

Opas meditaatioon ja henkisiin harjoituksiin

MARJAANA WILL-VIDLUND



RAKAS YSTÄVÄ



Toivon että tästä opaskirjasesta Meditaatioon ja henkisiin harjoituksiin on sinulle iloa juuri tänä aikana, jolloin olemme tulleet riippuvaisiksi teknologiasta. Opas pohjautuu omiin kokemuksiini, koulutuksiin ja käytäntöihin viimeisten 15 vuoden ajalta.

Vuonna 2015 julkaisin meditaatio-CD-levyn nimeltään 7 päivää, 7 onnellisuuden pilaria. Sen ytimessä ovat mantrat. Vuonna 2013 ja 2016 julkaisemani kirjat sisältävät tietoa myös meditaatiosta. Lopputyöni (2007) Henley Business Schoolissa sivusi teemaa. Olen puhunut ja opettanut meditaatiota kymmenille ryhmille ja organisaatioille.

Kirjanen sisältää yleistä ja tutkimustietoa meditaatiosta ja sen hyödyistä. Meditaatio ja tietoinen läsnäolo voi parantaa terveyttä, keskittymiskykyä ja tuottavuutta sekä vähentää stressiä ja lisätä tunneälyä ja luovuutta. Monet menestyvät yritykset investoivat siihen.

Löydät kirjasesta 10 yksinkertaista ja luonnollista tapaa harjoittaa joka päivä tietoista läsnäoloa (mindfull-ness) ja sen lisäksi myös syvällisemmän VALO-metodin. Kaikki on tärkeää viedä toimintaan, joten löydät oppaasta myös vinkkejä harjoituksiin. Tässä ensimmäinen:

#1 Lukiessasi opasta, kirjaa ylös mikä harjoitus/teema vetoaa Sinuun nyt.

Tulet huomaamaan, että mitä enemmän koet syviä meditatiivisia tiloja, sitä paremmin katoavat huolet mielestäsi. Koet hiljaisuutta, joka on äänekkään sisäisen mielen puheen takana. Tässä hiljaisuudessa saatat tuntea syvää sisäistä rauhaa kaiken elämän kanssa.

Rakkaudella ♡ Marjaana



SISÄLTÖ

- 02 Rakas ystävä
- 03 Sisältö
- 04 A. Meditaatio ja henkiset harjoitukset
- 07 B. Tieteellisesti todistettua tietoa meditaation hyödyistä
- 10 C. 10 luonnollista tapaa harjoittaa joka päivä tietoisista läsnäoloa
- 12 D. VALO -metodi
- 24 Kiitos ystävä

A person is shown in a yoga pose, standing on a beach at sunset. The person is in a tree pose (Vrikshasana), with one leg raised and foot resting on the inner thigh of the standing leg. Their arms are raised, with hands joined in a prayer position (Anjali Mudra) above their head. The background is a soft, hazy sunset over the ocean, with the person's reflection visible in the shallow water on the sand.

A

MEDITAATIO JA
HENKISET
HARJOITUKSET

MEDITAATIO JA HENKISET HARJOITUKSET

Meditaatio pähkinänkuoressa:

- Henkilökohtainen kokemus: rentoutuvasta kehosta, hiljentyvästä mielestä ja sisäisestä rauhan tunteesta
- Syvempi ymmärrys itsestä ja muista
- Tekniikoita on satoja ja niitä on harjoitettu yli 5.000 vuotta
- Tekniikat ja taidot voidaan oppia
- Hyvä stressintorjuntakeino

Portti Rakkauteen ja Valoon:

Levossa oleva mieli suojelee fyysisen kehomme terveyttä. Tämä on tiibetiläisen lääketieteen ikivanhassa oppijärjestelmässä meditaation perusperiaate. Tiibetinbuddhalaisuuden mestari Tulku Thondup on tuonut länsimaalaisille käytännöllisiä tekniikoita kehon, mielen, hengen ja sydämen parantamiseksi.

Meditaatiosta onkin jo lähes tullut jmuoti-ilmiö kiireisille ihmisille ympäri maailman. Sen sisältö, tarkoitus ja tekniikat vaihtelevat aina rentoutumisesta tietoiseen läsnäoloon ja henkisiin harjoituksiin, joista viimeksi mainitut tähtäävät korkeimman tietoisuudentilan ja materiasta vapauttavan ymmärryksen saavuttamiseen.



Meditaation tavoitteena on yleisesti sydämen avautuminen ja mielen selkiytyminen. Niiden kautta voimme saavuttaa sisäisen rauhan ja rakkauden tilan. Meditaation avulla pyritään hiljentämään mieli. Tyyni mieli kykenee vastaanottamaan rakkauden virtauksia ja vaikutuksia.

Mielen hiljentäminen tapahtuu rukouksen, keskittymisen, visualisoinnin ja mietiskelyn avulla. Meditaatio on hyvä keino saavuttaa alati syvenevä yhteys henkisen olemuspuolemme, sielun, kanssa. Meditaatio onkin ennen kaikkea kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja henkisen kasvun perusta yksilötasolla. Se on myös tärkeä tapa edistää maailmanlaajuisia rauhaa ja rakkautta. Se on tieteellisesti todistettu asia.

