

Ütle elule JAH!

VEET MANO JA TEISED OSHO RAHVUSVAHELISE
MEDITATSIOONI KESKUSE JUHENDAJAD EESTIS

Kogemuslood

Programm: märts - juuli 2014 seminarid, laagrid,
meditatiivsed teraapiad



MEDITATSIOONI KESKUS EESTIS

OSHO

VEET MANO

Ütle elule JAH!



Meil on rõõm anda teada, et Eestis on nüüd avatud esimene Osho Meditatsiooni Keskus. Keskus pakub enesearengu võimalusi väga erinevate kursuste kaudu. Juhendajateks on Oshoga (Bhagwan Shree Rajneesh 1931-1990) tema eluajal seotud olnud inimesed: endised õpilased ja kauaaegsed sõbrad, järeltulijad – **SINDHU PREM, SUDHEER P. NIET, ANAND VIDEH, Dr JACK KENLEY (PREM JEEVAL)**. Inimesed, kes viivad regulaarselt läbi kursusi, Osho meditatsioone ning meditatiivseid teraapiad ka Punes, Osho Rahvusvahelises Meditatsiooni Keskuses. Meil saab olema suurepärase võimalus kohtuda nende teadlike ning suurte kogemustega pikaajaliste juhendajatega, kelle isiklik areng kinnitab hingerahu otsijatele selle teekonna missiooni suurust ja mõtekust.

Sellest broshüürist leiате paljude enesearengut pakkuvate võimaluste kirjeldused ja kõikide juhendajate lühitutvustused ja Osho Meditatsioonikeskuse 2014.a programmi märtsist kuni juulini.

Samuti on broshüüris kirjas nende inimeste kogemuslood, kes on osalenud seminaridel ja laagrites. Alates 2013.a

maikuust on Veet Mano juhendanud Eestis laagreid ning seminare, milles osalenud inimesed on väljendanud oma rahulolu. Kindlasti on Mano eestlaste jaoks kõige tuttavam juhendaja ning tuntud paljudele ka televisiooni-saadete kaudu. Eestis on palju inimesi, kes on osalenud aasta jooksul Mano seminaridel ning tervenunud füüsi-

lisel, hingeliselt ja emotsionaalselt. Mitmed inimesed on muutnud oma eluteel suunda, paljud on leidnud hingerahu ja püsiva elurõõmu. Töö emotsioonide ja energiatega on vabastanud osalejaid stressist ja pingetest. Osho meditatsioonid on saanud mitmete osalenutele igapäevaseks elu osaks. Armastusenergia on energia, millega Mano inimesi on abistanud ja tervendanud.

Puhta armastuse tervendavat energiat kiirgab ka kõigist neist suurepärasest juhendajatest, kes on peatselt Eestisse tulemas ja valmis juhendama ja toetama teid teie otsingutel, et leiaksite üles oma rahuliku ja rõõmsa elu – Iseenda Olemuse Templist.

Osho on öelnud: "On ainult kaks elamise võimalust: kas elada hirmus või elada armastuses".

Hirm takistab inimest edasi minemast. Armastus ei karda, armastus elab südamega ja südamele; loob ja ravib, jagab ja kasvab. Armastus on rõõm: rõõm iseendast, teistest inimestest; kogu elust selle täiuses. Et jõuda armastuseni oma südames, tuleb aga süda kõigepealt puhastada aastate või elude vältel sinna kogunenud tolmukihtidest. See on eeltingimus selleks, et saaksime hakata oma südame järgi

elama ja et meie igapäevasest olekust peegelduks vastu sõbralik naeratus.

Just seda teed mööda kutsume me teid koos meiega jalutama. Leidmaks üles kord kaotatud kitsukese raja, mida me omal ajal ei märganud või millele me jätsime ühel minevikuhetkel pööramata. Võtke seda kui seiklusrikast teekonda, kus te avastate igal sammul midagi huvitavat, unustatud või päris uut. Jätke seljataha oma pinged ja stress, olge valmis muutusteks – suhtuma elusse kui väärtuslikku ja kordumatuks võimalusse!

Osho Meditatsiooni Keskuses Eestis Tallinnas Pargi tn 35 aadressil toimuvate meditatsioonide ja teiste ürituste kohta leiате informatsiooni kodulehelt **www.manoseminar.ee**

Oleme teie jaoks olemas ning tänulikud teie usalduse eest.

Osho Meditatsiooni Keskuse esindajad ja seminaride korraldajad Eestis

Olete väga teretulnud meiega ühendust võtma!

www.oshoestonia.ee
E-post: **manoseminar@gmail.com**
Tel: **+372 56 89 66 70**

Maris

Olen vaimustatud Veet Mano üritustest, olgu see siis seminar või laager. Püüan olla kohal igal võimalikul kohtumisel, sest iga kord juhtub minuga midagi erilist ja huvitavat. Alles nüüd saan tunda, mida tähendab olla vaba hirmudest ja julgeda vabalt suhelda inimestega, ilma et tunneksid ennast alaväärsena. See pole veel kõik. Nimelt olen nendel üritustel ka füüsiliselt paranenud. Avastasin, et mu põlveliigesed, mis alati kükitades kõvasti ragisesisid, ei raksunudki enam. Ju siis need liikuvad meditatsiooniharjutused mõjusid tervendavalt. Mul on vedanud, et mul on olnud võimalus kohtuda nii imeliste inimestega! Tänu ja jõudu edaspidiseks!

Merike

Olen käinud ühel Veet Mano üritusel Pargi tänaval. Tundsin, et pärast Manoga kohtumist on hakanud mu elus asjad paremini kulgema, olin täis jõudu ja energiat. Kui hinges on valu ja ülekohus võtab võimust, käin vahest põllul karjumas. Mul on alkohoolikust vend, kellega ma ei suutnud normaalselt suhelda, kuid nüüd olen temaga kohtudes väga rahulik. Mul on Mano sõltuvus, nagu ma sõpradele ütlen. Olen väga huvitatud Mano üritusel osalemisest edaspidigi.

Mano seminaridel osalenud inimeste jagamised ja kogemuslood

(anonüümsuse huvides on kogemust jaganud inimeste nimed muudetud)

Katre

Olen osalenud ühel Mano seminaril, kuigi olen tahtnud osaleda rohkemate üritustel. Olen alati olnud suur Mano austaja, kuna olin Selgetnägijate tuleproovi suur fänn ja Mano oli kõige puhtam inimene selles seltskonnas. Seminaril tahtsin osaleda paljudel põhjustel ja ei kahetsenud seda sugugi. Olin pärast seminari väga õnnelik ja rahul. Mano vibratsioonid olid niivõrd kõrged, et sain suure kogemuse osaliseks. Pärast seminari olin nagu justkui teises maailmas, nii rahulolev ja pealegi tundsin inimeste mõtteid, mis olid minuga seotud. See oli igas mõttes väärt kogemus!



Irene

Olen osalenud Veet Mano seminaril Kristiine Spordihallis kaks korda ja Nelijärvel laagris kaks korda.

Esimene kord Kristiines vaatasin alguses, et appi mida nad teevad – mis harjutused, mis kallistused. Ma ei saanud võõrast inimest lihtsalt kallistada. Kuidagi ma need harjutused ikka ära tegin, peale seansi mis lõpes suhteliselt hilja hakkasin mõtlema, et mis toimub – mul oli suhteliselt kerge olla sisemiselt ja hea tuju ka veel. Koju jõudes jäin kergelt magama, mis oli üks suur muutus minu elus. Läks mitu päeva aega enne kui sain aru, et minuga on toimunud midagi sellist, mida ma tahaksin veel kogeda. Kuulsin kolme-

päevastest laagrist Nelijärvel ja ostsin kohe pileti ära. Laager oli minu jaoks midagi sellist, mida ei oskagi sõnadesse panna, aga püüan natuke lahti seletada. Ma olen kaalust alla võtnud 20kg, minu sees on rahul. Kui mul on mingi mure, siis ma elan selle üle mõistvalt. Ma olen elurõõmsam, mul on energiat palju rohkem. Kui ma varem ei kujutanud endale ette toitu ilma lihata, siis täna teen ma lihata toite ja need on väga maitavad. Tunnen, et nüüd kui ma liha ei söö juba neljandat kuud, on mul energiat palju rohkem. Kala vahest söön. Püüan ka praetud toitu mitte süüa.

