

Hyvä Ystävä,



*Lämpimästi tervetuloa
tutustumaan Heartfulness-meditaation, sydämen tielle.*

Tämä pieni kirjanen esittelee Heartfulness-meditaation keskeiset harjoitukset. Kutsun sinut tutustumaan ja kokeilemaan niitä itse. Voit oma-kohtaisesti huomata, miten näillä ajatuksilla ja periaatteilla on mahdollisuus muuttaa elämäsi.

Mikä tekee harjoituksista vaikuttavia? Oma kiinnostus ja innostus ovat avain tuloksiin. Kirjanen antaa tietoa ja toimii ohjekirjanasi, mutta ei voi korvata oman harjoittelusi antamaa ymmärrystä asiaan. Tällä kiinnostavalla tutkimusmatkalla olet itse koehenkilö, kokeen tekijä ja sen tulos. Toivon, että tulet olemaan yhtä inspiroitunut tuloksista kuin itse olen joka päivä, 40 vuoden jälkeenkin.

Tämä yhteenveto Heartfulness-meditaation harjoituksista esittelee samalla myös muita mikro-harjoitteita niin aloitteleville kuin pidemmälle ehtineille. Toivon, että kirjanen on sinulle hyödyksi ja innostukseksi!

*Kerran vielä, tervetuloa Heartfulness-meditaation pariin.
Olemme täällä ohjataksenne ja tukeaksemme sinua henkisellä tielläsi.*

KAIKKEA HYVÄÄ TOIVOTTAEN *Daaji*

Sisältö

HEARTFULNESS HARJOITUKSET	3
Heartfulness ja Sahaj Marg	4
Heartfulness-rentoutuminen	8
Heartfulness-meditaatio	9
Heartfulness-puhdistuminen	10
Rukousmeditaatio	11
MEDITAATIOISTUNTO OHJAAJAN KANSSA	12
DETOX HARJOITUKSIA	13
Pelko Detox	14-15
Stressi Detox	16
Viha Detox	17
OLE YHTEYDESSÄ	18
KIRJOITTAJASTA	19

*Tuhansien mailien matka
alkaa yhdestä askelesta.*

– Lao Tzu

HEARTFULNESS *harjoitukset*

*Heartfulness-meditaation kokonaisuus pitää sisällään neljä perusharjoitusta,
jotka voit oppia ja ottaa osaksi elämäsi omaan tahtiisi:*

RENTOUTUMINEN



MEDITAATIO



PUHDISTUMINEN



RUKOUSMEDITAATIO

HEARTFULNESS & SAHAJ MARG

Heartfulness tarkoittaa sydänkeskeistä asennetta. Se on mahdollisuus elää jokainen hetki sydämen ohjauksessa – sydämen, joka harjoittelun myötä valaistuu ja puhdistuu. Sydämen ominaisuuksia ovat yksinkertaisuus, nöyryys, puhtaus, myötätunto, vilpittömyys, tyytyväisyys, totuudellisuus, anteeksianto, anteliaisuus, sallivuus ja ennen kaikkea rakkaus. **Sahaj Marg**in (suom. Luonnollinen Polku) käytännön harjoitukset ovat pohjana sydänkeskeiselle elämänasenteelle. Jo ensimmäisestä päivästä alkaen harjoittelu tuo esiin näitä sydämen ominaisuuksia meissä.

Sydän on omatuntomme. Sen tehtävänä on toimia oppaanamme joka hetki. Ajattelumme ja tunteidemme pohja on sydämessä. Sydämemme tila vaikuttaa mentaaliseen, emotionaaliseen ja henkiseen olotilaamme. Kun sydän on puhdas ja selkeä, niin on myös mieli. Kun sydän on rauhassa, on myös mieli rauhassa.

Sahaj Margin käytäntö on ainutlaatuinen. Sen erityisyyttä on jooginen Transmissio eli pranahuti, joka vaikuttaa kehittymiseemme hyvin elävällä, dynaamisella ja valoisalla tavalla.

Käytännön harjoitukset ovat kehittyneet ikäikäisestä Raja Yogan traditiosta. Halutessasi tietää lisää Sahaj Margin ja Raja Yogan suhteesta, suosittelemme Shahjapurista kotoisin olevan **Shri Ram Chandran** (Babuji) kirjaa *Efficacy of Raja Yoga*.

Babujin opettaja, **Shri Ram Chandra Fatehgarhista** (Lalaji) löysi uudelleen jo unohdetun pranahutin tai joogisen Transmission menetelmän. Se on keskeisin piirre Heartfulness-meditaation käytännöissä. Lalaji alkoi myös opettaa muita 1880-luvulla. Hänen menetelmänsä ovat edelleen siirtyneet tähän päivään ja hyödyttävät lukemattomia Heartfulness-meditaation harjoittajia.