Meditaation muodot

Kaikki meditaation muodot voidaan jakaa yhteen neljästä luokasta tai yhdistää ne muutamaan seuraavasti:

- KESKITTYYVÄ: mieli keskitetään hengitykseen, kuvaan tai mantraan
- VASTAANOTTAVA: ollaan vastaanottavia tunteille, kehon tuntemuksille, ajatuksille, kuville, tuoksuille ja kokemuksille ilmiantuomitsemista ja arviointia sekä antamatta näille merkitystä (esim. Mindfulness)
- MIETISKELEVÄ: auttaa tutkimaan ideaa mietiskelemällä systemaattisesti kysymystä, haastetta, ideaa tai projektia
- LAAJENTAVA: auttaa tietoisesti kehittämään tiettyjä luonteen ominaisuuksia, esim. kärsivällisyyttä, myötätuntoa tai kiitollisuutta ajattelemalla, puhumalla ja toimimalla kuten ne olisivat jo osa meitä.

Jokainen voi lähteä liikkeelle yksinkertaisella tavalla ja lisätä eri elementtejä oman kasvuprosessin ja kunakin hetkenä käytettävissä olevan ajan mukaan. Suosittelen, että teet meditaatioharjoituksesta päivittäisen positiivisen rutiinin, jolloin sisäinen rauhantila vahvistuu.

Hiljaisuudessa huomaamme usein sisäisen maailmamme levottomuuden. Mielen hiljentyessä pääsemme yhteyteen alitajuntamme kanssa. Silloin kuin bonuksena myös unimaailman aarrearkku avautuu meille yhä syvällisemmin.

Yhdistymällä valoon ja rakkauteen voimme saada meditaatioissa inspiraatiota elämäämme koskeviin asioihin. Vähitellen persoonallisuutemme kykenee toimimaan korkeamman olemuspuolemme, rakkauden työvälineenä.

Säännöllisten meditaatioharjoituksen kautta voimme päästä kokemaan ja näkemään jotain oleellista kaikesta siitä, joka on. Voimme kokea jotain sellaisesta Rakkaudesta, jota emme ole tienneet olevan edes olemassa.

Meditaatio ei ole paikka paeta todellisuutta. Meidän tulee kohdata haasteemme fyysisessä maailmassa, toisiin ihmisiin liittymällä.

#2 Yhdistä tietoisien läsnäolon ja kaikki henkiset harjoitukset arkesi tavalliseksi osaksi! Miten sinä voit tehdä niistä itsellesi sopivan päivittäisen 'positiivisen rutiinin', jolle on oma paikka, aika ja tarkoitus elämässäsi ja kalenterissasi?





B

TIETEELLISESTI
TODISTETTUA TIETOA
MEDITAATION
HYÖDYISTÄ

B

TIETEELISESTI TODISTETTUA TIETOA MEDITAATION HYÖDYISTÄ

- Korkeampi energiataso, luovuus ja spontaanisuus
- Matalampi verenpaine
- Kohonnut rasituksen sietokyky
- Parempi keskittymiskyky ja rauhallisuus
- Vähentynyt stressi, depressio ja ahdistus
- Vähemmän himoa alkoholiin ja tupakkaan
- Vähemmän tulehduksia kehossa
- Kohonnut työtyytyväisyys ja – tehokkuus
- Paremmat ihmissuhteet ja tunneäly
- Rakkauden, ilon ja myötätunnon kokemukset

”Ei ole olemassa tutkimusta, joka olisi todennut, että meditaatio on haitallista tai että sillä on negatiivisia vaikutuksia sellaisenaan tai tavallisten lääkkeiden kanssa nautittuna.”

Fyysisen terveydentilan kohentuminen
Myös monet ’tavalliset’ lääkärit suosittelevat meditaatiota, sillä sen hyötyjä on todistettu kymmenien eri tieteellisten tutkimusten voimalla. Meditointi edistää myös fyysistä terveyttä.

Mediuutiset (16.1.2013) kertoi, miten meditaatio torjuu flunssaa. *Annals of Family Medicinessä* julkaistun tutki-muksen mukaan aikuiset, jotka meditoivat kahdeksan viikkoa, saivat vähemmän flunssia kuin ne, jotka eivät tehneet mitään tai jotka hölkkäsivät.

Tutkimukseen osallistuneet 149 henkilöä jaettiin kolmeen ryhmään: yksi ryhmä meditoi, yksi juoksi ja kolmas lepuutteli. Tämän jälkeen tutkittujen terveyttä seurattiin syksystä kesän korville.

Lepuuttelijoihin verrattuna meditoijilla oli 76 % ja juoksijoilla 48 % vähemmän poissaoloja töistä. Tutkijat muistuttivat, että meditointi vaikuttaa lähes kaikkiin flunssaviruksiin.

Keskittymisen vahvistuminen

Tutkimusten mukaan ajatuksemme harhailevat noin 50 % ajasta. Työmme keskeytyy puheluista, sähköpostista, somesta.