Mul on veresuhkur olnud aastaid 8-10, aga nüüd kui ma liha ei söö, on see 5,8. Olen näinud laagrite tulemusel erine-

vaid muutusi inimestes ja nende eludes. See on võimas. Inimestes on väga palju allasurutud viha. See on silmaga näha, millised muutused inimestega toimuvad, kui nad selle välja karjuvad. Olen saanud uusi väga toredaid tutvavaid enda ellu. Suured tänud kõigile, kes seda orgniseerivad ja nii võimsalt inimesi aitavad.

Maia

Veet Mano – sõnuseletamatu kogemus – headusest, mõistmisest, kaastundest, särast ja erilisest energiast! Äärmuslikult kurnatuna üha halvenevast füüsilisest terviset, mis oli mind murdumas juba ka vaimselt, edututest arstide vahet jooksmisest, lootusetuna ja sügavalt skeptilisena - sõprade poolt vägisi kaasahaaratuna – leidsin end Nelijärvel Veet Mano kolmepäevasel seminaril.

Teadmata, mida oodata ja mõistmata, milleks oleks vaja üldse Manoga kohutada, rabas mind ootamatu kogemus. Osho õpetustel ja meetoditel põhinevad ja seminaripäevadel Veet Mano poolt läbiiviidud aktiivse meditatsiooni tehnikad TOIMISID! Kummalise energiaga täidetud arusaamatu rahu valdas mind ja kõiki, kes särasilselt ja 100% pühendumisega kõike kaasa tegid. Mina ju ei püüdnud ennastülevalt. Ja ikkagi sai kohtumisest Veet Manoga alguse minu järkjärguline paranemine. Olen veendunud, et ta on

siin meie maailmas MISSIOONIGA!

Reelika

Kõigepealt tahaksin tänada korraldajaid selle eest, et mul oli võimalus kohtuda Manoga. Kuna viimasel ajal tundsin ennast psühholoogiliselt väga halvasti (hirmud, paanikahäired ja elu oleks nagu seisma jäänud), siis otsustasin laagris osaleda ja sealt abi saada. Enda suureks imestuseks sain laagri lõpuks oma südamerahu tagasi ja see kestab siiani.

Samuti õnnestus mul vestelda Manoga nelja silma all, kus ma kurtsin talle oma piinlikku muret selle kohta, et katkun juba pikemat aega enda peast juukseid ära. Peale laagrit vabanesin sellest halvast kombest koheselt. Samuti vabanesin ma mingisugusest blokeerimusest minus ja olen nüüd positiivne, energiline, olen nüüd palju avatum ja ei ole tagasihoidlik ning häbelik nagu varem. Tunnan oma head energiat ise ka ja kindlasti tunnevad seda inimesed, kes minuga suhtlevad. Loobusin Mano soovitusel lihast, kanast ja kohvist ning ei tunne nende järgi mingit igatsust. Olen laagrist saanud endale häid tutvavaid ja kindlasti osalen Mano üritustel ka edaspidi. Minu jaoks on Mano VÕLUR. Soovin tänada Manot nende muutuste eest, mille osaliseks ma sain. Võib öelda, et minu elu enam ei seisa.

Jana

Esmakordselt sain Manost teada Selgelnägijate tuleproovi vaadates. Siis aga tuli uudis, et Mano tuleb Eestisse. Otsin veel Õhtulehe, kus oli intervjuu ja kuigi seminari hinnad olid minu sissetuleku suhtes suhteliselt kõrged, tundsin lihtsalt, et pean minema. Ja mitte ühe päeva seminarile, vaid Nelijärvele. Mis oli ka väga õige otsus, sest ühe päevaga ei jõua Eesti inimele veel avanedagi – ei saa aru ja lööb käega. Olin sel ajal omadega päris ummikus. Mind vaevasid ülaselja ja kaela-, kuklaja peavalud. Elasin nagu siil udus, aga tööol pidid hakkama saama. Meditsiiniline diagnoos oli depressioon ja raviks tabletid.

Seminaril kõige vapustamaks kogemuseks oli see, kuidas inimesed (ja ka mina) ühe päevaga nii muutuda võisid. Kustunud silmades oli sära tagasi. See oli uskumatult vabastav. Teise päeva õhtuks oli mul väga halb ja tohtu peavalu. Jätksin vaikselt seminaril ja peale seda olen paar kuud valudest prii. Kodu edasi mediteerides tundsin, kuidas miski nagu surub altpoolt üles täpselt valulikesse kohtadesse ja valu kaob. Tagantjärele mõeldes on need ju nii lihtsad ja tavalised asjad, mille me igapäevase elutempoga ära oleme unustanud. Tuleb lihtsalt kuulata oma instikite, naerda ja nutta, tantsida hingetuks, kallistada, karjuda (mitte teise peale), viha valada välja poksikotti. Meie hooldekodud ja haiglad on täis

inimesi, kes vajaksid rohkem silitust ja kallistust kui tablette.

Seminarilt tulles oli selline tunne, et räägime kõik kõigile edasi ja muudame Eestimaad paremaks, mis aga tegelikult raskemaks osutus, sest kes pole käinud, see ikka aru ei saa. Seepärast julgen kõigele soovitada – proovige ise.

Elle

Ma pole inimene, kes võtaks iga reklaami peale kohe madratsi ja tormaks osalema.

Kuid kui minu joogaõpetaja saatis Facebook'i teate tema 4-tunnise ürituse kohta Kristiine Spordihallis mullu septembris, oli mul selge, et see on see, mida vajan.

Ürituse sisu kõnetas mind. „Ma vajan armastust, mitte valu!“ – röökisime üheskoos. Võtsime üksteise ümber kinni ja kallistasime võhivõrastega ja raputasime mitmete praktikate käigus endas seisma jäänud energia käima. Kõik see oli võimas!

Olles olnud nooruspõlves ajakirjanik, jälgisin huviga mind ümbritsevat inimesi. Justnagu saatuse tahtl saadeti mulle naabriteks perekond, kes koosnes emast, tütrest ja pahurast isast, kes ei tahtnud mitte midagi kaasa teha. Kui sajad omavahel kallistasid, siis see mees eemaldus. Vaatasin naise ja tütre ilmeid – need olid nukramast nukramad. Küllap kutsuti isa poolvägisi kaasa, et leida lahendust pereprob-



leemidele. Veet Mano märkas toda „musta lammast“ tohtu rahvahulga seas. Ta pöördus tossitava mehe poole otseselt. Oh imet! – ürituse lõppedes, kui tegime üheskoos suure kalliringi, osales selles ka absoluutselt kõike ignoreerinud mees. Ta isegi naeratas ja kallistas ka oma naist. Ka mina oleksin tahtnud kedagi lähedast tugevasti kallistada, aga osalesin sellel üritusel üksinda. Ent tunne minus – elan täiel rinnal, olen tugev naine ja suudan vastu seista ka oma seljajamadele – kasvatas tiivad.

Otsin ürituse lõppedes endale CD-plaadi „OSHO meditatsiooni tsakrate helidega“ ning olen seda igapäevaselt kodus praktiseerinud. Meditatsioon on võimas! Seda peab iga inimene ise kogema!

Lea

Olen üles kasvanud ja enamuse oma elust veetnud Nõmme mändide all. Mul oli väga ilus lapsepõlv. Mu ema oli väga suur esoteerika huviline. Lisaks sellele sain ma ka kogeda väga palju alternatiivmeditsiini. Üks hetk sain ma suureks ja lapsepõlv sai otsa ning mind ootas ees reaalsus tänapäeva ühiskonnas, kuhu ma kuidagi sobituda ei suutnud. Ma olin kui lillelaps, kes arvas, et maailm täis ilu. Tänapäeva ühiskond seevastu suunab meid ahnusele ja rahale, sisendab meisse hirme ja kartusi oma eesmärkide ja unistuste realiseerimisel. Pärast aastatepikkust võitlust oma eksistentsi üle, jõudsin ma punkti, kus kõik näis mõttetu.

Oma enesearengut alustasin ma juba paar aastat tagasi, aga millegipärast viis see mind veelgi allapoole. Ju siis

oli seda vaja selleks, et jõuda tänasesse päeva. Elus pole juhuseid. Me oleme iseendi elutee rajajad, meile on antud väga tugev mõttejõud, me tihtipeale ei oska seda lihtsalt kasutada ja süüdistame oma ebaõnnestumistes ja läbikukkumistes teisi.