Jokaisen uskonnollisen ja henkisen tradition taustalla on jokin nimetön, hahmoton Todellisuus. Heartfulness-meditaatiossa lähestymme tuota Todellisuutta suoraviivaisesti. Siksi tämä meditaatio-kokonaisuus on universaalisti käyttökelpoista. Se ei sitoudu nimiin tai hahmoihin ja sitä voi siksi harjoittaa kuka tahansa elämäntavasta, kulttuurista ja uskomussysteemistä riippumatta. Se resonoi kaikkien muiden polkujen kanssa matkalla kohti Korkeinta.

Käytämme usein ”Heartfulness” ja ”Sahaj Marg” termejä tarkoittaen samaa asiaa. Alunperin Sahaj Marg on oikeastaan nimi niille meditaatioharjoituksille, jonka Ram Chandra – Babuji otti käyttöön 1900-luvun puolivälissä. Sahaj Marg tarkoittaa ”luonnollista polkua”. Tänä päivänä Heartfulness termiä käytetään kuvaamaan tämän meditaatiomuodon sydänkeskeistä lähestymistapaa, asennetta itseä, toisia ja koko elämää kohtaan. Heartfulness on oikeastaan elämäntapa, joka on seurausta meditaation harjoittamisesta.

Heartfulness vie meidät matkalle. Meditaatiota aloitettaessa yhä lisääntyvän rentoutumisen, tyyneyden, emotionaalisen kypsyyden ja keskittyneisyyden kokemukset saavat meidät tuntemaan iloa ja keveyttä. Ne liittyvät stressin hallintaan ja emotionaaliseen älykkyyteen. Meditaation myötä tavoitteemme muuttuvat ja avartuvat. Voidessamme säädellä omaa mieltämme ja ajatteluamme, älykkyytemme ja identiteettimme kehittyvät ja hioutuvat. Saavutamme uudenlaisen tasapainotilan, loistokkuuden kaikessa siinä mihin ryhdymme sekä halun kehittyä yhä korkeammalle, kohti valaistumisen ideaalia.

Valaistumisen tien kulkijalle on koko matka suurenmoisen antoisa. Se koos-

tuu lukemattomista vaiheista ja olemassaolon tiloista – mielenrauhasta, ilosta, keveydestä, hienovireisyydestä, tietoisuuden laajenemisesta, epäitsekyydestä, nöyryydestä, yksinkertaisuudesta, puhtaudesta, sisäisestä vapautumisen tunteesta, Jumalatietoisuudesta jne. Ymmärrämme kuitenkin vähitellen, ettei matkan tarkoituksena ole saada tai saavuttaa jotakin. Sen sijaan tarkoituksena on luoda selkeä ja puhdas yhteys sisäiseen Alkulähteeseemme.



Mitä tarvitaan Heartfulness-meditaation aloittamiseen?

ON OLEMASSA VAIN YKSI EDELLYTYS

- oma kiinnostus.

KIINNOSTUS JA HALUKKUUS
OVAT MENESTYKSEN AVAIMIA.

Monet pohtivat, voiko tämän meditaation aloittaa, jos on ollut mukana jossain toisessa meditaatiomuodossa?

Kyllä voi. Heartfulness-meditaatio perustuu omaan välittömään havaintoon ja tieteellisyyteen, ei niinkään uskomuksiin tai uskontoihin. Joten kuka tahansa,

minkälaisella meditaation tai uskonnon taustalla hyvänsä, voi hyötyä Heartfulness-meditaation harjoittamisesta.

Itse asiassa, Sahaj Marg syventää yhteyttäsi omaan uskonnolliseen tai henkiseen traditioosi vahvistamalla kokemustasi niiden taustalla olevasta totuudesta. Totuus löytyy käytännön kokemuksena ja tähän meditaatio on tehokas tapa. Totuuden avautuminen merkitsee sitä, ettei meidän enää tarvitse vain uskoa vaan uskominen on nyt oman kokemuksemme vahvistamaa.

Voit hyvin tehdä omaa vertailevaa tutkimustasi erilaisista meditaatiokäytännöistä. Parasta on lähestyä asiaa syste-

maattisesti. Meditoi ensin tavalla, jonka jo osaat tai jota haluat testata.

Kokeile myös Heartfulness-menetelmää, mutta ilman Heartfulness-ohjaajan apua. Kun tunnet olevasi valmis tutustumaan Heartfulness-meditaatioon joogisen Transmission kanssa, pyydä silloin meditaatio-istuntoa ohjaajalta. Näin saat itse todeta miten jooginen Transmissio toimii alkusäyksenä sille sisäiselle muutokselle, jonka Heartfulness-meditaation harjoittajana voit kokea. Voit tuntea joogisen Transmission vaikutuksen siinä samassa. Itse asiassa, tutkimustemme mukaan noin 90% ihmisistä tuntee vaikutuksen ensimmäisessä meditaatiossa ohjaajan kanssa.