Meditaatio vahvistaa kykyämme pysyä keskittyneenä. Se virkistää muistiamme. Ja se auttaa meitä keskittymään olennaiseen ja olemaan huomioimatta vähemmän tärkeät asiat. Tällä on valtavaa merkitystä niin meille kuin myös yrityksille, joissa työskentelemme.

Luovuuden lisääntyminen – HEUREKA!

Mediuutiset (18.5.2011) kertoi Virginia Techin tekemän ja Frontiers in Decision Neuroscience -lehdessä julkaistusta tutkimuksesta, jonka mukaan buddhalaisen meditoinnin harrastajat tekevät vaikeissa tilanteissa järkevämpiä valintoja kuin muut.

Kun meditoinnin harrastajat laitettiin tekemään päätös epäreilussa tilanteessa, he pystyivät tekemään rationaalisemman päätöksen kuin muut. Tutkijat arvioivat tämän johtuvan siitä, että meditoijat keskittyivät tarkemmin nimenomaan päätöksentekotilanteeseen, eivätkä antaneet tunteidensa, kuten epäreiluuden kokemuksen tai päätöksen seurausten, vaikuttaa ratkaisuunsa.

Ph.D Emma Seppälä Stanfordin yliopistosta kirjoittaa (HBR) luovuutta tutkittaessa selvinneen, että ihmiset saavat suuria ideoita ja isoja läpimurtoja, kun he ovat enemmän meditatiivisessa mielentilassa. Nämä ovat ns. HEUREKA-hetkiä, jolloin voimme päästä kiinni mahdollisiin ratkaisuihin. Nämä hetket ovat luovuuden avainkomponentteja.

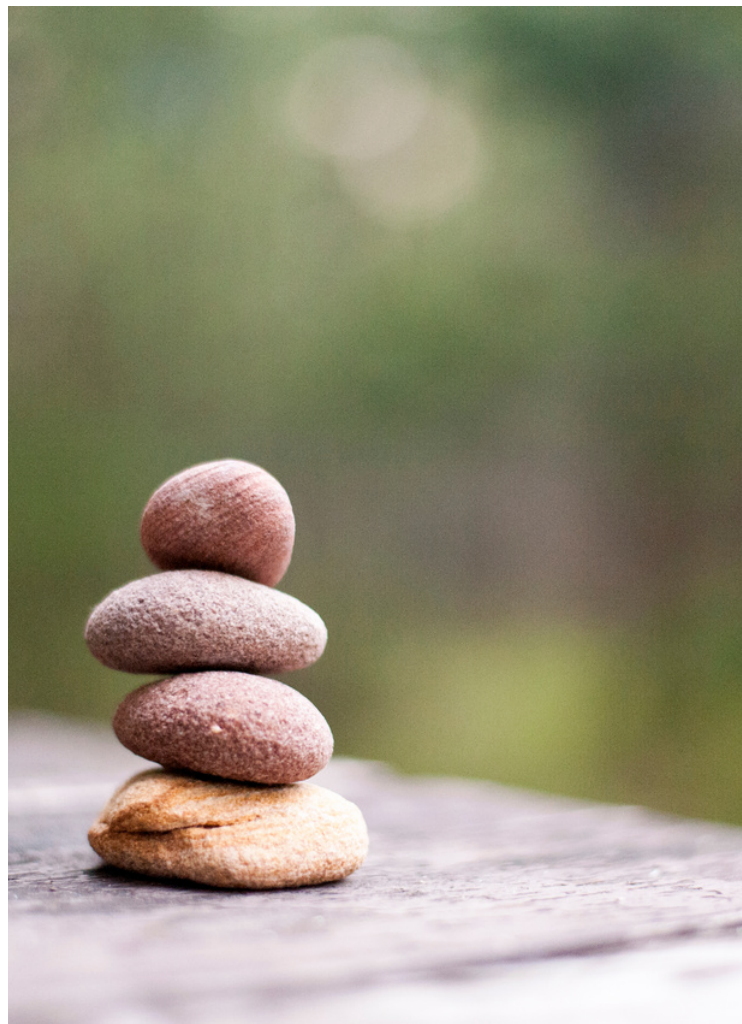
Tunneällyn ja myötätunnon virkistyminen

Sattvan toimitusjohtaja, perustaja ja menestyksekkäs yrittäjä Archana Patchirajan kertoo olleensa aiemmin ärtynyt ja vihainen, jollei tiimi toiminut hänen odotustensa ja aikataulunsa mukaan. Opittuaan meditoimaan hänen kärsivällisyytensä kasvoi ja vuorovaikutus tiimin kanssa koheni.

Stanfordin yliopistosta Dr. James Doty korostaa meditaation kykyä kehittää tunneälyä ja myötätuntoa. Viha lisää tutkimusten mukaan sydän- ja verisuonitauteja. Niin johtajien kuin jokaisen tietoisena ja -miehen on tärkeää kyetä ”hallitsemaan” omia tunnetiloja ja mieltä ja laittamaan itsensä toisen ihmisen asemaan.