Umbes aasta tagasi ma võtsin endale pähe, et ma tahan Veet Manoga kohuda. Kaks päeva enne Mano Eestisse tulekut, suutsin ma mentaalselt kokku variseda. Seda kõike pealt näinud ema otsustas mu seminarile saata. Ma ei laskuks väga tehnikatesse, mida Mano oma seminaridel kasutab, aga ühe konkreetse juhtumi tooksin välja küll. Tegemist oli ühe vanaprouaga, kes hiljuti oli läbielanud raske selja trauma. Ta ei saanud selga tahapoole üldse painutada ja oli näha, millistes valudes ta oli. Mano ei kulutanud rohkem, kui 5 minutit temaga tegelemise peale, pärast mida palus ta proual uuesti selga taha painutada. Algul küll proua puikles vastu, aga siis ta proovis ja ta sai oma selga poole rohkem tahapoole painutada. Isiklikult võlus mind Veet Mano oma lihtsuse, soojuse ja kohalolekuga. Mulle sai osaks ootusärevus homse ees – midagi sellist, mida ma pole tundnud aastakümneid. Selline tunne nagu siis, kui sa oled väike ja sa tead, et homme on su sünnipäev ja, et homme tulevad su sõbrad sulle külla ja sa ei jõua ära oodata. Olenemata sellest, et ühiskond üritab meile selgeks

teha, et kui sa piisavalt hea ei ole, siis pole sa midagi väärt, olen ma mõistma hakanud, et oma tõelise olemuse eest ei saa põgeneda ja hakata kellekski, kelleks ühiskond on üritanud sind vordida. Ma hakkain aina rohkem ja sügavuti aru saama ütlusest: „Sa oled see, mida Sa mõtled“.

Meeli

Selgeltnägijate tuleproovis köitis minu tähelepanu Veet Mano lihtsus ja positiivsus. Temast kiirgus armastust ja hoolimist kõikide ja kõige vastu. Seminaril istusime pörandal tihedalt Veet Mano läheduses, nii tundus meie vaheline energia tugevam. Kolme päeva jooksul toimus paljude osavõtjate muutumine. Uskumatu, kui vabastavalt mõjuvad sellised lihtsad tehnikad nagu trampimine, karjumine, lõputu naermine või kurbuse välja nutmine, viha välja poksimine, hingetuits tantsimine, üksteise kallistamine või vaikuses lebamine. Vaimne puhastumine ja kirkastumine toimus ka tsakrate puhastuse järel. Hingehaavad said läbi pisarate, teiste heade sõnade ja kallistuste leevendust ning tekkis mõistmine, mida pean muutma. Vapustav tunne ja meeleliigutus toimus ühe tehnika ajal – vahetades kaaslasti oli vaja hoida kinni kätest ning silma vaadates öelda üksteisele: „Ma vajan armastust, mitte valu!“ Paari esimese kaaslasega tulin nende sõnade väljaütlemisega ilusti toime, aga mida enam

partnerid vahetusid, seda sügavamalt ja raskemalt otsisid sõnad väljapääsu. Vallapääsenud kurbus ja pisarad olid vabastavad. Veet Mano seminar muutis mind emotsionaalselt tugevaks. Mul on siiralt hea meel, et meil on võimalik läbi Veet Mano õpetatud tehnikate ja meditatsioonide muuta tervemaks ja õnnelikumaks. Suured tänud Veet Manole. Edu ja jõudu!

Eda

Olen õnnelik, et elutee viis mind kokku kõikide nende sügavalt vaimsete inimestega, kes on kogunenud Veet Mano ümber. Kõik sai alguse Venemaa 13. telesaadet Selgeltnägijate tuleproov vaatamisest. Praeguseks olen osalenud mitmel Nelijärve seminaril ja lühiseminaridel Tallinnas. Kõik see on muutnud minu elu. Seminaride käigus on paranenud minu tervis. Olen kogu elu kannatanud kõhukinnisesuse all ja olen sellest nüüdseks vabanenud. Olen peaaegu vabanenud valust, mille põhjustas poja abielulahutus. Täna enda ja abikaasa nimel Veet Mano seminari nimesi, kes teevad tänuväärset tööd selle nimel, et inimesed oleksid õnnelikud ja leiaksid südamerahu. Oma kogemustest võiksin kirjutada raamatu Võimalik vaid Eestimaal.

Terje

Oli juuli algus, mul algas puhkus. Olin vaimset ja füüsiliselt nagu kuivaks pigistatud sidrun. Tütär luges Facebook'i

ja leidis teate, et Nelijärvel toimub Mano laager. Olin põgusalt vaadanud vene kanalilt selgeltnägijate saadet ja näinud korra ka vilksamisi Manot. Saates on olnud väga julmad lood ja ma pole tahtnud sellepärast neid saateid vaadata. Oma töös puutun kokku palju emade muredega seoses enda kõige kallimate, oma laste, terviseprobleemidega. Olen tundnud, et minu töös on väga oluline olla hingeliselt puhas, siiras ja aus ja armastada lapsi. Eestlased hoiavad väga sageli elu alustunnet – armastust ligemise vastu – oma sees. Selline olin minagi. Võtsin jalad selga ja läksin rongiga varahommikul Nelijärvele. Ilm oli ilus, päike paistis, läksin jala kõmpides ja kiirustades kohale. Kolm päeva Nelijärvel möödusid kiiresti, nagu unes. Aga need päevad andsid mu hingele vabadustunde ja aitasid minust välja rookida valesse oma tunnete tunnistamisel ka minule võõraste inimeste vastu. Julgen nüüd teistele inimestele öelda komplimente ja tunnen, et tajun inimesi. Käin kindlalt alustatud teedpidi, sest olen saanud Pargi tänava meditatsioonidel palju positiivset. Soovin kõigile inimestele armastust, päikest nende ellu.



Müstiline Roos

Osho on öelnud Müstilise Roosi kohta järgmist: "Ma olen loonud palju meditatsioone, aga Müstiline Roos on elutähtsaim. See on esimene läbimurre peale Vipassanat meditatsiooni, mis loodi 25 sajandit tagasi. Müstiline Roos on maailmahaarav meditatsioon, milles on ühendatud Lääne Teraapia ja Idamaade Meditatsioon."

"Müstiline Roos" on 21-päevane protsess, mis on jaotatud kolmeks nädalalpäevaks osaks.

Esimene nädal – Naermine

Osho: "Te naerate iga päev kolm tundi ilma konkreetse põhjusega. See liigutab kõiki te sisemisi tõkkeid ning allasurustab, mis takistavad teie spontaanset naeru ja loomupärast rõõmu. Sellel nädalal te üllatute, kui palju tolmukihte on teie olemusele kogunud. See on imekspandav kui palju transformatsioone võib teie olemuses selle tolmüürarapühkimisel tekkida!"

Teine nädal – Pisarad

Osho: "Te nutate iga päev kolm tundi ilma konkreetse põhjusega. See nädal paljastab teie sügavaimad allasurunud kihid, vabastab teid piir-

nast, kannatustest ja valust. Te jõuate oma Olemuse Templisse. Olete surnud alla nii palju kurbust, meeleheidet, ärevust ning pisaraid. See kõik on teie sees ikkagi olemas, teid varjutanud; hävitanud teie ehedust, ilu, graatsiat ning rõõmu. Haavad ja armid on arenenud paljude elude vältel, need peavad saama vabaks."

Kolmas nädal – Vaatlemine

Osho: "Te istute iga päev kolm tundi vaikselt ja olete justkui vaatleja mäetipul. Põhjalikult, puhastatud südamega. Pärast naermist ja pisaraid on teie sees puhas vaatlemise vaikus." "Pisarad toovad välja kogu piina, mida te olete enda sisse peitnud, Naerja võtab endaga kaasa kõik, mis on takistanud teie vaimustust, Vaatlemine avab puhta taeva."

Müstiline Roos muudab maailma.

Osho poolt loodud võimsaim meditatsioon ja teraapia Müstiline Roos saab toimuma esimest korda Eestis tuleval suvel.