AJAN MITTAAN EDISTYMISEN VOIT TUNNISTAA SEURAAVISTA ASIOISTA:

- ❖ *Olosi on rennompia ja hallitset stressiä. Opi hyödyntämään Heartfulness-rentoutusta ja poistamaan sillä jännityksiä kaikkialta kehostasi.*
- ❖ *Unirytmisi paranee.*
- ❖ *Toimit keskittyneemmin ja osaat säädellä mielesi toimintaa. Voit päästää irti mielen jännitteistä ja osaat olla välittämättä häiritsevistä, pinnallisista ajatuksista. Siirryt myös ajatusten tuolle puolelle, syvemmille tunteen ja intuition tasoille sekä edelleen syvempiin olemassaolon tiloihin tietoisuutesi kasvaessa täyteen laajuuteensa. Tämä tapahtuu Heartfulness-meditaation harjoittamisen myötä.*
- ❖ *Tunnet olosi kevyemmäksi, huolettomammaksi ja iloisemmaksi. Raskaat emotionaaliset taakat ja monimutkaisuudet ovat poistuneet sinusta, kerros kerrokselta tapahtuvan Heartfulness-puhdistumisen avulla. Vanhojen tapojen ja taipumusten helpottuminen johtaa suurempaan puhtauteen, yksinkertaisuuteen ja selkeyteen sekä tunneälykkyyteen.*
- ❖ *Rukousmeditaation avulla opit luomaan yhteyden Alkulähteeseen. Opi kuuntelemaan sydäntäsi antaen sen opastaa elämässäsi.*

Ouko harjoittelu maksullista?

EI. HEARTFULNESS-MEDITAATIO
ON ILMAISTA.



BABUJILLA OLI TAPANA SANOA:

”Jumala ei ole myytävänä.

*Ja jos Jumala olisi ostettavissa,
paljonko maksaisit?*

*Ja jos sinulla olisi varaa ostaa
Jumala, mihin tarvitsisit Häntä?”*

Heartfulness-instituutti ja siihen liittyvät järjestöt toimivat lahjoitusten ja apurahojen varassa. Ne toimivat rekisteröityinä, voittoa tavoittelemattomina hyväntekeväisyys-yhdistyksinä. Jotkut erityiset, sertifioidut koulutusohjelmat, kuten Yoga ja Continuing Education-ohjelmat, ovat maksullisia, jotta kustannukset ja koulutusten jatkoinvestoinnit voidaan kattaa. Heartfulness-liike on viimeiset 75-vuotta perustunut lahjatalouteen, jossa vapaaehtoiset antavat aikaansa, työtään ja rahalahjoituksiaan rakkaudella. Lahjoitusten tekeminen ei ole pakollista. Sen voi tehdä oman halun ja taloudellisten mahdollisuuksien mukaan.

Neljä käytännön harjoitusta täydentävät toisiaan. Oikealla tavalla niitä yhdistämällä syntyy paras kokonaisuus. Ne voi myös ottaa yksi kerrallaan osaksi

omaa elämäänsä. Parhaiten harjoitukset ovat opittavissa yhdessä ohjaajan kanssa, mutta voit hyvin tutustua niihin myös tämän kirjaseen avulla.

Samalla tavalla kuin puu tarvitsee vettä elinkaarensa joka kohdassa, myös nämä neljä harjoitusta ravitsevat matkamme joka vaiheessa. Ohjaajiltamme saat vielä joitain lisäkeinoja, jos haluat. Voit saada myös elämäntapaan liittyviä ohjeistuksia, joiden avulla saat näistä neljästä perusharjoituksesta parhaan hyödyn.

Aloittaessasi Heartfulness-harjoittelun, suosittelemme, että aloitat myös päiväkirjan pitämisen. Se terävöittää huomiokykyäsi ja siten auttaa sinua tulemaan tietoisiksi harjoittelun vaikutuksista. Muistiinpanot myös osoittavat etenemistäsi ja tallentavat matkasi vaiheita. Aina emme täysin ymmärrä kokemaamme, mutta lukiessamme muistiinpanojamme saamme uutta ymmärrystä kokemuksiimme. On hyvä kirjata omia huomioita jokaisen meditaatiokerran jälkeen. Kaikki havainnot ovat muistiinpanemisen arvoisia. Vaikkei tuntisi mitään, on sekin huomionarvoinen kokemus. Muistiinpanojen tekeminen saa sinut valpastumaan sisäiselle maisemallesi, joka on aina muuntuva. On hyvä kirjoittaa omista tunnelmista ja olotiloista myös meditaatioiden välisenä aikana – myös unista, joita muistat.



HEARTFULNESS

- rentoutuminen

Voit tehdä rentoutuksen itsellesi ja myös ohjata muita rentoutumaan. Harjoitus toimii parhaiten rauhallisessa ympäristössä, kun suljet puhelime ja muut laitteet. Rentoutuksen voit tehdä milloin tahansa, mutta se on erityisen hyödyllinen ennen meditointia.

Istu mukavassa asennossa ja sulje kevyesti silmäsi.

Vie ensin huomio varpasiin. Aloitetaan sieltä.

Liikuttele varpaita hiukan ja anna niiden rentoutua.

Tunne Äiti Maan energian nousevan jalkapohjien kautta ylös varpasiin, jalkateriin, ja nilkkoihin. Sitten ylöspäin polviin, rentouttaen jalat kokonaan.

