



| s a h a j a Y O G A |

ILOA  
ELINVOIMAA &  
MIELENRAUHAAN  
MEDITAATIOSTA



**Sahaja Yoga on Shri Mataji Nirmala Devin esittelemä luonnollinen ja yksinkertainen meditaatiotekniikka fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Sahaja Yogan opetus on maksutonta ja sopii kaikille ikään, sukupuoleen, rotuun, uskontoon tai kuntoon katsomatta!**

Sana *yoga* tarkoittaa yksilön ja kaikkeuden välistä yhteyttä. Monet suuret henkiset opettajat, kuten Kristus, Buddha ja Muhammed, ovat puhuneet tämän yhteyden saavuttamisesta tai toisesta syntymästä, jonka kautta ihminen tulee tietoiseksi omasta sisimmästään. Toisin kuin ruumis, ihmisen perimmäinen olemus, henki, on ikuinen ja muuttumaton. Se on ilon, rakkauden ja puhtaan tietoisuuden lähde. Samastuessaan puhtaaseen henkeensä – eikä yksilöllisiin tunteisiin ja ajatuksiin tai mieleen ja kehoon – ihminen kokee yhteyttä kaiken olevaisen kanssa.

*Sahaja* tarkoittaa spontaania, helppoa, sisäsyntyistä. Sahaja Yogan mukaan jokaisen ihmisen sisällä on keino joogan, ihanteellisen tasapainon tilan, saavuttamiseen. Ristiluussa uinuvaa puhtaan halun energiaa kutsutaan kundaliiniksi. Eri uskontojen pyhät kirjat ovat kertoneet tästä äidillisestä voimasta, jota on luonnehdittu palaseksi jumaluutta jokaisessa ihmisessä. Sahaja Yoga -meditaatiossa kundaliinienergia nousee ristiluusta selkärankaa pitkin pääläelle ja yhtyy kaikkialla olevaan voimaan. Kundaliinin nousu ilmenee ajatusten hiljentymisenä ja sisäisenä rauhana, ja se voi tuntua myös viileänä virtauksena pääläella ja käsissä. Kun tämä tapahtuu ensimmäistä kertaa, tapahtumaa kutsutaan itseoivallukseksi.

Noustessaan kundaliini aktivoi kesimmäisen energiakanavan, joka on nykyhetken ulottuvuus hienorakenteessamme. Ennen itseoivalluksen vakiintumista ihminen heilahtelee oikean ja vasemman energiakanavan eli järjen ja tunteen välillä – yliaktiivisuudesta saamattomuuteen, stressistä alakuloon. Meditaation tuoman hiljaisuuden aikana kundaliini tasapainottaa ihmistä sekä fyysisellä, psyykkisellä että henkisellä tasolla.



Sahaja Yogassa on kyse ennen kaikkea itsensä tutkimisesta. Siihen tarvittavat apukeinot – kundaliini, hienorakenne ja halu henkiseen kasvuun – ovat jokaisen ulottuvilla. Siksi Sahaja Yogan opetus on aina ilmaista. Sahaja Yogassa ei ole tasoja: jokainen saa edetä omaan tahtiinsa, omasta vapaasta halustaan. Sahaja Yoga ei edellytä jäsenyyttä – vaikka maailmassa on satoja tuhansia Sahaja Yogan harjoittajia, yksikään heistä ei saa palkkaa Sahaja Yogan opettamisesta.



