



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

ILOA  
ELINVOIMAA &  
MIELENRAUHAA  
MEDITAATIOSTA



**Sahaja Yoga** on Shri Mataji Nirmala Dev in esittelemä luonnollinen ja yksinkertainen tie fyysiseen 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. Kaikki 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 tuhoutumaton. Se on ilon, rakkauten ja puhtaan tietoisuuden lähde. Samastuessaan puhtaaseen henkeensä – eikä yksilöllisiin tunteisiin, ajatuksiin, ruumiiseen tai mieleen – ihminen kokee yhtenäisyyttä kaiken olevaisen kanssa.

Sahaja tarkoittaa spontaania, helppoa, sisäsyntyistä. Sahaja Yogan mukaan jokaisen ihmisen sisällä on välineet yogan, ihanteellisen tasapainon tilan saavuttamiseen. Ristiluussa uinuvaa puhtaan halun energiaa kutsutaan kundaliniiksi. Eri uskontojen pyhät kirjat ovat kertoneet tästä äidillisestä voimasta, jota on luonnehdittu palaseksi jumaluutta jokaisessa ihmisessä. Sahaja Yoga-meditaatioissa kundalini nousee ristiluusta selkäranka pitkin päälle ja yhtyy kaikkialla olevaan voimaan. Kundalinin nousu ilmenee ajatusten hiljentymisenä ja sisäisenä rauhana ja voi tuntua myös viileänä tuulena päälle ja käsissä. Kun tämä tapahtuu ensimmäistä kertaa, sitä kutsutaan itseoivallukseksi.

Noustessaan kundalini ottaa käyttöön ns. keskikanavan, joka on nykyhetken kanava meissä. Ennen itseoivalluksen vakiintumista ihminen heilahtelee oikean ja vasemman, järjen ja tunteen kanavien välillä – yliaktiivisuudesta saamattomuuteen, stressistä masennukseen. Meditaation tuoman hiljaisuuden aikana kundalini tasapainottaa ihmistä sekä fyysisellä, psyykkisellä, että henkisellä tasolla.

Sahaja Yogassa on kyse ennen kaikkea itsensä tutkimisesta. Siihen tarvittavat välineet – kundalini, hienorakenne ja halu henkiseen kasvuun – ovat jokaisen ulottuvilla. Siksi Sahaja Yogan opetus onkin aina ilmaista. Sahaja Yogassa ei ole tasoja. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa, omasta vapaasta halustaan. Se ei ole järjestö, jolla olisi jäsenrekistereitä tai työntekijöitä – vaikka maailmassa on satoja tuhansia Sahaja Yogan harjoittajia, yksikään heistä ei saa palkkaa Sahaja Yogan opettamisesta.



Shri Mataji Nirmala Devi

(s. 1923) on kiertänyt maailmaa opettamassa Sahaja Yoga –tekniikkaa ja antamassa itseoivalluksen kokemusta eteenpäin jo vuodesta 1970 lähtien. Sahaja Yogan menetelmät ovat osoittautuneet tehokkaiksi monien fyysisten ja psyykkisten sairauksien hoidossa. Tällä hetkellä Sahaja Yogaa harjoitetaan jo yli 100 maassa, joista monessa se on hyväksytty vaihtoehtoiseksi parannuskeinoksi lääketieteen rinnalle.





## 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, mutta henkisellä tasolla myös ihmisen sisäänrakennettujen hyvien ominaisuuksien ylläpitämisestä. Meditaation seurauksena nämä eri keskusten henkiset ominaisuudet, kuten vaikkapa tyytyväisyys, viattomuus, anteliaisuus tai anteeksianto, vahvistuvat ja alkavat näkyä meissä yhä selvemmin.

## KOLME KANAVAA

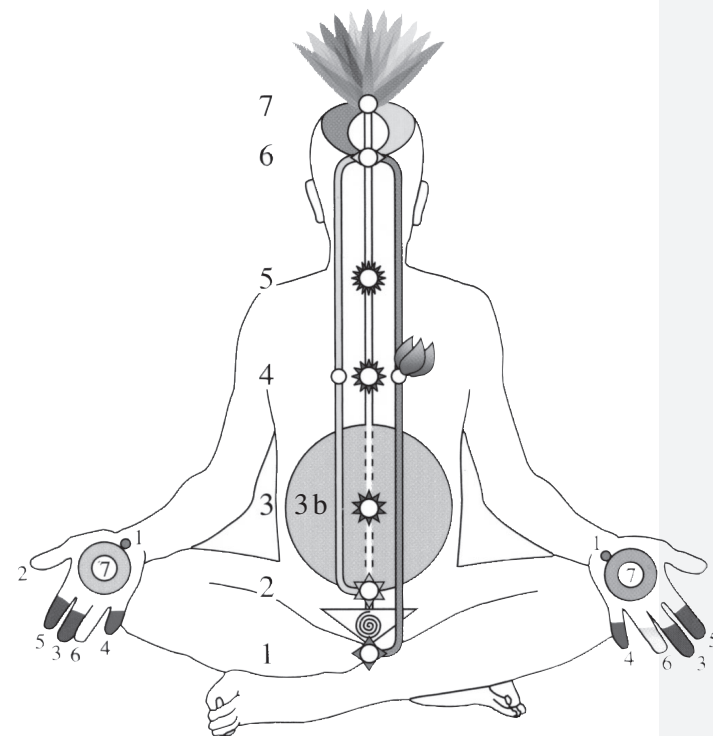
Hienojakoisen kehomme energia virtaa kolmen kanavan kautta.