Tunne tämän parantavan energian liikkuvan ylöspäin jalkoja pitkin. Anna sen rentouttaa reidet.

Anna nyt syvän rentouden levitä myös lantion alueelle, vatsaan ja vyötärölle.

Rentouta selkä. Koko selkä rentoutuu –häntäluusta hartioihin asti.

Rentouta rintakehä ja hartiat.

Tunne miten hartiansseutu pehmenee ja jännitys hellittää.

Rentouta olkapäät. Anna kaikkien käsivarsien ja kämmenten lihasten rentoutua aina sormenpäihin asti.

Rentouta niskan lihakset. Siirrä sitten huomio kasvoihin.

Rentouta leuka, suu, nenä, silmät, korvalehdet, kasvojen lihakset, otsa...anna rentouden levitä aina päälle asti.

Tunne, miten koko kehosi on nyt täysin rento. Käy mielessäsi läpi koko keho ja jos tunnet jossain kohtaa vielä jännitystä, kipua tai epämukavuutta, anna tuon kohdan sulaa maaäidin parantavaan energiaan vielä vähän aikaa.

Kun olet valmis, siirrä huomio sydämeesi. Lepää siinä hetken aikaa.

Tunne uppoutuvasi sydämesi rakkauteen ja valoon.

Pysyttele paikoillasi, hiljaa. Uppoudu vähitellen syvälle itseesi.

Jää vaipuneena sisäänpäin niin pitkään kuin haluat, kunnes tunnet olevasi valmis siirtämään huomiosi taas ulospäin.



HEARTFULNESS

-meditaatio

Valitse rauhallinen paikka omaan käyttöösi. Meditoi mieluiten aina samassa paikassa ja samaan aikaan päivästä. Sammuta puhelin ja muut laitteet.

Asetu istumaan mukavasti, selkä suorana.

Pyri alussa meditoimaan ainakin 20 minuuttia.

Omaan tahtiisi voit vähitellen lisätä aikaa aina tuntiin asti.

Kun meditoit säännöllisesti samaan aikaan joka päivä, niin luot siitä vähitellen itsellesi tavan!

Istu mukavasti. Sulje kevyesti silmät ja rentoudu.



Jos tunnet tarvetta, käytä muutama minuutti Heartfulness-rentoutuksen läpikäymiseen.



Käännä huomio sisäänpäin ja tee hetken aikaa havaintoja omasta olotilastasi.



Luo sitten mielessäsi ajatus sydämessäsi olevasta Jumalallisen Valon lähteestä, joka kutsuu sinua puoleensa.



Anna itsesi hiljalleen uppoutua tuohon tuntemukseen.



Jos huomiosi siirtyy toisiin ajatuksiin, älä kamppaile niitä vastaan äläkä jää miettimään niitä. Anna niiden olla ja samalla muistuta itseäsi siitä, että olet meditoimassa Jumalallista Valoa sydämessäsi.



Salli itsesi vaipua yhä syvemmälle.



Pysy sulautuneena tuohon syvään hiljaisuuteen niin pitkän aikaa kuin haluat ja tunnet olevasi valmis lopettamaan meditoimisen.



HEARTFULNESS

-puhdistuminen

Tee harjoitus päivän lopulla töiden päättymisen jälkeen, mieluiten ei liian lähellä nukkumaan menoa. Harjoitus uudistaa ja puhdistaa sinut kaikesta päivän mittaan itseesi kertyneestä ja tallentuneesta painolastista. Harjoitus koostuu vaiheista, jotka on parasta tehdä seuraavassa järjestyksessä:

Istu mukavassa asennossa. Olet poistamassa kaiken päivän aikana itseesi kertyneen ja tallentuneen, kaikki vaikutelmat ja jännitteet. Sulje silmät ja rentoudu.



Kuvittele kaiken epäpuhtauden ja monimutkaisuuden poistuvan koko olemuksestasi.



Anna niiden kulkeutua ulos selän kautta savun muodossa. Ajattele koko selän aluetta pääläeltä häntäluuhun asti.



Pysy valppaana koko ajan, ajattelematta sen enempää mieleen tulevia ajatuksia tai tunteita.



Anna puhdistumisen lempeästi voimistua, säilytä varmuus ja ole päättäväisin mielin.



Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, tuo huomio lempeästi takaisin puhdistumiseen.



Sitä mukaa kun vaikutelmat siirtyvät ulos selän kautta, tunnet olosi keventyvän.



Rukousmeditaatio

Rukousmeditaatio on tarkoitettu iltaan.
Sen tavoitteena on luoda yhteys kaiken Alkulähteeseen ennen nukkumaanmenoa.
Tähän menee n. 10-15 minuuttia.
Rukous toistetaan kerran myös aamulla ennen aamumeditointia.