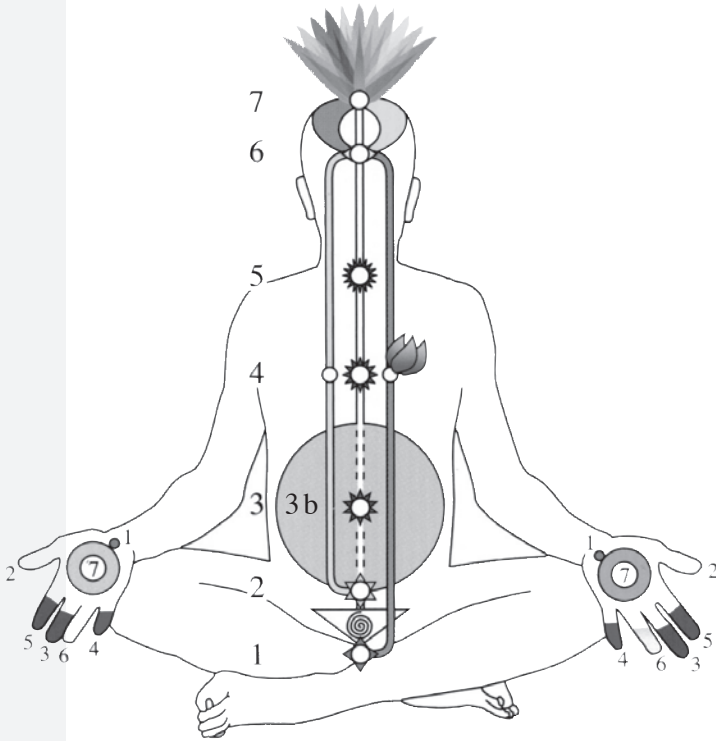
### Shri Mataji Nirmala Devi

(1923 – 2011) kiersi maailmaa opettaen Sahaja Yoga -tekniikkaa ja jakaen itseoivalluksen kokemusta vuodesta 1970 lähtien. Sahaja Yogan vaikutuksista on tehty tieteellistä tutkimusta, ja se on osoittautunut tehokkaaksi avuksi erilaisten fyysisten ja psyykkisten sairauksien, kuten astman, ADHD:n ja stressin hoidossa. Tällä hetkellä Sahaja Yogaa harjoitetaan jo yli 100 maassa, joista monessa se on hyväksytty vaihtoehtoiseksi hoitokeinoksi lääketieteen rinnalle. Sahaja Yoga toimii yhteistyössä erilaisten humanitaaristen järjestöjen kanssa, ollen muun muassa Unescon alaisen Center for Peace -yhteisön kumppani.





## HIENORAKENNE



### Ominaisuuksia

### Vastuualueita

	Ominaisuuksia	Vastuualueita
1. Muladhara	viattomuus, viisaus	sukupuolielimet
2. Swadisthan	luovuus, tieto	maksa, munuaiset perna, haima, kohtu
3. Nabhi	tyytyväisyys, rauha	vatsa, suolisto
3b.Void	oma opettajuus	vatsan alue, ruoansulatus
4. Anahat	turvallisuudentunne, ilo, rakkaus	sydän ja keuhkot, rintakehä
5. Vishuddhi	kommunikaatio	kurkun alue, kasvot
6. Agnya	anteeksianto, nöyryys	näkökeskus, aivot
7. Sahasrara	hiljaisuus, nykyhetki, valaistuminen	aivojen limbinen alue



## VAHVISTUSLAUSEET

Sanoessamme chakroihiin liittyviä vahvistuslauseita puhuttelemmme kundaliinia hiljaa sisällämme.

### VASEN KANAVA

7. Vahvista itseovallustani
6. Anna anteeksi kaikki, mitä olen tehnyt henkeäni vastaan
5. Minä en ole lainkaan syyllinen
4. Minä olen puhdas henki
- 3b. Minä olen oma opettajani
3. Minä olen tyytyväinen
2. Anna minulle puhdas tieto
1. Minä olen viaton kuin lapsi



### OIKEA KANAVA

7. Anna minulle nykyhetken tila
6. Minä annan kaiken anteeksi itselleni ja kaikille muille
5. Sinä olet puheeni suloisuus
4. Sinä olet oikea vastuuntunto minussa
- 3b. Sinä olet opettajani
3. Anna minulle puhdas huomio
2. Sinä teet kaiken
1. Sinä olet pahuuden poistaja



### KESKIKANAVA

7. Vahvista joogaani
6. Tee minusta anteeksiantavainen
5. Tee minusta kiintymätön todistaja
4. Tee minusta täydellisen peloton
- 3b. Tee minusta oma opettajani
3. Tee minusta rauhallinen
2. Tee minusta luova
1. Tee minusta täydellisen viaton



## SEITSEMÄN CHAKRAA

Sisällämme, pitkin selkärankaa, sijaitsee seitsemän chakraa. Chakrat ovat hienojakoisia energiakeskuksia, joita fyysisellä tasolla vastaa seitsemän tärkeää hermokeskusta eli plexusta. Ne huolehtivat alueensa elinten toiminnasta sekä ihmisen sisäänrakennettujen myönteisten ominaisuuksien ylläpitämisestä. Meditaation seurauksena nämä eri keskusten henkiset ominaisuudet, kuten tyytyväisyys, viattomuus, anteliaisuus tai anteeksianto, vahvistuvat ja alkavat ilmetä selvemmin.