Tunneällyn ja myötätunnon muutokset heijastuvat myös yritysten taloudellisessa menestyksessä. Kollegat ja asiakkaat eivät ole vain liiketoimintaa.

#3 Mikä sinua näistä yllämainituista meditaation hyödyistä motivoi?





C

10 LUONNOLLISTA
TAPAA HARJOITTA
JOKA PÄIVÄ TIETOISTA
LÄSNÄOLOA



10 LUONNOLLISTA TAPAA HARJOITTA A JOKA PÄIVÄ TIETOISTA LÄSNÄOLOA

#4 Minkä näistä voisit ottaa heti
käyttöön?

Lisää elementtejä sopivasti.

1. Kun heräät aamulla, kiinnitä huomiosi hengitykseesi. Hengitä tietoisesti. Älä ajattele eilistä tai tätä päivää. Keskity hengittämiseen ja tunne hengityksen vaikutukset koko kehossasi.
2. Rutiineihisi kiirehtimisen sijaan hidasta ja nauti jostakin erilaisesta aamulla. Lintujen laulusta, kukkateestä, vihreistä puista..
3. Töihin mennessäsi kiinnitä huomio siihen, miten kävelet, pyöräilet tai ajat kodista töihin. Hengittele syvään ja tunne samalla, miten keho rentoutuu.
4. Kun pysähdyt punaisissa valoissa tai muutoin, kiinnitä huomiosi hengitykseen. Nauti maisemasta ja luonnosta ympärilläsi.
5. Kun saavut töihin, käytä muutama hetki orientoitumiseen. Hengitä tietoisesti ja rauhallisesti. Rentouta kehosi. Ja aloita työt.
6. Kun istut työpöytäsi tai tietokoneesi äärellä, tule tietoiseksi pienistä jännityksistä kehossasi. Hengitä syvään, nouse seisomaan tai kävelemään.
7. Käytä päivän aikana toistuvia tapahtumia hyvinä syinä ja vinkkeinä minirentoutumiselle. Kuten seisomaan nousemista, kävelyä kahvihuoneeseen..
8. Kävele tietoisesti bussille, autolle, pyörälle. Voitko nähdä - ja kunnioittaa - jotakin uutta ympäristössä? Voitko nauttia kävelemisestä ilman kiireen tunnetta?
9. Kun palaat kotiin, tee tietoinen paluu kotiympäristöösi. Jos mahdollista, tervehdittyäsi perhettä tai kumppaneitasi, anna itsellesi pieni hetki olla yksin.
10. Kun menet nukkumaan, unohda päivä ja sen tapahtumat. Unohda myös huomina. Hengitä vain hitaasti ja tietoisesti.

D

VALO - METODI



VALO -METODI

Sain noin 15 vuotta sitten meditaatiossa inspiraationa meditatiivisen henkisen harjoituksen. Aloin kutsua sitä VALoksi ja kirjoitin siitä kirjassani Näkymättömän Kosketus.

Joitakin vuosia sen jälkeen ystäväni kertoi minulle Lectio Divinasta. Lectio Divina tarkoittaa suomeksi jumalallista tai pyhän kirjoituksen lukemista tai kuuntelemista. Sitä harjoitettiin muinoin luostareissa.

Huomasin, että Lectio Divina sisältää samanlaisia elementtejä kuin VALO. Yhdistin ne omalla tavallani yhteen harjoitukseksi, jota voi hyödyntää eri tavoin aikataulusta ja intuitiosta riippuen.

#5 Tee VALOsta itsellesi toimiva! Hyödynnä yhtä tai useampaa sen osaa.



VALO sisältää 1 + 4 askelta seuraavasti:

0. Valmistautuminen ja energioiden hallinta

1. Rukous - Oratio

2. Lukeminen - Lectio

3. Mietiskely - Meditatio

4. Sisäinen katselu - Kontemplatio

0. Valmistautuminen ja energioiden hallinta

Istuudu selkä suorassa tuolille. Pidä jalat ja kädet suorina tai istu jooga-asennossa. Voit laittaa rauhoittavaa musiikkia taustalle tai olla vain hiljaisuudessa. Huolehdi, että sinua ei keskeytetä. Hengitä syvään nenän kautta sisään ja ulos. Keskity sisäiseen maailmaasi ja sulje ulkoinen hälinä.

Tunne parantava ja suojaava kultavalkoinen Valo ympärilläsi ja sydämessäsi. Hengitä koko harjoituksen ajan tätä parantavaa Valoa jokaiseen energiakeskukseesi ja koko olemukseesi. Jolleivät sakrat eli energiakeskukset ole tuttuja, löytyy niistä tietoa helposti esim. netistä.



Aloita tekemällä Värähtelytila:

Keskitä huomiosi kruunusakraan ja tunne sen yläpuolella kaikki energiasi suurena pallona. Kuljeta tahdonvoimasi avulla energiaasi ylhäältä kruunusakrasta kehosi kaikkien sakrojen läpi alas jalkapohjiisi. Nosta energiasi vastaavalla tavalla ylös. Kuljeta aluksi energiaa hitaasti kehosi läpi ja nopeuta liikettä sitä mukaa, kun olet saanut energiaasi hyvän tuntuman. Energiatukosten kohdalla tuntuma energiaan usein katoaa. Palaa tuohon kohtaan kehossasi ja jatka harjoitusta. Kun et voi kuljettaa energiaasi nopeammin, olet saavuttanut värähtelytilan.