Eestis juhendavad Müstilist Roosi Osho Rahvusvahelises Meditatsiooni Keskuses, Pune kogenud juhendajad **Sudheer P. Niet** ja **Sindhu Prem Arora**

Kogemused Osho Rahvusvahelises Meditatsiooni Keskuses ning Müstilise Roosi Teraapiast

Osho Meditatsiooni Keskus Eestis – nüüdsest Punes registreeritud. Meid ootavad ees uued mitmekülgsed enesearengu võimalused siinsamas Eestis!

Osho Rahvusvaheline Meditatsiooni Keskus asub Punes, Indias. See on koht, kus mõistus, keha ja hing saavad toimida harmoonilises üksteisemõistmises. Jõudes sinna ja olles eelnevalt Pune tänavatel näinud nii palju rahvast ja liiklust, tundub uskumatu, et nende suurte värvate taga võib avaneda hoopis teine maailm. Pilt, mis avaneb Keskusesse sisenedes on meeliülendav – seal valitseb täielik rahu, rõõm ja ilu. Seda võib tõepoolest nimetada maapealseks Paradiisiks – kohaks, kus aeg seisab ja kellaaeg ega kuupäev ei oma tähtsust.

Igal tunnil toimuvad Keskuses erinevad meditatsioonid, mille vahel on võimalik valida endale sobivaimad: näiteks hommik algab kell kuus Osho Dünnaamilise Meditatsiooniga, pärastlõunal on Osho Kundalini Meditatsiooni aeg. Lisaks mainitutele toimuvad keskuses paljud erinevad Osho meditatsioonid – Osho Pimeduse meditatsioon, Osho

Kuldse Valguse Meditatsioon, Vaikne Istumine, hiliõhtused meditatsioonid. Iga päeva lõpetab Osho Evening Meeting (õhtune kohtumine), kus kantakse valget riietust. Osho Evening Meeting on tunne, nagu oleks Osho isiklikult kohal.

Kohalolijatel on võimalik valida väga paljude erinevate seminaride ja kursuste vahel. Näiteks vabaduse kursus; kompleksne kunstikursus, mis koosneb maalimisest, tantsust ja teistest väga erinevatest loomingulistest eneseväljendusvormidest; Osho Müstilise Roosi Teraapia; pereteraapia; enesehüpnosis sügava meditatiivse seisundi saavutamiseks jpm.

Osalesime Osho poolt väljatöötatud Müstilise Roosi Teraapias (Osho Mystic Rose Therapy), mis kestab kolm nädalat ja mida Osho nimetab olemasolevatest kõige võimsamaks meditatiivseks teraapiaks – teraapiaks, mis muudab maailma. Osho on öelnud, et selleks, et jõuda sügava sisetunnetuseeni, on vajalik läbida erinevaid kihte, mis on justkui sibula kihid, mis ümbritsevad selle südant ehk tuuma. Naermine on kõige pealispindsem kiht. Naermi-

ne vabastab kõik surutised ja tökked, mis piiravad meie spontaanset naeru – loomulikku rõõmu. See tundub uskumatu, aga naermine aitab pisaratel vallanduda. Teine nädal kuulubki pisaratele. Nutmine vabastab järgmised kihid ja mida totaalsemalt ollakse pühendunud esimesel naermise nädalal, seda sügavamale saab minna pisarate nädalal ja mida sügavamalt läbitakse esimesed 14 päeva, seda suurem on vaikus kolmandal nädalal. Kolmandal nädalal ollakse vaotleja. Kõik inimese sees on puhastunud ja tekkinud on sügav sisemine rahu ja vaikus. Mõtted on kadunud ja suurenenud on teadlikkus ning oma olemuse puhas tunnetamine.

Enne Pune kogemust tundus mõte naermisest või nutmisest kolme järjestikuse tunni vältel ja nii mitmete päevade kestel ilmvoimatuna. Kõige rohkem pelgasime esimest nädalat – mida on meil nii palju naerda? “On ainult kaks elamise võimalust: kas elada hirmus või elada armastuses”, on Osho öelnud. Me valisime viimase ja sisenesime totaalset protsessi. Tege-likkus osutus kardetust teistpidiseks – juba kolmandal naerupäeval kogesime, et nädal naermist jääb väheseks, samuti juhtus ka järgnevate nädalatega – midagi ei olnud liiast. Osho on kõik oma meditatsioonid ja teraapiad ning nende kestvused põhjalikult välja töötanud. Kõik kulgeb väga loo-

mulikult kogenud juhendate ja teiste grupiliikmete toetusel. Meie grupijuh- tideks olid Veet Mano ja Sindhu Prem – mõlemad eestlastele tuttavad Eestis toimunud seminaride, laagrite ja indi-viduaalseansside kaudu.

Olles nüüd Osho Müstilise Roosi Teraa- pia läbinud, võime tõdeda, et väide: “Kes Osho Müstilise Roosi Teraapia läbi teeb, väljub sellest tuntuvalt teistsugu- se inimesena”, peab tõepoolest paika. Maailm võib jääda su ümber samaks, kuid ümbritsev ei saa sind provotsee- rida laskuma vanade destruktiiivsete mudelite juurde. Kui ka vahel tekib mõni hetk, kes olukord näib üleju- käiv, ei haara see sind enam keerisesse – sa sisened korraks, siis väljud ja vaat- tad – on rahu.

Teraapiat korrates muutuvad värvid iga korraga aina pehmemateks, kuniks minevik ja tulevik on justkui valged lehed, millele olevik saab joonistuda kõige puhtamal ja kaunimal moel. Nii jagavad oma kogemusi need, kes on Osho Müstilise Roosi Teraapiat läbi teinud mitmeid kordi. Sel suvel teeme meiega uuesti Osho Müstilise Roosi läbi, kuid siis juba Eestis, koos siinsete inimestega. Eestis on Osho Müstilise Roosi Teraapia juhendajaks Sindhu Prem ja Sudheer Niet, kes on üks nel- jast “aegade algusest” Oshoga koos olnud inimestest ja juhendab Eestis ka gruppi “Enesehüpnosis sügava medi-

tatiivse seisundi saavutamiseks” ning pakub samal teemal ka individuaal- seansse.

Lisaks Osho Müstilisele Roosile, jõud- sime Punes “testida” ka seda, mida tähendab “Enesehüpnosis sügavaks meditatsiooniks”. Sageli võib meditat- sioonis takistuseks saada mõtlemine või püüdlemine, kuid selle meetoo- diga jõutakse vaikusesse (enda kesk- messe) piltlikult öeldes nagu kiirrongi- ga sõites – viuh ja päral! Saime Punes olemise ajal kogemuse ka kunsti- ja loovuskursustest, mis toimusid kõigile nähtaval suurel marmorplatsil – tähte- de all. Tundsime „omal nahal”, kuidas kunst lahustab ego ja tulvab süda- mest, luues omaenda tehnika. Pärast üllatusime ka ise omaenda loodud taieseid vaadates.

Punes olles tegime läbi kursuse Osho Meditatsiooni Keskuse avamiseks Ees- tis. Täna on litsents olemas ning keskus registreeritud. Samuti pidasime mitmeid läbirääkimisi väga kogenud ja tugevate kursuste juhendajatega, et luua eestlastele väga häid võimalusi enesearenduseks siin Eestis.

Eestisse on tulemas inimesed, kes on Oshoga tema eluajal kaua koos olnud, osalenud koos Oshoga teraapiate väl- jaarendamisel, saanud ise väga profes- sionaalseteks Osho meditatsioonide ja teraapiate juhendajateks ja elutun- Osho juhendamisel või tema elutun-

netusest lähtuvalt arendanud välja uusi teraapiad. Punes oldi imestunud, et kuidas meil õnnestus selliseid ju- hendajaid Eestisse tulema meelitada – tegu on nimelt väga hõivatud ja heade juhendajatega. Nad nõustusid rõõmu- ga, nad lihtsalt soovivad Eestisse tulla!

Osho Rahvusvahelist Meditatsiooni Keskust Punes, kõike seal toimuvat, samuti ka juhendajaid, kes käivad kur- susi läbi viimas ka teistes riikides, ise- loomustab kõige paremini Osho lause: **Ütle elule „jah”, ütle elule totaalne „jah”!**

Täpsema info erinevate enesearengu võimaluste kohta leiad meie Program- mist. Oled väga teretunud!