O MASTER!
THOU ART THE REAL GOAL OF HUMAN LIFE.
WE ARE YET BUT SLAVES OF WISHES
PUTTING BAR TO OUR ADVANCEMENT.
THOU ART THE ONLY GOD AND POWER
TO BRING US UP TO THAT STAGE



OI MESTARI!
SINÄ OLET IHMISELÄMÄN TODELLINEN PÄÄMÄÄRÄ.
ME OLEMME VIELÄ TOIVEIDEMME ORJUUTTAMIA
ASETTAEN NÄIN ESTEITÄ ETENEMISELLEMME.
VAIN SINÄ OLET JUMALA JA VOIMA,
JOKA VOIT SAATTAA MEIDÄT TUOHON TILAAN.

Toista sanat mielessäsi vielä kertaalleen ja vaivu syvemmälle.
Anna itsesi uppoutua tunteeseen sanojen takana.
Anna itsesi vaipua tähän meditatiiviseen tilaan nukkumaan mennessäsi.

Aamulla luo yhteys uudelleen lausumalla rukous kerran mielessäsi
ennen meditaation aloittamista.



MEDITAATIOISTUNTO

ohjaajan kanssa

Ohjaajan tärkein tehtävä on toimia Transmission välittäjänä. Voit itse omalta kohdaltasi päättää, onko ohjaaja tarpeen vai ei tekemällä pienen kokeen. Meditoi ensin ilman ohjaajaa ja kun olet saanut tästä riittävästi kokemusta, meditoi ohjaajan kanssa, jolloin voit vastaanottaa myös Transmissiota. Vertaa näitä kahta kokemusta keskenään. VAIN KOKEILEMALLA VOI SYDÄMESI SAADA ASIASTA VARMUUDEN.

Tavoitat sertifioidun ohjaajan monella tapaa. TÄSSÄ JOITAIN NIISTÄ:

Heartfulness App



heartfulness
advancing in love

Ole yhteydessä ohjaajaan ja muuta elämääsi meditoimalla vain 15 min päivittäin. Tarkista käytännön harjoitukset ilmaisesta Heart-In-Tune meditaatio sovelluksesta.

Ota yhteyttä ja sovi tapaamisesta:

HENKILÖKOHTAISEN OHJAAJAN VOIT LÖYTÄÄ:

<https://www.heartfulnessmeditaatio.fi>

email: finland@heartfulness.org

<https://heartspots.heartfulness.org>

DETOX

harjoitukset

*Neljän Heartfulness-meditaation kokonaisuuteen liittyvän
pääharjoituksen lisäksi on olemassa useita DETOX menetelmiä.
Nämä yksinkertaiset Heartfulness-harjoitukset auttavat muuttamaan
tavallisia, joskus epätoivottuja emotionaalisia tottumuksia ja
vapautumaan pakonomaisista tavoista. Ne ovat*

PELKO-DETOX

STRESSI-DETOX

VIHA-DETOX

Voit valita ne harjoitukset, joista tunnet eniten hyötyväsi.



**HARJOITTAESSASI NÄITÄ DETOX MENETELMIÄ PELKoiHIN,
VIHANTUNTEISIIN JA STRESSIIN
HUOMAAT MITEN ITSESI HYVÄKSYNTÄ KASVAA.**

Jos sinulla on mielenterveydellisiä haasteita ja varsinkin jos käytät lääkkeitä,
keskustele harjoittelun aloittamisesta hoitavan tahosi kanssa
ja käytä menetelmiä muun hoidon lisänä.

PELKO-DETOX

Pelko on yksi perustunteistamme. Se syntyy vaaran tai erillisyyden kokemuksista ja johtaa "taistele tai pakene"-reaktioon. Tämä hengissä säilymisen reaktio muokkaa elämäämme ja persoonallisuuttamme yhä edelleen. Se kytkeytyy autonomiseen hermostoomme. Opi käyttämään pelon kokemusta mahdollisimman rakentavasti harjoittamalla pelon detox menetelmiä.

VASEMMAN SIERAIMEN HENGITYSHARJOITUS

- ❖ RENTOUTA KEHO JA MIELI.
- ❖ SULJE OIKEA SIERAIN OIKEALLA PEUKALOLLA.
- ❖ KUTSU HYMY KASVOILLESII KUN HENGITÄT
- ❖ OTA KEVYT SISÄÄNHENGITYS VASEMMAN SIERAIMEN KAUTTA JA HENGITÄ MYÖS ULOS VASEMMAN SIERAIMEN KAUTTA ANNA ILMAN KULKEUTUA ALAVATSAAN SAAKKA.
- ❖ TOISTA NÄIN 9 KERTAA.

