaamme päivä seuraavalla affirmaatiolla: Keskity sydän chakraan ja kruunuchakraan ja sano vakaumuksella Master Choan opettama Minä Olen affirmaatio: “Minä olen sielu.... Olen yhteydessä korkeampaan minääni... Olen yhtä Jumalan kanssa.... Olen yhtä kaiken kanssa!”

Tämä antaa meille muistutuksen omasta jumalallisesta luonteestamme. Se auttaa meitä näkemään maailman sielun näkökulmasta – riippumatta siitä mitä päivä tuo mukanaan, me tiedämme että kaikki tapahtumat ovat vain osa sielun matkaa kehityksessä yhteyteen Jumalan kanssa...

Pranic Healing on silta henkisyteen

Henkisyys on parantumisen toinen puoli

Master Choa opetti meille, että Pranic Healing on silta henkisyteen. Henkisyyttä ja parantamista ei voi erottaa toisistaan, ne ovat kuin saman kolikon kaksi puolta. Samalla kun me kohotamme sielumme tietoisuutta ja vahvistamme sielun yhteyttä, niin sielun voima pääsee virtaamaan syvemmälle chakroiin ja energiakehoihin, aikaansaaden sen, että ne voivat imeä itseensä enemmän elinvoimaa. Tämä taas antaa fyysiselle keholle enemmän polttoainetta, ja sitä tarvitaan kehon paranemiseen.... mikä tarkoittaa, että vahvempi sielunyhteys antaa keholle mahdollisuuden nopeaan paranemiseen.

Sielunyhteyden taso

Meditaation aikana kokemamme hiljaisuus ilmentää sielunyhteytemme tasoa. Samalla se on myös merkki siitä, miten sielumme hallitsee chakroja ja energiakehoja. Tehkäämme säännöllisesti meditaatioita, joita Master Choa opetti meille, ja tarkistakaa millä tasolla sisäinen hiljaisuutemme on päivittäin, jolloin voimme saada vinkin sielunyhteytemme tasosta....

Lisätietoa

Global Cooling Movementista lisätietoa ja filmejä löytyy sivulta www.worldgcm.com

GLOBAL COOLING MOVEMENT

- Vastaus ilmaston muutokseen!

GLOBAL COOLING MOVEMENT on intialaisten Hyderabadissa asuvien pranic healereiden perustama liike, jonka johdossa on acharya Sasidhar, ja jonka tarkoituksena on auttaa saamaan maapallolla aikaan mahdollisimman nopea muutos ilmaston lämpenemisen lopettamiseksi.

Asia on kiireellinen - me näemme lämpenemisen vaikutuksia kaikkialla: jäätiköt sulavat, tulvat valtaavat maa-alaa, joet ja maa-alueet kuivuvat... Meidän on muutettava ajatusmalleja ja energiatasoa nyt. Jo ensi vuosikymmenellä voi olla liian myöhäistä enää reagoida, jotta kaunis maapallomme pysyisi hyvänä asuinpaikkana ihmisille.

GLOBAL COOLING MOVEMENT perustuu ajatuksenvoiman tehokkaaseen käyttöön, jotta maapallolla ilmenevä lämpenemisen suuntaus saataisiin muutettua viilenemiseksi. Tämä liike pyrkii muuttamaan ihmisten ajatusmalleja käyttämällä rukousten ja siunausten voimaa sekä luovaa visualisointia palauttamaan se tasapaino ja sopusointu, jota tarvitaan kaikkialla maailmassa, kaikessa elämässä.

Siksi sinua pyydetään nyt antamaan 5 minuuttia ajastasi päivittäin visualisoimiseen ja siunaamiseen – tämän voi tehdä missä vain – auttaaksesi maapalloa tervehtymään.

Siunausohje

"Korkein Voima, hyvä Jumala, me kiitämme sinua pyhästä avusta, ohjauksesta ja suojauksista."

Siunamme nyt maapalloa rakkaudella ja sydämellisyydellä. Pidä kielenkärki kitalakea vasten. Kohota kädet siunausasentoon, kädet rinnan

korkeudella, kämmenet ulospäin käännettyinä kohti pientä kaunista maapalloa, jonka visualisoit eteesi.

Ole tietoinen sydäimestä ja kruunuchakrasta samanaikaisesti ja sano mielessäsi:

"Jumalan sydäimestä tulevin siunauksin, olkoon koko maapallomme siunattu niin että ilmasto maapallolla viilenee kahdella asteella, ja että hiilipäästöt vähenevät 350 ppm:ään. Olkoon koko maapallo siunattu rauhalla, sopusoinnalla, eheytyemisellä, sisäisellä kauneudella, rakkaudella ja suojauksilla."

Olkoot kaikki ne henkilöt, jotka jotenkin liittyvät Kööpenhaminassa pidettävään ilmastokonferenssiin 2009, siunattuja pyhällä valolla ja rakkaudella sekä sisäisellä voimalla ja menestyksellä."