Osho Meditatsiooni Keskus Eestis

Esindajad:

Seeda Randroo, Brenda Randroo, Krista Randroo

Dr Jack Kenley (Prem Jeeval)

on ülemaailmselt väga hinnatud ja edukas Kanada arst, kes on üle 30 aasta töötanud inimeste vabastamisega sõltuvusest, foobiast ja hirmudest ja saavutanud oma töös inimeste tervenemise teele aitamisel väga häid tulemusi. Dr Jack Kenley on oma taustalt väga mitmekülgne, olles arst, terapeut, kinesioloog, nõelravi arst, energia terapeut, kodutute ja vangide nõustaja, toitumisspetsialist, matemaatik ja füüsik.

Dr Jack Kenley (PREM JEEVAL) seminarid ja seansid

REIN – Resolving Emotional Issues Now – emotsionaalsete teemade kohene lahendamine

Kus Sa oled emotsionaalselt igapäevaselt? Millises emotsionaalses olekus sa oled kinni? Hirm, viha, kadedus, enesehaletsus, mure, kahtlemine endas, paanikahood, stress, foobiad. Sinu emotsionaalne harmoonia on sinu enda kättes. REIN on spetsiifilise teraapilise protsessi nimetus, kus kasutatakse teadlikult inimkeha energiasüsteeme lahendamaks või puhastamaks spetsiifilisi emotsionaalseid teemasid.

REIN meetodis kasutatakse ka ülemaailmselt populaarse Neuro-Linvistilise Programmeerimise (NLP) erinevaid tehnikaid ja Rakenduslikku Kinesioloogiat (Applied Kinesiology-AK). NLP on teadus sellest, kuidas oma aju ja närvisüsteemi juhtida, et saavutada soovitud tulemusi.

EFT – Emotional Freedom Technique – emotsionaalse vabaduse tehnika (nimetatakse ka koputusmeetodiks)

„Kõikide negatiivsete emotsioonide põhjus on häire keha energiasüsteemis“ Gary Graig, EFT looja.

EFT on energeetilise psühholoogia lihtne teraapiameetod, mis on suurt populaarsust kogunud sisemiste blokeerivate vabastustehnikana. EFT ühendab endas psühhosomaatilise haiguste käsitlemise, lihtsa eneseanalüüsi ja sisenduse ning iidsed teadmised inimkeha läbivatest energiamediaanidest. See on justkui emotsionaalne akupunktuur, kuid nõelte kasutamise asemel koputatakse sõrmeotstega teatud kindlas järjekorras läbi energiamediaanidel asuvad akupunktid, et aidata keha energiväljas energia liikuma saada, korrastada ning disharmoonilised blokid vabastada. EFT annab väga häid tulemusi sõltuvuste korral, mis on seotud näiteks suitsetamise ja liigsöömisega, aga sobib ka paljude füüsiliste probleemide lahendamiseks, näiteks düsleksia, allergia jm.

Sindhu Prem Arora



on Veet Mano hea sõber ja Eestit eelnevalt külastanud ning meie inimesi oma suurepärase individuaalseanssidega positiivses mõttes üllatanud ja tervenemisel aidanud. Shindu omab enam kui 15 aastast Meditatsiooni&Tervendamise teraapiate praktilist kogemust. Tal on magistrikraad Holistilise Meditsiini alal ja ta on saanud mitmete Osho meditatsioonide alase väljaõppe. Käesoleval hetkel töötab Sindhu Londonis, viies läbi individuaalseansse ning grupiteraapiaid. Sindhu tegutseb üle kogu maailma, samuti Osho Meditatsiooni-keskuses Punes, Indias.

Sindhu Prem Arora seminarid ja seansid

Akashic ehk Akasha protsess

Akashic tuleneb Sanskriti sõnast akasha, mis tähendab “taevas”, “ruum” või “eeter”, milles sisalduvad kõik teadmised ja kogemused, sh ka inimkogemused, samuti kõiki kosmilised, ajaloolised teadmised, mis pärinevad mittefüüsilisest ehk astraaltasandist, kuhu on eeterlikult kodeeritud kogu eksistents.Tegu on seeriaga 13-st erinevast individuaalseanssist, mis aitab jõuda sügavamale ja avaramale teadlikkuse tasandile. Iga seansi

kestvus on üks tund. Sessiooni käigus tegeletakse personaalse 'Akasha Record'-iga ehk Akasha salvestusega, mis on evolutsiooni arhiivi koondunud kogemused ja mälestused, mille konkreetse indiviidi teadlikkus on igavikust endale kaasa saanud.

Tervenemine ja teadlikkuse laienemine võimaldavad liikuda sügavamale meditatiivsele tasandile ja aktiviseerivad meis olemasolevad, kuid seniiruinunud olekus olnud võimalused.

Teadlik toitumine, teadlik elamine (*Conscious Eating, Conscious Living*)

Selle kursuse kaks päeva on röömu- ja seiklusküllane teekond tervistava toiduga ja toidu valmistamisega seonduva suhte juurde, mida pärjab teadlikkus ja hetkes olemine. Osho on öelnud, et meie kehad on meie nähtamatud hinged ja teadlikkus on sild nende kahe vahel. Selle kogemuse käigus toimub taasühendumine oma kehaga ja keha vajadustega ning meie keha saab meie juhendajaks. Seminari käigus on võimalik omandada sügav mõistmine erinevate toitude ja nende mõju kohta meie kehale, meelele ja emotsioonidele. Kahe päeva jooksul omandame teadmisi selle kohta, mida süüa, et toetada oma emotsionaalset, mentaalset ja spirituaalset tervist. Me tegeleme ühtlasi toiduga seotud sõltuvustega ja emotsioonidega ja sellest tulenevate haigustega ning

keha füüsiliste sümptomitega. Õpime käsitlema toitu kui keha ja vaimu tervendajat. Samuti saame me selle õppe käigus endile koju kaasa mõned lihtsa ja tervikliku taimetoidu retseptid ja parema mõistmise supertoitude, toksiinide, antioksidantide ja „detox“-tüüpi kehamürkide vabastajate kohta.

Tervenemine Transomatic dialogue meetodi abil

Transomatic Dialogue = terapeudi ja patsiendi vaheline dialoog, mille abil luuakse ühendus iseenda teadlikkuse ja mõistmisega. See meetodika võimaldab avastada peidetud sõnumeid, mis on sageli varjatul kujul olemas igas haiguses.

Iga haiguse, nii füüsilise kui vaimse, juured on meie psühholoogilises ning emotsionaalses minevikus. Kasutades lõdvestumiseks transsi ehk teadvuse teatavat muutunud seisundit ja erilist dialoogi vormi, on võimalik kiiresti ning kergelt luua juurdepääs allasurutud mälestuste südamikku. Meetod võimaldab lihtsalt ja efektiivselt teadlikuks saada ja seeläbi toimub tervenemine ning vabanemine. Seansi kestvus on 1 tund.

Eelmised elud

Selle seansi käigus võetakse ette teekond ajas tagasi, eelmisesse ellu (eelmistele elude juurde). Meetod loob selgust ja vabastab energiad, mis on

kinni jäänud alateadlikesse minevikust pärinevatesse käitumismustritesse.

Töötamine unenägudega läbi hüpnoosi

See on lihtne ja turvaline meetod, mille raames kasutatakse transsi ja dialoogi, et siseneda unenägude tõelisesse olemusse ning mõista ja integreerida unenägudes olemasolevaid sõnumeid.

Iga unenägu, olenemata sisust, on unenägija enda sisemise olemuse avaldumine. Mitte miski unenägudes ei ole juhuslik. Värvid, inimesed, situatsioonid – kõik on tähenduslikud ja edastavad inimesele sümbolite ja metaforide keeles sõnumeid tema sügavaimast olemusest. Iga kujund on kui võti, mis saab avada ukse terviklikkuse juurde. Alateadvus on üheksa korda suurem kui teadvus ja unenäod on seotud inimese elu ja minevikuga. Meetod annab vahetu kogemuse – tekib sügav äratundmine ning oma tõelise olemuse tajumine, mis ei ole võrreldav igapäevaste pindmiste arusaamadega iseenda eksistentsist. Iga seansi kestvus on üks tund.