Jää lepäämään tuohon tilaan noin viideksi minuutiksi. Värähtelytila puhdistaa sakrojamme ja energiakehojamme, ja ylläpitää näin terveystämme. Sen avulla opimme hallitsemaan omia energioitamme ja suljemme energiakenttämme, jolloin energiakehojamme ympärille syntyy suojaava kilpi. Tulemme yhä tietoisemmiksi omista ajatuksistamme ja tunteistamme.



Voit jatkaa puhdistamalla energiakeskukseksi ja ajatuksesi:

Katkaise kehosi ympäriltä kaikki energiasiteet esimerkiksi visualisoimalla käteesi valomiekan, joka katkaisee energiasiteet. Palauta oman tahtosi avulla kaikki olemuksessasi oleva ei-oma-energia niille, joilta se on tullut. Anna tämän energian virrata olemuksestasi ulos. Rikasta se Rakkaudella ja Valolla. Palauta sen jälkeen oma energiasi takaisin olemukseesi kaikkialta, missä sitä on. Anna energiasi virrata sisään olemukseesi. Rikasta se Rakkaudella ja Valolla. Hengitä kultavalkoista Valoa jokaiseen sakraasi. Aloita kruunusakrasta ja puhdistajokainen sakra kultavalkoisella Valolla. Näe sisäisin silmin, miten sakrasit tulevat täydellisen puhtaksi ja kooltaan tasapainoisiksi.



Tiedä myös, että ajatuksesi on energiaa, joka liikkuu. Se on kuin käsky, jonka annat universumille. Muista positiivisten ajatusten voima! Ota vastuu siitä, etteivät muut ihmiset, eivätkä omasta alitajunnastasi mahdollisesti kumpuavat tuhoavat tai negatiiviset ajatusmallit ohjaa elämääsi.

Muista tietoisien ja alitajuisen mielen toimintalogiikka: kun joku arvostelee sinua, se menee tietoisien mielesi kautta alitajuntaasi, ellet pääätä itse tietoisesti, sallitko näin tapahtuvan.

Muista myös, että muiden ihmisten negatiiviset ajatukset ja puheet eli heidän lähettämänsä energia voi vahingoittaa sinua. Ole tietoinen, milloin sinun on aika olla avoinna ja milloin sinun on aika pysytellä sulkeutuneena. On tärkeää sulkeutua ja suojella itseään, jos muut ovat kielteisellä tuulella: jos joku heittäisi sinua kohti fyysisen tikarin, varmasti haluaisit siirtyä sen edestä pois!

Näin päätät ja vastaat itse, miten suhtaudut kohti tulevaan energiaan. Jos et näin tekisi, päästäisit kohti tulevan energian suoraan alitajuntaasi, solar pleksukseen tai tunnekehoon – ja sen jälkeen haluaisit ehkä iskeä takaisin?

Muista ennen kaikkea kuitenkin pitää huolta omasta mentaalihygieniasta!





1. Lukeminen- Lectio

Lue sydäntä ja tietoisuutta avaavaa ja korkeavärahteistä, henkistä kirjallisuutta. Minulla on tapana lukea esimerkiksi Eckhardt Tollen, Deepak Chopran ja Marianne Williamsonin ajatuksia.

Kirlian-kuvauksella (bioelektrografia) on tehty kokeita (Ultra-lehti 4/2013), joiden tuloksissa nähdään esimerkiksi 20 minuutin kauhufilmin heikentävä vaikutus energiakehoomme (auraan). Huumorifilmi puolestaan vahvasti sakroja ja lisäsi auran kirkkautta.

Intialaisen mestarin Äiti Amman siunaaman vesitipan aura laajeni 29% 360 testauskerran keskiarvona. Akupunktio eheyttää auraamme, kun taas stressin ja pitkäaikaisen masennuksen on todettu kokeissa heikentävän sitä merkittävästi. Meditaation on mitattu eheyttävän ja laajentavan auraa kirlian-kuvauksissa. Näiden esimerkkien valossa voi pohtia, millaista unta nukkuu luettuaan hyvää kirjallisuutta tai katsottuaan kauhuleffan tai aloittaessaan uuden päivän.

Lectio Divinassa luettiin esimerkiksi jotakin pyhää tekstiä tai kirjaa. Siinä voi kysyä itseltään: ”Mitä teksti sanoo minulle tekstinä?”

Tämä edellyttää sisäistä hiljaisuutta, jotta ei kuulisi, mitä haluaa kuulla.