PELOISTA VAPAUTUMINEN

- ❖ ISTU MUKAVASSA ASENNOSSA.
- ❖ SULJE LEMPEÄSTI SILMÄT JA VIE HUOMIO SYDÄMEESI. VAIVU NIIN SYVÄLLE SYDÄMEESI KUIN MAHDOLLISTA.
- ❖ TUNNE SYDÄMESII KYKY TÄYDELLISEEN HYVÄKSYNTÄÄN JA ANNA TUON HYVÄKSYNNÄN VIRRATA KAIKKIALLE ITSEESI. HUOMAA TYHJÄ TILA, TYHJIÖ, JONKA HYVÄKSYMINEN SYNNYTTÄÄ.
- ❖ KUTSU JUMALALLISEN LÄSNÄOLO JA ANNA SEN LUONNOLLISESTI TÄYTTÄÄ TUO TYHJIÖ.
- ❖ VAIVU SYVEMMÄLLE HYVÄKSYNNÄN TILAAN.
- ❖ SALLI JUMALALLISEN LAAJETA SISÄLLÄSI JA LAUSU MIELESSÄSI HEARTFULNESS RUKOUS (sivu 11)

KEHON PUOLIEEN PUHDISTUMINEN ELI *limb cleaning*

KUVITTELE JUMALALLISEN VIRTAUKSEN LASKEUTUVAN SINUUN YLÄPUOLELTASI.

VEDÄ MIELESSÄSI VIRTAUS ALASPÄIN, SYDÄMEESI.

ANNA SEN NYT VIRRATA SYDÄMESTÄSI KOHTI VASENTA OLKAPÄÄT JA SITTEN SIIRTYÄ PITKIN OLKAVARTTA ALAS KYYNÄRPÄÄHÄN, KÄSIVARTEEN, RANTEESEEN, KÄTEEN... ANNA SEN LOPULTA VIRRATA ULOS VASEMMAN KÄDEN SORMENPÄISTÄSI.

AJATTELE, ETTÄ VIRTAUKSEN MUKANA KAIKKI RASKAS, MONIMUTKAINEN, EPÄPUHDAS JA PELKOA HERÄTTÄVÄ SIIRTYY ULOS.

JATKA NÄIN KAKSI TAI KOLME MINUUTTIA JA HIDASTA SITTEN VIRTAUKSEN KULKUA... ANNA SEN LOPULTA HILJETÄ.

ANNA NYT VIRTAUKSEN UUELLEEN LASKEUTUA YLÄPUOLELTASI ALAS SYDÄMEESI JA SIELTÄ EDELLEEN VASEMPAAN KEHONPUOLISKOON, ALAS VASEMPAAN REITEEN, POLVEEN, NILKKAAN JA EDELLEEN ULOS VASEMMAN JALAN VARPAISTA.

VIRTAUKSEN EDETESSÄ, AJATTELE KAIKEN RASKAAN, MONIMUTKAISEN, EPÄPUHTAAN SEKÄ PELKOA TUOTTAVAN SIIRTYVÄN SEN MUKANA ULOS KOKO OLEMUKSESTASI.

JATKA TAAS NÄIN KAKSI KOLME MINUUTTIA JA SITTEN TAAS HILJENNÄ VIRRRAN KULKU.

TUO AJATUS UUELLEEN PÄÄSI YLÄPUOLELLE JA ANNA VIRTAUKSEN LASKEUTUA SIELTÄ SYDÄMEESI. SITTEN SYDÄMESTÄ EDELLEEN OIKEAAN OLKAPÄÄHÄN, ALAS KÄSIVARTTA PITKIN... AINA SORMENPÄIHIN SAAKKA. ANNA KAIKEN TAPAHTUA HYVIN LEMPEÄSTI, KAHDEN KOLMEN MINUUTIN AIKANA.

KUN ENERGIA LOPULTA VIRTAA ULOS OIKEAN JALAN VARPAISTA, HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ KAIKKI RASKAUS POISTUU MYÖS OIKEASTA ISOVARPAASTA.

TOISTA KOKO TAPAHTUMA VIELÄ KERRAN, JOS TUNNET PELKOA TAI OLOSI EDELLEEN RASKAAKSI.

LOPULTA TUNNE VARMUUTTA SIITÄ, ETTÄ KAIKKI PELOT JA MONIMUTKAISUUDET OVAT TÄYSIN POISPYYYHITYJÄ. PUHTAUS JA SELKEYS OVAT NYT NIIDEN TILALLA.



STRESSI-DETOX

Elämään kuuluu ongelmien ja haasteiden kohtaamista ja niiden ratkaisua. Kehon ja mielen stressireaktio on uhkaavassa tilanteessa oikea juuri reaktio.

Stressi on haitallista vain pitkittyessään. Seuraavat stressi-detox menetelmät auttavat meitä stressin hallinnassa, jolloin voimme ratkaista ongelmia ja estää negatiivisia, kertaantuvia vaikutuksia.

VASEMMAN SIERAIMEN HENGITYSHARJOITUS

- RENTOUTA KEHO JA MIELI.
- SULJE OIKEA SIERAIN OIKEALLA PEUKALOLLA.
- KUTSU HYMY KASVOILLESII KUN HENGITÄT
- OTA KEVYT SISÄÄNHENGITYS VASEMMAN SIERAIMEN KAUTTA JA HENGITÄ MYÖS ULOS VASEMMAN SIERAIMEN KAUTTA ANNA ILMAN KULKEUTUA ALAVATSAAN SAAKKA.
- TOISTA NÄIN 9 KERTAA.