Kiittäen ja täydessä uskossa. Olkoon näin."

Laske kätesi alas. Visualisoi jonkin aikaa kultainen liekki pääsi yläpuolella.

Sitten jatka taas siunaamista:

"Vallitkoon kaikkialla maapallolla rauha ja sopusointu. Olkoot kaikki siunattuja eheytyemisellä, sisäisellä kauneudella, rakkaudella ja suojauksilla. Siunauksia kaikille!"

Visualisoi maapallo viileämpänä ja vihreämpänä.

"Korkein Voima, kiitos suurista siunauksistasi. Kiittäen ja täydessä uskossa."



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*

Raskaus ja Pranic Healing

Jo alkumetreillä Pranic Healing-kursseilla, opimme että kun tehdään hoitoa raskaana olevalle naiselle, pitää olla varovainen; värejä ei saa käyttää, vatsan aluetta pitää varoa yms. Mutta miksi näin on?

Selvänäköisesti katsottuna naisen kehoon virtaa valtavasti energiaa raskauden aikana. Tämä energia on tarkoitettu lapsen kehittymistä varten, mutta koska muutos on suuri ja äkillinen, energiakeho ei toimi raskauden aikana niin kuin muulloin. Energiamielessä kehoja on saatu ikään kuin "kaksi yhden hinnalla".

Chakrat käyvät herkästi ylikierroksilla raskauden aikana, ja tämä pätee varsinkin alavartalon chakroiin peruschakraan ja meng meiniin. Jos värejä käyttää, chakrat voivat yliaktivoitua entisestään, mikä voi vaikuttaa haitallisesti naisen fyysiseen kehoon ja siten voi olla haitallinen sekä äidille että lapselle.

Kehittyvä vauva on energeettisesti myös vielä niin herkkä, että se ei kestä värejä, toisin kuin suurempikokoiset ja kehittyneemmät lapset.

Hoitoja pitää siis tehdä hellästi, varoen, ja käyttäen vain valkoista ja sädehtivää valkoista praanaa.

Itsehoitokeinoja voi tuki raskaana olevalle hoidettavalle ehdottaa, kuten suolapesua ja praanahengitystä, mutta

kohtuudella. Laventeliöljyn käyttö on turvallista raskauden aikana, mutta tea tree öljy ja eukalyptusöljy kehoitetaan yleensä jättämään repertuaarista pois.

Tässä on myös muistettava, että Kaksoissydänmeditaatiota ei saa tehdä raskauden aikana jos ei ole ennen sitä tehnyt. Meditaatiota harjoittanut saa jatkaa, mutta meditoida vain niin useasti kuin mitä on ennen raskautta tehnyt. Kaksoissydänmeditaatiolla on vahvasti energisoiva vaikutus, joka voi aiheuttaa huimausta ja pahoinvointia.

Raskaana oleva pranic healer voi jatkaa hoitoja, meditaatiota, itsehoitoja ja henkiseen kehitykseen liittyviä harjoituksia samaan tahtiin kuin ennen raskautta. Silti pitää tarkkailla omaa vointiansa.

Alkuraskauden aikana minua huimasi kokonaisen viikon ajan. Sitten ymmärsin jättää päivittäiset meditaatiot vähemmälle ja jätin pois myös kaikki kristallikorut. Meditoin ja teen hengitysharjoituksia tällä hetkellä harvemmin kuin normaalisti. Kun meditoin, huomaan että lapsikin rauhoittuu, ja pienet säryt häviävät, joskin palaavat taas myöhemmin. Huimausta esiintyy välillä, joten joskus pitää meditoida silmät vähän auki.

Hoidoista pidin taukoa, kun raskauspahoinvointi oli pahimmillaan ensimmäiset 4 kuukautta. Itsehoitoja tein sen verran kun keskittymiskykyä riitti aterioiden välillä, eli aika vähän! Suolapesut ja muut itsehoitokeinot olivat sen sijaan ahkerasti käytössä, niin kuin normaalisti. Muutaman kerran sain pahoinvoinnin taantumaan praanahengityksellä.

Vielä suurempi hyöty oli monen vuoden henkisistä harjoituksista. Monet odottavat äidit – ja heidän ympäristönsä – kärsivät mielialan vaihteluista. Mieheni sanoja lainatakseni, minä olen ollut varsin rauhallinen koko ajan.

Tähän asti kaikki on sujunut hyvin; mitään pahempaa kuin fyysinen epä mukavuus kasvavan vatsan takia ei ole esiintynyt. Vielä on kaksi kuukautta synnytykseen. Synnytyspelkoa oli ennen raskautta, mutta ei nyt enää. Nyt valmistaudun Pranicin keinoin siihenkin. – Maria

MCKS

Pranic Healing

*MANIFEST YOUR
GREATNESS*

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!