2. Rukous - Oratio

Rukous avaa sydäntämme ja sielumme porttia. Yhtä lailla tärkeää, kun on rukoilla itselle ja muille onnellisuutta ja kaikkea parasta, on muistaa rukoilla myös maapallolle ja ihmiskunnalle rauhaa ja rakkautta. Mieleemme on joskus niin täynnä ennako-odotuksia, ettemme näe yksinkertaisinta vastausta rukoukseemme. On tärkeää olla avoin ja hereillä, jotta huomaa, mitä universumi kertoo meille ympärillä ja elämässämme tapahtuvien asioiden ja ihmisten välityksellä. Jos kohtaamme vastoinkäymisiä, ei kannata heti luovuttaa. Joskus tarvitsemme lisävoimainponnistuksen, jotta asia tapahtuu tai ratkeaa.

Lisieux'n Teresa opettaa rukoilemaan yksinkertaisesti. ”Minä sanon aivan yksinkertaisesti hyvälle Jumalalle, mitä minä haluan sanoa, ilman kauniita fraaseja, ja aina Hän minua ymmärtää.” Rukoile suosikkirukouksesi.

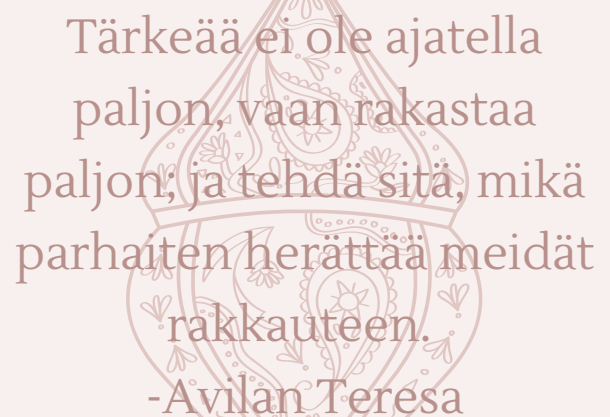
Avilan Teresa on mestarillinen rukouksen opettaja. Hänen kirjansa Sisäinen linna johdattaa lukijan erityisen hienolla tavalla rukouksen maailmaan. Kulku käy sisäisessä linnassa asunnosta toiseen ja huoneesta toiseen. Asuntoja on seitsemän.

Sisäisen linnan kautta voi tutkia omaa elämää. Matka omaan sisimpäämme, sieluunne, Korkeimman voiman asuinsijaan meissä, on jatkuva prosessi. Avilan Teresan merkitys minulle on erityisesti prosessi, jossa lähestyn Jumalaa itsessäni. Pelkkä ajatus voi tuntua ensin oudolta. Minä Jumala? Olemme Jumalan kuvia. Rukouksella on valtava voima muuttaa meistä jokaista. Rukous on täynnä armoa ja rakkautta. Siksi se parantaa.

Buddhalainen meditaatio on yksi rukouksen muoto, jota on tutkittu paljon. Harvardin yliopiston tutkija, tohtori Herbert Benson keskittyi siihen 30 vuoden aikana tutkimuksissaan. Hän sanoo, että kaikki rukouksen muodot rentouttavat. Se vähentää stressiä, hiljentää mieltä ja edistää paranemista. Benson on dokumentoinut aivojen skannauksella (MRI) fyysisiä muutoksia, joita tapahtuu kehossa meditaation ja rukouksen aikana. Hän kertoo dokumentoineensa "tyyneyttä", joka ympäröi koko aivoja.

Tämä tyyni tila on ns. alfatila, joka on rentoutunut ja paranemista edistävä tietoisuuden taso. Kehosta tulee rennompi ja fysiologinen toiminta muuttuu tasaisemmin säännellyksi, esimerkiksi stressistä kertovat veren hormonitasot ja biokemiyhdisteet vähenevät säännöllisen rukouksen ja meditaation myötä.

Lectio Divinassa Rukouksessa voi kysyä: ”Mitä tämä teksti johdattaa sanomaan Jumalalle?” Rukous on henkilökohtainen vastaus pyhään tekstiin. Siinä pyydetään armoa ja pääsyä Jumalan yhteyteen.



Tärkeää ei ole ajatella
paljon, vaan rakastaa
paljon, ja tehdä sitä, mikä
parhaiten herättää meidät
rakkauteen.
-Avilan Teresa

SUUREN HENGEN RUKOUS

Vuonna 2012 löytämäni englanninkielestä suomeksi kääntämäni Lakota Sioux päällikön Keltaisen Kiurun Suuren Hengen Rukouksen vuodelta 1887:

Oi, Suuri Henki, jonka äänen kuulen tuulessa,
jonka henkäys antaa elämän kaikille.
Kuule minua; tarvitsen voimaasi ja viisauttasi.
Auta minua kulkemaan kauneudessa,
ja auta silmiäni aina katsomaan punaista ja violetta auringonlaskua.
Auta käsiäni kunnioittamaan luomiasi asioita
ja auta korviani kuulemaan äänesi kirkkaana.

Tee minusta viisas, niin että voisin ymmärtää
mitä olet opettanut minun kansalleni.
Auta minua pysymään rauhallisena ja vahvana
kaiken sen edessä, mikä tulee minua kohti.
Auta minua oppimaan opetukset, jotka olet piilottanut jokaiseen lehteen ja kallioon.
Auta minua etsimään puhtaita ajatuksia ja toimimaan tarkoituksenani auttaa muita.
Auta minua löytämään myötätunto ilman, että empatia musertaa minut.

