

# Kaakaoseremonia

## Matka, joka hyödyntää maan omaa lääkettä

PAOLO DA FLORESTA

”Silmät kiinni kuuntelin koivusta tehdyn kepin rummutusta eläimennahkaan, yltyen, lyöden tiiviimmin, kutsuen olemustani palaamaan takaisin Itseeni. Aavistin jotain, kuin kevyen kotkansiiven hipaisun olkapäälläni. Vai kuvittelinko sittenkin?

Rumpu jatkoi lyömistään tahdissa, ja rummun lyödessä yhtäkkiä mieleni hiljeni ja tunsin jälleen saman olemuksen läsnäolon. Antauduin tämän ikaikaisen sydämenlyönnin vietäväksi ja huomasin seisovani vuorella, valkoisten pilvien karatessa pääni yli lujaa vauhtia aivan kuin katselisin maapallon pyörimistä aitiopaikalta.

Pääni yllä joku liitelee hiljaa, hitaasti ja arvokkaasti. Tarkemmin katsoen näen kaksi, ei vaan neljä- nyt jo vielä enemmän, kun tarkennan havaintokykyäni, ehkä jopa kymmenen kotkaa liittyy ylläni kaarrella, limittäin liitäen, täydellisessä harmoniassa muodostaen kierteisen kuvion taivaalle kuten DNA-ketjurihmaa jäljitellen.”

Kaakaolla on pitkä perinne seremoniallisissa toimituksissa useissa eri kulttuureissa historian eri vaiheissa. Tiedämme ainakin Meso-Amerikan, sekä Mayojojen ja Atsteekkien hyödyntäneen sitä pyhänä kasvina alkuperäiskansojen yhteisöissä. Papit, shamaanit ja jopa kuninkaalliset nauttivat Kaakaota päästäkseen yhteyteen korkeimman kanssa ja lisätäkseen yhteytensä Pachamamaan, Äiti-maahan. Näistä pyhistä rituaaleista on todisteita alkuperäiskansojen taiteissa ja seinäkaiveruksissa, ja seremoniat olivatkin tärkeä osa monia varhaiskulttuureja.

Viime aikoina, ihmisten vieraannuttua Itsestään, toisistaan ja luonnosta, olemme jälleen alkaneet kaivata syvempää ymmärrystä yhteydestämme toisiimme ja ympärillä olevaan maailmaan. Tästä johtuen erilaiset kasvi- ja lääkinnälliset seremoniat ovat alkaneet kiinnostamaan ihmisiä, ja niitä onkin alettu järjestää eri puolilla maapalloa tarkoituksena päästä jälleen yhteyteen ja löytää korkeampia henkisiä tavoitteita elämälle. Esimerkiksi



sielun kasvinakin tunnetun Ayahuascaan ja siitä uutetun teen nauttiminen on jälleen nostanut suosiotaan erilaisissa hengellisissä ja parantavissa seremonioissa.

Kaakao kasvina on hyvin erilainen verrattuna Ayahuascaan, mutta sen merkitys ei ole sen vähäisempi pyrittäessä yhteyteen korkeamman minän kanssa. Olemme liian pitkään tottuneet yhdistämään Kaakaon sokeripitoisiin juomiin, suklaapatukoihin ja muihin pitkälle jalostettuihin tuotteisiin, emmekä välttämättä enää muista kaakaon alkuperäistä olemusta.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana olemme saaneet todistaa kaakaon paluun hengellisissä yhteisöissä, mutta käyttötavat vaihtelevat suuresti. Toiset yhdistävät kaakaoseremoniaan musiikkia, erilaisia äänimaailmoja tai tanssia ja toiset keskittyvät sen sijaan interaktiiviseen, meditatiiviseen ryhmätööhön tai tietoisien hengityksen voimaan. Toimintatavat siis vaihtelevat paljonkin riippuen seremonian ohjaajan ja osallistujien toiveista ja pyrkimyksistä.

Kaakao, jota käytetään erityisesti seremoniallisissa yhteyksissä, on valmistettu kylmäpuristetuista, lisäaineettomista kaakaopavuista. Kaakaopavut käyvät läpi fermentointiprosessin saadakseen parhaimman mahdollisen maun ja aktivoidakseen kaakaon sisältämät hyvää tekevät ainekset. Lopuksi kaakaopavut paahdetaan matalissa lämpöasteissa ja aurinkokuivaetaan. Valmiit pavut kuoritaan käsin ja jauhetaan perinteisin menetelmin paksuksi tahnaksi, joka säilyttää kaakaon luontaiset rasvat ja ravinteet alkuperäisessä muodossaan. Lopputulos on kaukana marketeista

saatavista kaakaojuomajauheista tai muista suklaavalmisteista!