MEDITAATIO

- ISTU MUKAVASTI JA RENNOSTI. SULJE SILMÄSI LEMPEÄSTI.
- LUO KEVYT AJATUS SYDÄMESSÄSI OLEVASTA JUMALALLISEN VALON LÄHTEESTÄ. TUNNE MITEN SE KUTSUU SINUA PUOLEENSA.
- PIDÄ HUOMIO TUOSSA VALOSSA, JOKA ON SYDÄMESSÄSI. JOS HUOMIOSI SIIRTYY TOISAALLE, PALAA AJATUKSEEN VALON LÄHTEESTÄ SYDÄMESSÄSI.
- TUNNE MITEN OLET VAIPUNEENA SYVÄLLE TUOHON VALOON. PYRI SULAUTUMAAN SIIHEN.
- PYSY SULAUTUNEENA TUOHON SYVÄÄN HILJAISUUTEEN, KUNNES OLET VALMIS LOPETTAMAAN.
- KUN AVAAT SILMÄSI JA PALAAT PÄIVITTÄISIIN TOIMIISI, SÄILYTÄ YHTEYS SYDÄMEESI.

RENTOUTUSHARJOITUS

- sivu 8

VIHA-DETOX

Nämä menetelmät opettavat meitä hallitsemaan vihaa ja sen seurauksia. Ne poistavat negatiivisia taipumuksia ja täyttävät sydämen rauhalla ja ilolla.

PUHETAVAN SÄÄTELY

- ISTU MUKAVASSA ASENNOSSA JA RENTOUDU.
- VIE HUOMIO SYDÄMEESI. VOIT MEDITOIDA HETKEN PÄÄSTÄKSESI YHTEYTEEN KORKEIMMAN ITSESI KANSSA. VAIVU SYVEMMÄLLE.
- PIDÄ TÄMÄ YHTEYS KORKEIMPAAN ITSEESI KUN ALAT PUHUA.
- HUOMIOI ÄÄNENSÄVY.
- ANNA PUHEEN VIRRATA TASAISENA, EI KUITENKAAN MONOTONISENA. PYSY AUTENTTISENA.
- JÄTÄ ÄÄNENSÄVYSTÄSI POIS KAIKKI KOROTUKSET JA LASKUT, YLIVIRITTYNEISYYS TAI KARKEUS. SEN SIJAAN VIRITÄ PUHEESI SYDÄMESI TASAPAINOISEEN TILAAN.
- LUO NÄIN SUHDE TUOHON ALKUPERÄISEEN VIRTAUKSEEN ITSESSÄSI.
- AJAN MYÖTÄ PUHE MUUNTUU PEHMEÄKSI, SIVISTYNEEKSI JA SOLJUVAKSI KUIN JUMALALLINEN, HARMONINEN VIRTAUS. OLLESSASI NÄIN VIRITTYNEENÄ, PUHEESI KOSKETTAÄ LUONNOLLISESTI MYÖS TOISTEN SYDÄMIÄ.
- HARJOITTELE TIETOISESTI JA SÄÄNNÖLLISESTI NIIN SAAT TÄSTÄ PYSYVÄN TAVAN. ON AINA PAREMPI ENNAKOIDA KUIN KORJATA MYÖHEMMIN.

RAUHAN VALTAMERI

- ISTU MUKAVASSA ASENNOSSA JA SULJE SILMÄT.
- KUVITTELE OLEVASI LEMPEÄLLÄ RAUHAN VALTAMERELLÄ. AALLOKKO TYYNNYTTÄÄ JA TUNTUU IHMEEN SULOISELTA.
- AJATTELE LUJASTI, ETTÄ OLET SULAUTUNUT TÄHÄN RAUHAN MEREEN AALTOJEN KULJETTAESSA POIS KAIKEN SEN, MINKÄ PEITOSSA OLET.
- TEE NÄIN NIIN PITKÄÄN KUIN VOIT, KUITENKIN ENINTÄÄN PUOLI TUNTIA.

LYHYT RENTOUTUMINEN

- ISTU MUKAVASSA ASENNOSSA JA SULJE SILMÄSI LEMPEÄSTI.
- ANNA KÄSIESI JA SORMIESI RENTOUTUA. TUNNE MITEN JÄNNITYS VÄHENEÄ.
- ANNA OLKAPÄIDEN PAINUA ALASPÄIN.
- VIE HUOMIO KASVOIHISI, ANNA LEUAN LASKEUTUA, RENTOUTA SUU.
- TUNNE KASVOJESI LIHASTEN PEHMENEVÄN.
- ANNA HENGITYKSEN HIDASTUA LUONNOLLISESTI.
- JOKAISELLA ULOSHENGITYKSELLÄ MIELI RENTOUTUU JA PÄÄSTÄT IRTI JÄNNITYKSISTÄ.
- KUN OLET VALMIS VOIT AVATA SILMÄT.