Tšakrate energeetiline tasakaalustamine

Teraapias keskendutakse tšakratele (keha energiakeskustele) ja avastatakse tsakaalust väljasolevaid energiapunkte ning taastatakse loomulik energivoog. Tervendamine toimub iidse *Tera Mai Seichem* meetodi abil, kus kasutatakse nelja maa elementi, maa, tuli, vesi ja õhk, millest me ka ise koosneme. Selle meetodi toel toimub ka inimese mees- ja naisenergia tasakaalustamine. Tulemusena suureneb energia liikumine kehas, vabaneb energia liikumist takistavate tõekspidamiste tagajärjel. Blokeeringutest vabanemine toob kaasa tundlikkuse, usaldamise ja teadlikkuse avardamise ning on lõõgastav ja vabastav.

Nimetatud meetod kujutab endast sügavat tööd energiatega, puhastab ning harmoneerib inimese energia-välja ning samuti füüsilist keha nii, et harmoonia ja heaolu muutuvad inimese loomulikuks seisundiks. Vanad haavad kaovad ja uued väljakutsed, võimalused avanevad – toimub mitmetasandiline tervenemine. Iga seansi kestvus on üks tund.

Sudheer P. Niet



jõudis Osho juurde 40 aastat tagasi. Osho juhendamisel õppis Sudheer mediteerimist ning nüüdseks omab ta pikaajalisi kogemusi meditatsioonide õpetajana. Sudheer on paljude Osho poolt väljatöötatud meditatiivsete-teraapiate juhendaja: Osho Meditatsiooni Treening, Osho Müstline Roos, Osho No-Mind, Osho Uuesti Sündimine. Samuti ka Vipassana, Zazen, Osho-Zen, Enesehüpnosis sügavaks meditatsiooniks ja iseendani jõudmiseks ning Sismised oskused tööks ja eluks.

Viimased 20 aastat, on Sudheer kuulunud Osho Rahvusvahelise Meditatsiooni Keskuse juhatusse. Sudheer on õpetaja ja juhendaja Osho Sammasati projektis, mis aitab mõista elamist tootvalt ning aitab surmahirmust üle saada, tulla toime leinaga, oma lähedaste surmaga ja toetada oma lähedasi, kes on raskelt haiged või suremas.

Sudheer P. Niet'i seminarid ja seansid

Meditatiivne nõustamine

Meditatiivsel nõustamise käigus avastate te enda jaoks mediteerimise väärtuse ja jõuate endas kohta, kus näete selgelt iseenda „valupunkte“ ja leiате neile lahendusi.

Enesehüpnosis sügavaks meditatsiooniks ja iseendani jõudmiseks

Enesehüpnosis on üks tähtsamatest spirituaalset arengut toetavatest meetoditest. Te saate seda kasutada mitmes erinevas eluvaldkonnas: sügavama vaikuse ni jõudmiseks mediteerimisel, tervenemiseks, sisemise rahu ja heaolu säilitamiseks kiires ja pingelises olukorras. Enesehüpnosis võimalused on piiramatud.

Õrna ja armastava veeniskunstiga leiavad lahenduse sügavale alateadvusse talletatud vastuolud ja murekohad. Enesehüpnosis käigus saavuta-

tud sisemine heaolu ja rahu muudab nii igapäevaelu kui mediteerimist. Te avastate, et ELU ON TÄIS ÜLLATUSI JA IMESID! Te olete seda koguaeg teadnud, aga see on olnud ununenud.

See juhitud hüpnosis põhinev meditatsioon põhineb Osho poolt soovitatud juhtnööridele.

Kursus kestab 1 tund päevas 7 järjestikkuse päeva vältel.

Enesehüpnosis pingetest vabanemiseks

Sellel sessioonil kasutatakse hüpnosis, et vabaneda pingetest ja lõõgastuda täielikult, sest hüpnosis võib muuta mõttetöö abistavaks sõbraks. Te avastate, et ELU ON TÄIS ÜLLATUSI JA IMESID!

Osho Neo-reiki

See on pehme, märkamatu näiv terendav meetod, mis loob meditatiivse avaruse. See on sisemine teekond, mis võimaldab teil liikuda sügavale iseenda terendamise energiasse ja avada oma tundlikkuse, usalduse ja teadlikkuse.

Anand Videh



on Multiversity programmi direktor Osho Rahvusvahelises Meditatsiooni Keskuses Punes. Osho Multiversity on ülemaailmne, maailmas ilmselt suurim, meditatsiooni ja enesearengu keskus. Anand Videh'i kursused avavad inimest enesearengu teele, puudutusele, iseendale ja elule läbi sügava loomisprotsessi kogemuse.

Anand Videh'i seminarid ja seansid

Ajurveeda jooga massaaži sessioon

Ajurveda tähendab „elu“ ja veda tähendab „teadus“. Ajurveeda – eluteadus. See on keha, meele ja hinge harmosineerimise kunst. Ajurveeda massaaž on kudedele stimuleerimine sügavuti, ees-

märgiga vabastada lihaste ja liigeste pingeid. Joogal baseeruvad venitused avavad keha energiad ja võimaldavad pranal ehk eluenergiat vabalt voolata. See on efektiivsem viis vabastada blokeeritud, lõdvestada lihaseid kroonilistest pingetest ja joonduda kehaga. See taastab keha voolavuse ja vitaaluse, annab kergendust kroonilistele pingetele ja parandab vere- ja lümfivedelike ringlust, ühtlasi vähendab ka stressi ja rahustab meelt.

Kunst südamega

Akrüülvärvid, seinasuurune lõuend ja sina. Kunst on sinu südame väljendus. Kui su süda väljendab ennast erinevates vormides – luules, tantsus, laulmises – saab sellest kunst, mis loob ise oma tehnika. Kunst ei peitu mingis konkreetsetes tehnikas ega tehnikates. Tehnika kopeerib ja imiteerib, kunstnik loob aga midagi, mida varem eksisteerinud ja imestab oma loomingu tulemuse üle ka ise. Kui sa loomisprotsessi täielikult sulanud, siis jääb su ego tahaplaanile ja Sa ühendud ja joondud loodusega. Sa tunned ennast täidetuna ja piisavana, ilma et kuskil oleks mingi stiimul või otsiksid tunnustust või tasu.

Sellel kursusel julgustatakse sind isenema oma loovuse kõige sügavasse olemusse läbi südame. Anne ja akadeemilised teadmised on pelgalt mõistuse tasandi ideed. Seinasuurune lõuend koos imekspandavate akrüül-

värvidega ja pintslitega on kõik, mida Su südamele eneseväljendamiseks tarvis on. Ole valmis suureks üllatuseks. Isegi Picasso üllatuks.

Enesearmastusele avanemine

Sellel kursusel läbitav teadlikustamise protsess on ilus võimalus vaadelda seestpoolt, kuidas me ennast hülgame ja näha seda, et kõigil on sarnased uskumused ja hirmud, mis takistavad meid olemast armastatud ja endi suhtes osavõtlikud. Enesehülgamise sisemiste mehhanismide mõistmine ja kogemine lubab vanadel mõtte- ja käitumismustritel haihtuda. See võimaldab sul avaneda sinu sisemisele ilule ja avastada oma tegelik olemus ja väärtus. Selline kogemus avab tee positiivsemate ja armastavamate inimsuheteni sinu ümber. Kursus kestab kolm päeva.

Südamele avanemine

See kursus on võimalus taasühendada oma südame tegelike sügavaimate omadustega – aktsepteerimise, usalduse, rõõmuga. Sa avastad sisemised tugipunktid integreerimaks neid oma ellu ja teadvustad endale, et sul on igal eluhetkel valik läheneda elule mõistuse asemel südamega. Spetsiaalsed südame avamise meditatsioonid lubavad sul liikuda pehmel ja loomulikul viisil lõdvestunud tunnistajaksolija seisundisse. Kursus kestab kolm päeva.



Räägime enesearmastusest ja oskusest nautida elu

Veet Mano seminaridel/laagrites tegeletakse emotsioonidega, suhetega, iseenda väärtustamisega, tasakaalu ja hingerahu leidmisega, armastuse energia avamisega jpm. Mano on töötanud välja ka efektiivsed tehnikad selja- ja kaelavaevustest vabanemiseks.