Seremoniallinen kaakaoeliksiiri ei ole varsinaisesti ”superfoodia” vaan ”superluonnollista ruokaa”, joka sisältää runsaasti magnesiumia, kromia kuparia, kalsiumia, sinkkiä, rautaa, fosforia, rikkiä ja paljon antioksidanteja. Kaakao vapauttaa luonnollisia endorfiineja, kuten dopamiinia, ja saattaa helpottaa esim. PMS-oireita ja lievittää masennusta. Se lisää myös ”rakkaushormoni” PEA:n (fenyyletyyliamiini) erityistä, sekä onnen- ja rauhantunnetta lisäävää Anandamide:a (sanskrit. Ananda).

Rakastan pitää seremonioita, joissa kaakaolla on vahva rooli tietoisien ja tiedostamattoman yhdistäjänä, johtuen sen voimakkaista sydäntä avaavista aspekteista, sen energisoivasta potentiaalista ja kyvystä vahvistaa tietoista hengitystyötä. Kaakao avaa hienovaraisemman energiakemomme vuorovaikutusta ja tuo esiin viestejä tunnekehollamme. Saatamme myös herkistyä kuulemaan patoutuneita ja pidätettyjä tunteitamme ja kykenemme tuomaan ne esiin käsiteltäväksemme lempeästi. Siinä on myös mukana jotain erityisen kaunista, kun kokoonnumme yhdessä pyhään ja rakastavaan tilaan, yhtenä heimona, nauttiaksemme tätä kallisarvoista nestettä ja lähteäksemme yhteiselle sisäiselle matkalle tuntemattomaan.

Sallimme kaakaon paljastaa meille viestejä sisäisistä maailmoistamme ja kenties haluamme jakaa tämän tiedon yhdessä, Itsellemme, pyhän tulen äärellä.

Mikäli tämä artikkeli herätti sinussa lisäkysymyksiä tai uteliaisuutta, olet tervetullut osallistumaan Paolon Suomen vierailuille, joita hän tavallisesti tekee pari kertaa vuodessa.

Lisätietoja löydät osoitteesta:

www.mamaearthmedicine.wordpress.com tai voit kirjoittaa suoraan Paololle osoitteeseen: paolodafloresta@gmail.com

**Paolo Da Florestan kaakaoseremonia Kansan Kartanossa 21.2. Katso keskiaukeama**

# Äänihoito

## Sound Healing

SATU KEKÄLÄINEN

Äänihoitaja. Energiahoitaja. Jääkuvataiteilija Sagastina  
Terveystoimittaja/audionomi  
email: satusagastina@gmail.com  
nettisivut: sagastina.com

### Äänihoito

Äänihoito perustuu värähtelyyn. Äänet kulkevat kehon lävitse vaikuttaen nesteisiin, soluihin ja aivoaaltoihin. Äänellä on kyky auttaa kehoa parantumaan stressistä ja kivusta. Kaikella aineella on oma luonnollinen värähtelytaajuus, jossa se resonoi harmonisesti. Veden värähtelytaajuus on 432 Hz ja hoidossa käytetään värähtelytaajuudelle 432 Hz viritettyjä kristalliäänimaljoja. Ihminenhan on vettä 60-70%.

### Miltä äänihoito tuntuu?

Äänihoidosta olen saanut palautteita siitä, kuinka syvärentoutuneita ihmiset ovat olleet hoidon jälkeen. Ja moni on nukkunutkin hoidon jälkeisen yön paremmin. Äänihoito voi mennä myös henkisesti syvälle itseän ja auttaa löytämään omia henkisiä tukoksia avattaviksi. Äänihoito tuntuu kehossa ja sitä kautta myös mielessä. Äänihoito voi viedä myös meditatiiviseen tilaan missä voi nähdä unenkaltaisia näkyjä. Jos mielenterveys horjuu ja on vaikeuksia pysyä todellisuudessa tässä ja nyt, niin äänihoitoa ei suositella. Myös jotkin sydänsairaudet voivat olla este äänihoidolle. Niistä kannattaa keskustella ennen hoitoa, jos ne epäilyttävät.