MEDITAATIO sivu 9

Ole yhteydessä

MEDITOI **Heartfulness** SOVELLUKSEN AVULLA

App-Store <https://apps.apple.com/ph/app/heartfulness-daily-meditation/id1576857513>

Google Play https://play.google.com/store/apps/details?id=org.heartfulness.heartintune.prod&hl=en_US

VOIT PEREHTYÄ
LISÄÄ **YouTube**
KANAVAN KAUTTA



www.youtube.com/@heartfulness

HEARTFULNESS
Instagramissa



<https://www.instagram.com/heartfulness/?hl=fi>

HEARTFULNESS
Facebookissa



www.facebook.com/heartfulnessfinland

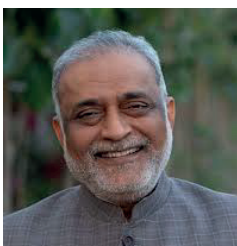
Daajin masterclass videot

– TULE OMAN ELÄMÄSI MESTARIKSI

Näillä masterclass videoilla Daaji jakaa elämänsä aikana kertynyttä viisauttaan, tietoaan ja kokemustaan henki- syiden opiskelijana. Hänen lähestymistapansa on tieteellinen ja käytännönläheinen. Kyseessä on kolme masterclass-jaksoa, joista jokainen esittelee yhden perusharjoituksen Heartfulness-meditaation kokonaisuudesta.

Et tarvitse aiempaa meditaatio- kokemusta osallistuaksesi ja tunteaksesi harjoitusten hyödyn itsessäsi.

Videoissa on suomenkielinen tekstitys.



www.heartfulnessmeditaatio.fi/masterclass/

Heartfulness webinaarit

Heartfulness Instituutti tarjoaa säännöllisesti webinaareja, joissa saat käytännöllisiä vinkkejä rentoutumiseen, meditaatioon, hyvinvointiin ja terveelliseen elämään sekä luovia ratkaisuja elämän ongelmiin.

Heartfulness retriitit

Retriittejä järjestetään eri puolilla maailmaa. Voit syventää Heartfulness-harjoittelua ja elämäntapaa mm. joogaan, meditaatioon ja hyvinvointiin retriiteissä. Lisää tietoa löydät netistä.

OTA YHTEYTTÄ

Heartfulness ryhmään

Vieraile läheisessä Heartfulness-keskuksessa. Saat ilmaista meditaatioon ohjausta ja tukea harjoitteluun sertifioituilta, vapaaehtoisilta ohjaajilta.

Heartfulness keskuksia löytyy useimmista maista maailman eri puolilla ja ne ovat avoinna kaikille meditaatiosta kiinnostuneille.

Löydä lähin keskus:

HEARTSPOTS

MEDITOI ohjaajan kanssa

Sertifioidut Heartfulness -ohjaajamme ovat käytettävissäsi opastamaan ja ohjaamaan sinua harjoituksissa, vastaamaan kysymyksiisi ja tukemaan sinua jatkossakin. Jos haluat kysyä jotain tästä, ole yhteydessä.



SUOMESSA: finland@heartfulness.org



GLOBAALISTI: Connect1to1@heartfulness.org

Heartfulness Magazine

Lifestyle lehti käsittelee monipuolisesti ja kiinnostavasti hyvinvointia. Kirjoittajien ja taiteilijoiden artikkelit sekä kuvateokset innostavat ja ihastuttavat samalla kun antavat käytännön vinkkejä siihen, miten voit saavuttaa oman korkeimman potentiaalisi. Tilaa velotuksetta sähköinen, englanninkielinen julkaisu. Saat kuukausittain lehden sähköpostiisi sekä lisäksi erillisiä artikkeleita.

Lisätietoa ja tilaus:

MAGAZINE

Kirjoittajasta



Kamlesh Patel, jota yleisesti kutsutaan myös nimellä **Daaji**, on koko elämänsä ajan tutkinut henkisyttä. Hän jakaa mielellään niin henkilökohtaisia kokemuksiaan Heartfulness-meditaatiosta kuin myös ymmärrystään siitä sekä tieteen että henkisyyden näkökulmasta.

Daaji toimi farmasian alalla New York Cityssä yli kolmen vuosikymmenen ajan kunnes hänet nimettiin henkisten mestarien jatkumoon, vuosisadan kestäneen perinteen seuraajaksi. Hän on tällä hetkellä neljäs Heartfulness-opas. Daaji johtaa ilmiöksi muodostunutta meditaatiojärjestöä nykypäivään sopivalla tavalla.

Daaji on näkyvä ja toisaalta hiljainen muutoksen tuoja. Hän ulottaa tukensa henkisille etsijöille kaikkialle maailmassa joogisen Transmission avulla. Näin myös aloittelijat voivat saada kokemusta meditaation vaikutuksista. Transmission on Heartfulness-meditaation erityispiirre, joka tekee meditaatiosta vaikuttavaa. Daaji käyttää myös paljon aikaa ja energiaa tietoisuuden ja henkisyyden tutkimiseen soveltaen niin tieteen menetelmiä kuin oman alansa asiantuntemustaan.