

# Tavoite olla tässä ja nyt

Sahaja-joogassa pyydetään äiti Kundalinia tekemään ihminen puhtaaksi.

TUULIA VIITANEN / HÄSA

## Hämeenlinna Tuulia Viitanen

Hämeenlinnan kirjaston musiikkisalini pöydällä lepattaa kynttilän liekki intialaisen Shri Matajin kuvan edessä. Sali on täynnä ihmisiä, vaikka ulkona porottaa aurinko.

Kaikki istuvat penkeillään silmät kiinni ja pitävät käsiään sylissä kämmenet ylöspäin. Kengät on sysätty pois jalasta, että on tuntuma maahan. Sisäistä kundalinia puhutellaan. Nyt meditoidaan Sahaja-joogan oppien mukaan.

– Äiti Kundalini, minä annan kaiken anteeksi itselleni ja muille, meditaation vetäjä sanoo salin takaa.

Tarkoitus on rauhoittua ja olla ajatuksista puhdas. Puhtaimmillaan Sahaja-joogassa oppii tuntemaan itsensä – olemaan tässä hetkessä.

## Löytöretki ja valaistuminen

Helsingiläinen **Ville Tantt** on meditoinut 15 vuotta päivittäin. Viisihenki-ssä perheessä myös lapset meditoivat.

– Se on ollut selkeä käänne elämässäni. Se on vain niin, että meditointi rauhoittaa. Kun meditoi heti herättyä, päivä on perusvireeltään rauhallinen, vaikka olisi kuinka kiire ja hässäkkä kotona ja töissä.

Vaikka Sahaja-jooga on ollut Tanttulle suuri löytöretki, ei valaistuminen ole aina meditoinnin tae.

– Ehkä kolme kertaa kymmenestä tavoitan sisäisen hiljaisuuden. Ja se on ihan parasta!

## Sahajan voi opetella kotona

Sahaja-joogan opettaja ja harrastaja Ville Tantt lupaa, että meditaatio toimii avaimet käteen -periaatteella. Jokainen voi opetella itse meditoimaan, eikä Sahaja-jooga ole salatiedettä.

– Jokainen voi edetä omaan tahtiinsa. Tässä ei ole mitään tasoja. Tärkeintä on halu oppia ja oivallus, että oma itse on puhdas tietoisuus. Tarkoitus on tavoittaa rauha ja ilo omassa itsessään. Tantt painottaa, ettei Sahaja-joogassa ole kyse uskomisesta vaan kokemuksesta.



**Lauri Lantela** (vas.), Markus Vuoristo, Ville Tantt ja Johanna Ahlstrand pohtivat meditaation merkitystä. Lantela, Tantt ja Ahlstrand ovat harrastaneet Sahaja-joogaa ja kertovat, että luonnon kokee voimakkaasti, kun meditoi esimerkiksi metsässä tai veden äärellä. Markus Vuoristo on kiinnostunut sisäisen rauhan ja vapauden etsimisestä meditaation avulla.

## Mielenrauhaa etsimässä

Meditointihetki on ohi. Ihmiset kiskovat kenkiä jalkaansa. Kynttilä sammutetaan. Osa kävelee välittömästi pois salista, mutta hämeenlinnalainen **Markus Vuoristo** jää juttelemaan.

– Olen etsinyt sisäistä rauhaa ja vapautta. Olen iloinen, että Hämeenlinnassa on mahdollisuus tutustua Sahaja-joogaan.

**Satu Lahtinen** taas lähti silkasta

mielenkiinnosta katsomaan, mitä Sahaja-jooga on.

– Elämässäni on tapahtunut paljon ikäviä asioita. Jos saisin jollakin tavalla pään järjestykseen ja käsiteltyä asioita, olisin iloinen. Jokainenhan tavoittelee mielen rauhoittamista, Salminen tiivistää tunnelmansa. (HäSa)

► **Sahaja-joogaa** esitellään Hämeenlinnan pääkirjaston musiikkisalissa lauantaina 2.5. kello 13–15. Toinen alkeiskurssi on Hauhon kirjastossa lauantaina 2.5. kello 15.

## ► Sahaja-jooga

► Sahaja tarkoittaa spontaania, helpoaa, sisäsyntyistä.

► Meditointitekniikan on kehittänyt intialainen Shri Mataji Nirmala Devi (s. 1923).

► Itseoivalluksesta ihmisen sisällä oleva kundalini (äidillinen voima) herää ja nousee ristiluusta selkärankaan pitkin päälle.

► Kundalinin nousu ilmenee ajatusten hiljentymisenä ja sisäisenä rauhana.

► Sahaja-joogassa ihmisen sisällä on seitsemän chakraa – energiakeskusta. Kehon energia virtaa kolmen kanavan kautta – vasemman, oikean ja keskikanavan.

► Suositellaan meditoimaan kerran tai kaksi päivässä.