### Mitä ryhmä-äänihoidossa tapahtuu?

Teen äänihoitoja ryhmille. Aluksi etsimme omaa ääntämme ja yhteyttä toisiimme laulamalla harmonisesti vokaalilaulua. Oma ääni on tärkeä työväline matkalla kohti omaa sisäistä viisautta. Oma ääni rentouttaa kehoa, kun kohdistaa äänen itseensä eli intentio oman itsensä rentouttamiseen. Ääntähän on käytetty esimerkiksi lasten rauhoittamiseen ja nukuttamiseen. Vanhempi on hyräillyt lapsen uneen. Ja moni on kuullut myös lapsensa oman unihymnin ennen nukahtamista. Niin voi tehdä myös itselleen.

Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen äänensä. Joskus oma ääni katoaa



elämän tiimellyksessä. Silloin äänihoito omalla äänellä auttaa löytämään oman itsensä äärelle takaisin. Kun löydämme itsemme, tulemme onnellisiksi.

Yhteisen lauluhetken jälkeen jokainen etsii itselleen sopivan paikan vaikka joogamatolla makoillen. Sen jälkeen alan soittaa kristalliäänimaljoja. Käytän myös muita soittimia esimerkiksi koshia, sadekeppiä, rumpua tai jotain muuta. Soitto kestää n. 30 -45 minuuttia. Herätellyyn käytän tiibetiläisiä cymbaleja.

Lopuksi käymme keskustelukierroksen, jos osallistujat haluavat kertoa äänihoitokokemuksiaan. Palaute auttaa myös itseäni kehittämään äänihoitoa.

### Miten minusta tuli äänihoitaja?

Keväällä 2017 minut irtisanottiin audionomin/kuulontutkijan työstäni, koska olin kadottanut ääneni sisäilmaongelmiin myötä. Äänihuoleni halvaantuivat väliaikaisesti sisäilman epäpuhtauksista ja hajusteista. Lähdin etsimään kadonnutta ääntäni Michael Schirmerin äänihoitajakoulutukseen syksyllä 2017. Valmistuin äänihoitajaksi kesällä 2018.

Äänihoitajakoulutuksessa ymmärsin, että olin kadottanut myös oman sisäisen ääneni fyysisen äänen menetyksen lisäksi. Äänihoitajakoulutus oli syvä sukellus omaan itseeni.

**Satu Kekäläisen äänihoitotilaisuus Kansan Kartanossa 23.2. Katso keskiaukeama**

  
**SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA**  
**TARJA SAHARI**  
**0700-9-3008**  
[www.tarjasahari.net](http://www.tarjasahari.net)  
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25

**Luontaisen hyvinvoinnin keskus Tampereella**

Hyvinvointi & koulutuskeskus  
**Terveyskeidas**  
Tampere

[www.terveyskeidas.fi](http://www.terveyskeidas.fi)

  
**Suomen Homeopatian Akatemia**  
**SHA-Koulutus**

**Kokonaisvaltainen tapa hoitaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi!**

### Homeopatian perusteet

- Koulutus on tarkoitettu kaikille homeopatiasta kiinnostuneille eikä vaadi pohjakoulutusta.
- Kurssi koostuu yhdeksästä viikonloppukurssista ja antaa hyvät perustiedot akuuttien vaivojen itsehoitoon.
- Kurssi soveltuu myös homeopatianeuvojille pohjakoulutukseksi.
- Uudet kurssit alkavat syksyllä 2020.

### Homeopatian ammatillinen koulutus

on sinulle joka haluat työskennellä homeopaattina tai haluat perusteellisemmat tiedot homeopatiasta.

- Syventävät opinnot kestävät kolme vuotta ja saat hyvän perustan homeopatian metodille

Lisätietoja SHA-koulutuksen nettisivuilta:  
[www.shakoulutus.fi](http://www.shakoulutus.fi)

  
**TÄHTITIETO**  
[www.tahtitieto.fi](http://www.tahtitieto.fi)  
starinfo@tahtitieto.fi  
Tulkinnat 0700 390 337 (1,73 € / min + pvm)

DIPLOMIHOMEOPAATTI  
**Minna Keitu**  
  
Ajanvaraus: 044 -330 2312  
Leipäläntie 57 A, 20300 TURKU  
homeopaattikeitu@gmail.com  
[www.keitu.fi](http://www.keitu.fi)

**EKOKAUNEUSHOITOLA & SHOP**  
  
**karoliina K**  
Holistiset ekokosmetologin palvelut, luonnonkosmetiikan myymälä & verkkokauppa [www.karoliinak.fi](http://www.karoliinak.fi)  
LIETO: Kuntoliijänlenkki 2  
TURKU Studio: Kupittaankatu 122  
puh. 0400 828242