VEET MANO KEVADSEMINAR

27. märtsil 2014 kl 18–22 Tallinnas Kristiine Spordihallis, Forelli tn 12
Täispilet 45 eurot
Sooduspilet lastele ja pensionäridele 40 eurot

VEET MANO KEVADLAAGER JA INDIVIDUAALSEANSID

28.–30. märtsini 2014 Tallinnas algu-

sega kl 10 Laagris Salzburgi hotellis, Pärnu mnt 555
Piletid alates 65 eurost

VEET MANOGA tuleb kaasa tema hea sõber, Osho rahvusvahelise meditatsioonikeskuse üks juhendajatest **ANANDVIDEH**

ANAND VIDEH KURSUS

„Avatus Südamele“ (Opening to the Heart)
Kursus võimaldab avastada ja olla kontaktis tõeliste väärtustega oma südames.
31.03 – 02.04, Pargi tn 35, Tallinn
INDIVIDUAALSEANSID
Ayurvedic Jooga Massaaž
27.03 – 02.04, Tallinn

Programm: märts-juuli 2014

Meil on hea meel teada anda, et lisaks Veet Mano energeetilistele seminaridele ja laagritele on meie programm sel aastal veelgi värvikam ja mitmekesisem. Alates märtsist on Eestisse tulemas mitmed Osho Rahvusvahelise Meditatsiooni Keskuses töötavad õpetajad, Osho õpilased ja sõnumikandjad. Informatsioon seminaride ja töötubade kohta täieneb pidevalt – hoidke ennast kursis! Teavet kuupäevade, kellaaegade, hindade ja juhendajate kohta leiad meie kodulehelt: www.manoseminar.ee või www.oshoestonia.ee

MÄRTS

VEET MANO taas Eestis

“Energia ja emotsionaalne-hingeline-füüsiline tervenemine” – seminarid ning laagrid, mille sisuks ja eesmärgiks on töö energiatega, energiate liikumapanek, kehablokeeringute vabastamine, emotsionaalne-hingeline-füüsiline tervenemine.

Eestis esmakordselt ANAND VIDEH

Osho Rahvusvahelise Meditatsiooni Keskuse, Punes sisulise programmi direktor

“Südamele avanemine” (Opening to the Heart)

Indiast pärit **ajurveeda jooga massaaž**, individuaalseansid

“Enesearmastusele avanemine” (Opening to Self-love)

“Kunst südamega” (Art with Heart)

Märtsi ajakava

27.03 – VEET MANO seminar Tallinnas, Eestis.

28.03–30.03 – VEET MANO laager Eestis.

27.03 – 30.03 individuaalseansid – VEET MANO

28.03 – 30.03 – “Südamele avanemine” (Opening to the Heart) seminar – ANAND VIDEH

27.03 – 30.03 – ajurveeda jooga massaaži individuaalseansid – ANAND VIDEH

APRILL

Eestis esmakordselt Dr JACK KENLEY (PREM JEEVAL)

Ülemaailmselt väga hinnatud Kanada arst, kes on töötanud üle 30 aasta sõltuvusest, foobiastest ja hirmudest vabastamisega ja narkosõltuvusega ning saavutanud oma praktikate käigus väga häid tulemusi.

Aprilli ajakava

01.04 – 03.04 – “Enesearmastusele avanemine” (Opening to Self-Love) seminar - ANAND VIDEH

17.04 – VEET MANO seminar Tallinnas. Tõlge inglise keelest eesti keelde.

18.04 – 20.04 - VEET MANO seminarid erinevates Eesti linnades (18.04 - Narva; 19.04 - Tartu; 20.04 - Pärnu)

17.04 – 20.04 – VEET MANO individuaalseansid

Aprillis (kuupäev täpsustamisel) toimub ka seminar **“Erinevatest sõltuvustest ja foobiastest, hirmudest vabanemine”** ja sama teema raames ka individuaalseansid – Dr JACK KENLEY (PREM JEEVAL)

MAI

SINDHU PREM taas Eestis

Kursus **“Teadlik toitumine, Teadlik elamine”** (Conscious Eating. Conscious Living), mille käigus õpitakse **idamaise tervisliku toidu valmistamise läbi meditatiivsuse saavutamise ja kogemise.**

“Akashic teraapia” (Akasha teraapia) – töö minevikuhaavade tervendamisega **“Osho Müstilise Roosi Teraapia”** (Osho Mystic Rose Therapy) – mineviku puhastamine ja teadlikkuse määrgatav kasv, millega kaasneb elu ning tunnetuse muutumine.

Individuaalseansid – energia lugemine, tsakrate avamine, tervenemine

ne läbi eelmiste eludega ühenduse saavutamise “Transomatic Dialogue” meetodi abil

Maikuu ajakava

8. – 10.mai – SINDHU PREM'i individuaalseansid

10. – 11. mai – “Teadlik toitumine, Teadlik elamine” (Conscious Eating. Conscious Living) seminar – SINDHU PREM

12. – 18. mai – VEET MANO seminarid ja laagrid LÄTIS ja LEEDUS.

12. – 18. mai – Individuaalseansid LÄTIS JA LEEDUS – SINDHU PREM

JUUNI

11.06. ja 12.06. - VEET MANO seminarid

13.06. – 15.06 – VEET MANO laager Eestis.

11.06 – 15.06 - “Kunst südamega” (Art with Heart) seminar – ANAND VIDEH

11.06 – 15.06 – individuaalseansid VEET MANO, ANAND VIDEH

JUUNI /JUULI

Eestis esmakordselt SUDHEER P. NIET Pune Osho Rahvusvahelise Meditatsiooni Keskuse üks juhtidest.

“Enesehüpnosis sügavaks meditatiivseks ja isendani jõudmiseks” (Self-Hypnosis for Meditation)

“Osho Müstilise Roosi Teraapia” (Osho Mystic Rose Therapy) – minevi-

ku puhastumine ja teadlikkuse märgatav kasv, läbi mille toimub elu ning tunnetuse muutumine.

Juuni/juuli ajakava

27.06 - 17.07 – “Osho Müstilise Roosi teraapia” (Osho Mystic Rose Therapy) – SINDHU PREM, SUDHEER P. NIET

27.06 – 17.07 – “Enesehüpnosis sügavaks meditatsiooniks ja iseendani jõudmiseks” (Self-Hypnosis for Meditation) seminar ja individuaalseansid – SUDHEER P. NIET

27.06 – 17.07 – “Akashic teraapia” (Akasha teraapia) – SINDHU PREM

27.06 – 17.07 – SINDHU PREM'i ja SUDHEER P. NIET'i individuaalseansid
Igapäevaselt toimuvate meditatsioonide kohta leiate info: www.manoseminar.ee
Toimumiskoht: Osho Meditatsiooni Keskus, Pargi tn 35, Nõmme, Tallinn

Lisainformatsioon ja kontaktid:

WWW.MANOSEMINAR.EE

WWW.OSHOESTONIA.EE

E-MAIL: MANOSEMINAR@GMAIL.COM

TEL: +372 56 89 66 70



Tervist ja heaolu toetavad toidulisandid / vitamiinid



Veet Mano soovib oma heaolu ja tervise toetamiseks kasutada periooditi vitamiine/ toidulisandeid. Ta ise kasutab tootja VitaMist'i vitamiine/ toidulisandeid, millest suurem osa on manustatavad pihustatavas vormis (uus tehnoloogia), seetõttu imenduvad need 9 korda kiiremini kui kapslid või tabletid. Lisaks ei sisalda nad kahjulikke mahuaineid erinevalt tahkel kujul (kapslid või tabletid) müüdavatest vitamiinidest / toidulisanditest.

VitaMist'i vitamiini/toidulisandipudel sisaldab 30 päeva kogust ja maksimaalne päeva kogus on 8 pihustust (soovitatavalt 2 järjestikku pihustust 4 korda päevas).

Revitalizer – sisaldab vitamiini B ja B12, mis annab energiat. Võib vabastada halvast hingeõhust ja toidulõhnast suus ning leevendada pohmelust.

Sleep Aid – looduslik alternatiiv unerohule. Võib olla kiire toimega ja anda häid tulemusi.

ArgiMax – arginiini sisaldav vitamiin. Arginiin on kasulik südamele. Eksklusivne toitainete segu, mis on toodetud tuginedes Nobeli preemia võitnud uuringule.

Multiple – üldine vitamiin, mis sobib kõigile täiskasvanutele. Sisaldab mitmeid vajalikke vitamiine ja mineraale (rikkalikult foolhapet, vitamiini B6 ja B12, vitamiini A, E ja D).

D-Stress – sisaldab vitamiini B6 ja B12, on stressileevendav.