Etsin voimaa, joka ei ole suurempi kuin veljelläni,
vaan joka taistelee pahimman viholliseni kanssa
- Itseni: pelkoni ja epäilysteni.
Tee minut aina valmiiksi tulemaan eteesi puhtain käsin ja katsomaan suoraan silmiin.
Jotta kun elämä katoaa, kuten haalistunut auringonlasku,
voi henkeni tulla luoksesi ilman häpeää.

IL POVERELLON ("PIENEN KÖYHÄN") ELI FRANSISCUS ASSISILAISEN RUKOUS

Ainoa Jumalan silmä, joka tulee koskaan katsomaan sinua,
on toisen henkilön silmä, kun hän katsoo sinua.

Ainoa Jumalan käsi, joka tulee koskaan koskettamaan sinua,
on toisen henkilön käsi, kun hän koskettaa sinua.

Ainoa Jumalan ääni, joka tulee koskaan puhumaan sinulle,
on toisen henkilön ääni, kun hän puhuu sinulle.

Ainoa Jumalan silmä, joka tulee koskaan katsomaan toista henkilöä,
on sinun silmäsi, kun katsot häntä.

Ainoa Jumalan käsi, joka tulee koskaan koskettamaan toista henkilöä,
on sinun kätesi, kun sinä kosketat häntä.

Ainoa Jumalan ääni, joka tulee koskaan puhumaan toiselle henkilölle,
on sinun äänesi kun puhut hänelle.

Kun puhut, muista, että puhut Jumalan äänellä.

Kun kosketat, muista että kosketat Jumalan kädellä.

Kun katsot, muista, että katsot Jumalan silmällä Hänen luomustaan.

Isä, anna minun olla rauhasi välikappale.

Anna minun luoda sopua sinne, missä on riitaa.

Anna minun tuoda uskoa sinne, missä epäusko vallitsee.

Isä, anna minun pyrkiä, ei niin paljon saamaan, kuin antamaan,
sillä se on itsen kuolemista.

Sillä me olemme syntyneet iankaikkiseen elämään.

3. Mietiskely - Meditatio

Tämä on hiljainen läsnä oleva tila. Se harjoituttaa sisäistä kykyäsi hiljentyä ja nähdä asioita ja elämän haasteita korkeammalta tasolta käsin. Kutsun tätä helikopteriperspektiiviksi: isompien kokonaisuuksien näkeminen helpottaa oman ongelman käsittelyä ja saa sen realistisiin mittasuhteisiin.

Ole silmät kiinni. Vie tietoisuutesi universumissa paikkaan, joka edustaa sinulle kaikkein korkeinta Valoa, viisautta ja rakkautta. Voit visualisoida ja nähdä sisäisin silmin tuon valoa hohtavan paikan. Korkeimmat Mestarit ovat juuri tuossa tilassa kanssasi. Ole hetki hiljaa tuossa korkeavärähteisessä tilassa, joka on ajan ja paikan tuolla puolen.

Muotoile sen jälkeen mielessäsi yksi hyvin selkeä ja yksinkertainen kysymys, jonka haluat esittää. Esitä se selkeästi muutaman kerran.

Jää sitten passiiviseen tilaan, jossa et enää mieti kysymystä. Silloin saatat vastaanottaa tietoa tai erilaisia vaikutelmia, joita saat esittämääsi kysymykseen. Anna tietoisuuden laskeutua siihen alueeseen sinussa, joka on valmis vastaanottamaan sen.

Meditaation syvälliset positiiviset vaikutukset muuttavat tutkimusten mukaan myös aivoja. Ne osat, jotka liittyvät onnellisuuteen ja myötätuntoon, aktivoituvat ja vahvistuvat.

Lectio Divinassa Mietiskelyssä voidaan kysyä: ”Mitä teksti sanoo minulle?”

Keskustele sydämässäsi.

On hyvin tärkeää myös meditoida maailmanlaajuista rauhaa ja rakkautta yksin tai yhdessä ryhmän kanssa. Mitä enemmän ihmisiä kokoontuu meditoimaan rauhaa, sitä suurempi rauhan ja rakkauden valonaalto saadaan aikaan.

Se avaa portin Suurille Valon Mestareille yhtyä valonaaltoon, jolloin se voimistuu valtavaksi rauhan ja rakkauden energiavirraksi koko maapallolle ja kaikille ihmisille. Tällaisella värähtelytason nousulla on aivan konkreettisia vaikutuksia maailmanrauhaan.

En tiedä, mikä on kohtalonne,
mutta sen tiedän, että ne teistä
tulevat todella onnelliseksi,
jotka etsitte ja löydätte tavan
palvella muita.

— Mahatma Gandhi





RAUHAN MEDITOINTI

Rand Corporationin toteuttama tutkimus osoitti, että 7.000 ihmisen rauhaa meditoivat tiimit pystyivät vähentämään 72 %:ia väkivaltaa ja terrorismia maailmanlaajuisesti. Tiimit kokoontuivat kolmesti kahden vuoden aikana.