**Vasemman kanavan** aluetta meissä ovat halut, tunteet, ehdollistumat ja menneisyys. Vasen kanava on luonteeltaan feminiininen ja passiivinen. Yksi sen tehtävistä on suojella meitä joutumasta vaaroihin.

**Oikean kanavan** aluetta meissä ovat teot, toiminta, suunnittelu ja tulevaisuus. Oikea kanava on luonteeltaan maskuliininen ja aktiivinen, ja se auttaa meitä selviytymään taistellessamme olemassaolostamme.

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

## HIENORAKENNE



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





## VAHVISTUSLAUSEET

Sanoessamme vahvistuslauseita puhuttelemme omaa kundaliniamme hiljaa sisällämme.

### VASEN KANAVA

7. Vahvista itseoivallustani
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



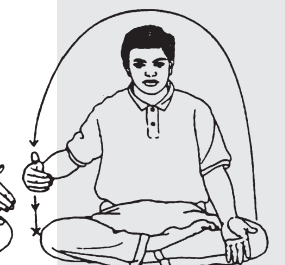
### KESKIKANAVA

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



## KUNDALININ NOSTO JA BANDHAN

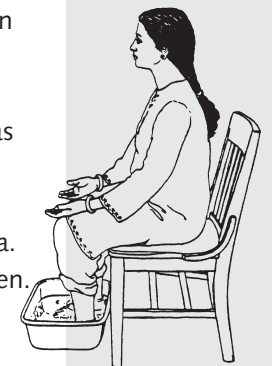
Kundalini on hyvä nostaa ennen meditaation aloittamista ja lopettamista. Huomio pidetään vasemmassa kädessä, joka nousee pitkin keskikanavaa. Oikea käsi pyörii myötäpäivään vasemman ympäri. Ylhäällä kundalini solmitaan käsillä. Sama toistetaan kaksi kertaa siten, että toisella kerralla tehdään kaksi solmua ja kolmannella kolme solmua. Bandhan suojaa meitä ja tasapainottaa kanaviamme. Suojaus tehdään kundalinin noston jälkeen. Huomio on oikeassa kädessä, joka tekee seitsemän kaarta kehon ympärille.



## KOTONA MEDITOIMINEN

Varaa hetki rauhallista aikaa itsellesi aamulla ja/tai illalla. Voit asettaa Shri Matajin kuvan eteen kynttilän. Istu rennosti lattialla tai tuoliilla, kämmenet ylöspäin reisien päällä. Nosta kundalini ja tee suojaus. Sulje silmät ja anna huomion kohota ylimpään chakraasi päälle. Jos ajatuksia tulee, voit pyytää sisällesi hiljaisuutta. Voit myös halutessasi käyttää vahvistuslauseita.

Ennen nukkumaanmenoa tehtävä **jalkakylpy** on tehokas tapa poistaa tukoksia chakroista. 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 kanavasi on kuuma, tee kylpy viileällä vedellä. Jos taas olet väsynyt eli vasen kanavasi 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 vatia ja pyyhettä vain tähän tarkoitukseen.



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

Shri Mataji Nirmala Devi

### OTA YHTEYTTÄ !

Soittele meille rohkeasti tai kysele sähköpostitse: Raine 050 585 1510, Marja 050 599 1064, info@jooga.org. Voit myös lukea lisää internetissä, [www.jooga.org](http://www.jooga.org) (suomeksi) tai [www.sahajayoga.org](http://www.sahajayoga.org) (englanniksi). Jo mm. näillä paikkakunnilla on Sahaja Yoga -toimintaa: Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Karjaa, Karkkila, Kuopio, Mikkeli, Oulu, Pietarsaari, Pori, Salo, Seinäjoki, Tampere, Turku, Vantaa ja Vaasa. Ja vaikka paikkakuntasi ei olisikaan listassa, ota silti yhteyttä – ehkä voimme aloittaa sielläkin!

[www.jooga.org](http://www.jooga.org)