## KOLME KANAVAA

Hienojakoisen kehomme energia virtaa kolmen kanavan kautta.

**Vasemman kanavan** aluetta meissä ovat halut, tunteet, ehdollistumat ja menneisyys. Vasen kanava ilmenee sympaattisen hermoston vasemmalla puolella ja on luonteeltaan feminiininen ja passiivinen. Se huolehtii tunne-elämän tasapainosta ja levosta.

**Oikean kanavan** aluetta meissä ovat ajattelu, toiminta, suunnittelu ja tulevaisuus. Oikea kanava sijaitsee sympaattisen hermoston oikealla puolella ja on luonteeltaan maskuliininen ja aktiivinen. Se antaa meille puhtaan tekijyyden, dynaamisuuden ja luovuuden.

**Keskikanava** on nykyhetken ja henkisen kasvun kanava, ja se sijaitsee parasympaattisen hermoston alueella. Sen tehtävänä on tuoda tasapaino oikean ja vasemman kanavan, toiminnan ja rauhallisuuden, järjen ja tunteiden välille.



## KUNDALIININ NOSTO JA BANDHAN

Kundaliini on hyvä nostaa ennen meditaation aloittamista ja lopettamista. Huomio pidetään vasemmassa kädessä, joka nousee pitkin keskikanavaa, ja samalla oikea käsi pyörii myötäpäivään vasemman käden ympäri. Kundaliini kiinnitetään pään yläpuolelle tehden käsien avulla symbolinen solmu. Sama toistetaan kaksi kertaa siten, että toisella kerralla tehdään kaksi solmua ja kolmannella kolme solmua.



*Bandhan* tarkoittaa suojausta, ja sen tarkoitus on suojata meditaatiohetkeä ja hienorakennetta. Suojaus tehdään vetämällä oikealla kädellä seitsemän kaarta kehon ympärille, huomion pysyessä oikeassa kädessä. Bandhan tehdään kundaliinin noston jälkeen.



## KOTONA MEDITOIMINEN

Varaa itsellesi hetki rauhallista aikaa aamulla ja/tai illalla. Voit asettaa kynttilän Shri Matajin kuvan eteen. Istu rennosti lattialla tai tuolilla, kämmenet ylöspäin reisien päällä. Nosta kundaliini ja tee suojaus. Sulje silmät ja anna huomion kohota päälle, yläpuolelle chakraasi. Jos ajatuksia tulee, anna anteeksi mielessä olevat asiat ja pyydä sisällesi hiljaisuutta. Voit myös halutessasi käyttää vahvistuslauseita.

Ennen nukkumaanmenoa tehtävä **jalkakylpy** on tehokas tapa poistaa chakroista tukoksia. Tarvitset vadin, kourallisen merisuolaa ja vettä. Voit suorittaa jalkakylvyn Shri Matajin kuvan ja palavan kynttilän edessä. Laita jalkasi veteen ja meditoi viitisentoista minuuttia silmät auki. Jos olet yliaktiivinen eli oikea energiakanavasi on kuuma, tee kylpy viileällä vedellä. Jos taas olet väsynyt eli vasen energiakanavasi on kylmä, voit tehdä kylvyn lämpimällä vedellä. Huuhtelee jalat kylvyn jälkeen ja kuivaa ne pyyhkeeseen. Kaada vesi wc-pönttöön ja huuhtelee astia. Olisi hyvä käyttää samaa vattia ja pyyhettä vain tähän tarkoitukseen.



“Maailmassa ei voi olla rauhaa, ennen kuin ihmisten sisällä on rauha.”

Shri Mataji Nirmala Devi

## LÖYDÄ LÄHIN MEDITAATIOSI!

Monilla paikkakunnilla on säännöllistä Sahaja Yoga -toimintaa, kuten Helsingissä, Tampereella ja Vaasassa. Muiden paikkakuntien toiminnasta ja erilaisista Sahaja Yoga -kursseista saat tietoa nettisivuilta [www.jooga.org](http://www.jooga.org) kohdasta Meditaatiokurssit / Missä meditoidaan.

Lisätietoja: p. 044 303 7005 ja [info@jooga.org](mailto:info@jooga.org).