Men's Health – spetsiaalne vitamiin meestele. Arvestades tänapäeva mehe elustiili ja tempot, võib tõhustada füüsilist ja vaimset vastupidavust ning anda energiat. Sisaldab pantoteenhapet, arginiini, foolhapet, vitamiini B6, A ja D, tiamiinhüdrokloriidi.

Women's Health – spetsiaalne vitamiin naistele. Sisaldab mitmeid erinevaid vitamiine ja mineraale: tiamiinhüdrokloriidi, pantoteenhapet, foolhapet, vitamiini B6, B12 ja D.

Osteo-CalMag – vitamiin, mis sisaldab lisaks kaltsiumile, magneesiumile ja vitamiin D-le ka 13 erinevat maitsetaime, mis aitavad tõhustada kaltsiumi imendumist.

Vita Sight – sisaldab vitamiin A-d, mis mõjub hästi nägemisele ning aitab säilitada silmarakkude tugevust.

Slender-Mist Tropical / Berry Supreme / Arctic Mint / Chocolate fudge – Võib aidata leevendada liigset söögi-isu (ülesöömist, magusa söömist). Sisaldab L-karnitiini, pantoteenhapet, vitamiini B6. Valikus on troopilise maitsega, marjamaitsega, piparmündimaitsega, shokolaadimaitsega.

Clarity and Focus with Ginkgo

– Ginkgo Biloba (hõlmikpuu standardekstrakt) võib aidata tõhustada ajupotentsiaali ja soodustada vereringlust. Sisaldab ka vitamiini B12, atsetüül-L-karnitiini.

Revitalizer – sisaldab vitamiin B, B6 ja B12, mis annab energiat. Võib vabastada halvast hingeõhust ja toidulõhnast suus ning leevendada pohmelust.

E+Selenium – tootes on kaks väga olulist toitainet: vitamiin E ja seleen, mis kaitsevad rakke.

CardioCare – sisaldab koensüümi Q10, mis toetab südametööd. Sisuks on südamele sõbralikud aminohapped ja maitsetaimed, sisaldab L-prolaini, L-lüsiini.

ArgiMax – arginiini sisaldav vitamiin, mis on kasulik südamele. Eksklusiivne toitainete segu, mis on koostatud tuginedes Nobeli preemia võitnud uuringule.

Minerals – rohkem kui 70 erinevat mineraali, mis aitavad tagada ensüümsüsteemide korralikku toimimist, mis aitavad kehal funktsioneerida.

Immune with Echinacea – sisaldab küüslauku, punast siilkübarat, vitamiini E, mett ja sidrunit – komponente, mida on kasulik tarbida külmetuse korral.

B-Slim Boost – sisaldab vitamiini B5 ja B6, mis võivad olla abiks kaalu langetamisel. Tõhusaim on vitamiini kasutada koos B-Slim Weight Loss Drink Mix vitamiiniga.

Ex.O – vitamiinis kasutatud taimed võivad aidata puhastada nina ja lõõgastada bronhe. Cayenne võib aidata parandada hapniku imendumist kehas ning ergutada keha ja vaimu.

Sleep Aid – looduslik alternatiiv unerohule. Võib olla kiire toimega ja anda häid tulemusi.

Pine Bark – sisaldab tugevat antioksidanti proanthocyanidin (männikoore ekstrakt), mis võib aidata neutraliseerida vabu radikaale. Vitamiin B6 ja B12 võivad tugevdada immuunsüsteemi.

Omega – rasvhapete allikas. Sisaldab klorofüllit ja karotenoide, mis võivad aidata haigustega võidelda. Sisaldab linaseemne õli ja spiritulina ekstrakti.

Habit Free – sisaldab vitamiini B12, B6 ja E, mis võivad aidata leevendada nälgatunnet, tugevdada immuunsüsteemi ja olla rahustava toimega.

Folacin with folic acid – sisaldab foolhapet, vitamiini B6 ja vitamiini B12, mis on olulised punaste verelible moodustumisel ja nukleiinhapete tootmisel DNA ja RNA sünteesis. Soovitatav

kõigile fertiilses eas naistele.

ArthiFlex – sisaldab glükosamiinsulfaati, kondrutiinsulfaati ja metüülsulfonüülmetaani, mis võib aidata säilitada liigese ja kõhrede paindlikkust ja tugevust.

Cardiomax – apelsinimaitsega arginiini jook vitamiin D-ga. Seguneb kohehelt, on suhkruvaba, süsivesikutevaba, rasvavaba.

B-Slim Weight Loss drink mix – sidrunimaitsega kiiresti segunev jook. Võib aidata söögiisu kontrolli all hoida ja kaalu langetada.

B12 – 500 – sisaldab B12 vitamiini. Ideaalne neile, kellel on probleeme vitamiin B12 omandamisega, alternatiiv kallitele ja valusatele süstidele. Võib anda energiat.

Purete – sisaldab unikaalset segu üritidest, kiudainetest, ensüümidest, immuunsüsteemi toetavatest ekstraktidest ja lahustuvatest kiudainetest, mis võivad aidata kehal vabaneda toksilistest ainetest.

Anti-Oxidant – antioksidant on võimeline takistama või aeglustama teiste molekulide oksüdatsiooni kehas ning kaitsma keha vabade radikaalide rünnaku eest. Vitamiin on kiiretoimeline ning sisaldab A, C ja E vitamiini.

Pre-Natal – spetsiaalne vitamiin rasedatele või rasedust planeerivatele naistele. Sisaldab endas organismi tasakaalustavaid vitamiine, sh tiamiin, niatsiin, pantoteenhape, vitamiinid B6, B12, D ja E ning foolhape.

Vitamiin ei sisalda nisu ega nisu derivaate, piimatooteid ega piimatoodete derivaate, täiteaineid, sideaineid, vaha või teisi raskesti seeditavaid komponente.

DHEA+M – spetsiaalne vitamiin meestele. DHEA (dehüdroepiandrosteroon) ehk nn “nooruse hormoon” on üks meie keha tähtsamaid hormone, mida meie keha produtseerib peamiselt neerupealiste koorest. DHEA

tootmine kehas jõuab maksimumini 25 eluaastaks ja seejärel hakkab järkjärgult vähenema.

DHEA+W – spetsiaalne vitamiin naistele. DHEA (dehüdroepiandrosteroon) ehk nn “nooruse hormoon” on üks meie keha tähtsamaid hormone, mida meie keha produtseerib peamiselt neerupealiste koorest. DHEA tootmine kehas jõuab maksimumini 25 eluaastaks ja seejärel hakkab järkjärgult vähenema.

Vitamiinide kohta lisainfo ja tellimine aadressil: www.vitamininspray.eu või helistades nr: +372 56 89 66 70

OLED MEILE TERETULNUD!

Osho Meditatsiooni Keskuses Eestis (Pargi tn.35, Nõmme, Tallinn) toimuvate regulaarsete meditatsioonide ja kõikide korraldatavate seminaride ning teraapiate kohta leiata informatsiooni kodulehelt

www.manoseminar.ee

ja

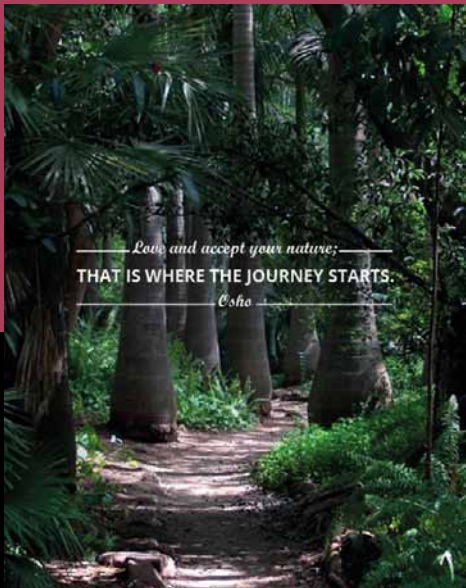
www.oshoestonia.ee

E-mail: manoseminar@gmail.com

Tel: +372 56 89 66 70

Indias Punes tegutseva Osho Rahvusvahelise Meditatsiooni Keskuse kohta leiad informatsiooni kodulehelt:

www.osho.com



— *Love and accept your nature;* —
THAT IS WHERE THE JOURNEY STARTS.
— *Osho* —

**Osho Rahvusvaheline
Meditatsioonikeskus
Indias, Punes**



OSHO