Tämä tutkimus toteutettiin tieteellisin menetelmin ja se julkaistiin Journal of Offender Rehabilitation lehdessä vuonna 2003 (Volume 36, Numbers 1/2/3/4, pages 283-302). Siinä kerrotaan, miten vaikutusten ulkopuolelle suljettiin tietyt ajanjaksot kuten lomamatkat, viikonloput, säät jne, jolloin nähtiin, että terrorismi väheni todellakin rauhanmeditaation ansiosta. Tässäkö rauhanvälittäjille lisäjoukkoja?

Toinen tutkimus (Social Indicators Research 47: 153-201, 1999)koski Washington DC:tä. Siellä väkivaltarikokset laskivat 23,6 % 800 - 4.000 ihmisen meditoidessa rauhaa 7.6. – 30.7.1993 välisenä ajanjaksona.

Sitä edeltävinä viitenä kuukautena rikollisuus oli FBI:n mukaan noussut koko ajan kaupungissa. Samalla tavoin kävi, kun rauhaa meditoivat tiimit lopettivat kahden kuukauden jälkeen. Todennäköisyys, että tämä johtuisi rikosten määrän satunnaisesta vaihtelusta, oli kaksi miljardisosaa ($p < 000000002$).

Ohjeistusta Rauhan meditaatioon

1. Istu selkä suorassa tuolilla. Pidä jalat ja kädet suorina. Voi istua myös jooga-asennossa tai levätä lattialla. Voit laittaa rauhoittavaa musiikkia taustalle tai olla vain hiljaisuudessa. Huolehdi, että sinua ei keskeytetä. Hengitä syvään nenän kautta sisään ja ulos. Keskity sisäiseen maailmaasi ja sulje ulkoinen hälinä.

2. Avaudu korkeille Rakkauden lähteille. Voit lukea lempirukouksesi. Vieressä on Fransiscus Assisilaisen rauhan rukous. Tunne eheyttävä kultavalkoinen valo ympärilläsi ja sydämessäsi. Hengitä koko meditaation ajan parantavaa kultavalkoista valoa.

3. Visualisoi ja tunne, että sydämesi on valosta muodostunut kaunein kukka. Se hohtaa rakkauden lämpöä. Kukkasydäimestäsi syntyy valoa, viisautta ja voimaa, jonka säteet valaisevat tuhansien aurinkojen lailla koko rajattoman taivaan ja maaplaneetan.

4. Näe sydämelläsi kaikki maailman ihmiset hymyilevinä, iloisina ja täynnä kukkasydäimestäsi tulevaa voimaa. Ole Rakkaus ja Valo. Jää rakkauteen ja valoon.

5. Tuo tietoisuutesi lempeästi läsnä olevaan hetkeen, aikaan ja paikkaan. Voit tuntea syvää kiitollisuutta, rauhaa ja rakkautta sydämessäsi ja olemuksessasi. Kiitä kaikkia siitä avusta, jonka olet saanut meditaation aikana.



Franciscus Assisilaisen rauhan rukous

Jumalani, tee minusta rauhasi välikappale,
niin että sinne, missä on vihaa,
toisin rakkauden,
...missä loukkausta, toisin anteeksiannon,
...missä epäsopua, loisin yksimielisyyden,
...missä erehdystä, osoittaisin totuuden,
...missä epäilystä, auttaisin uskoon,
...missä epätoivoa, nostaisin luottamuksen,
...missä pimeyttä, loisin sinun valoasi,
...missä surua, virittäisin ilon ja lohdutuksen,
niin että oi Mestari, en yrittäisi niin paljon etsiä
lohdutusta kuin lohduttaa muita,
hakea ymmärrystä kuin ymmärtää toisia,
pyytää rakkautta kuin rakastaa muita,
sillä antaessaan saa,
kadottaessaan löytää,
unohtaessaan saa anteeksi,
kuollessaan nousee iänkaikkiseen elämään.

4. Sisäinen katselu - Kontemplatio

Suuret mystikot ja pyhimykset opettavat, että pääset kokemaan 'suurta suloisuutta' sen jälkeen, kun olet yhtä hiljaisuuden kanssa.

Tämä on täysin passiivista ja hyvin syvästi keskittynyttä tilaa, jossa voit nähdä asioita sielusi silmin. Olet vain luomisen hiljaisessa virrassa ja lepää hiljaisuudessa. Mielesi on täysin tyhjä kaikista ulkopuolisista asioista. Voit näin kuulla Kaikkein korkeimman Rakkauden, Viisauden ja Älykkyyden ääntä, ja tuntea hänen läsnäolonsa voiman.

Tästä tilasta mystikko ja kirjailija Thomas Merton (1915-1968) kirjoittaa kirjassaan Katseleva rukous:

'Jos rakastat totuutta, ryhdy hiljaisuuden rakastajaksi. Hiljaisuus valaisee sinut Jumalassa ja vapauttaa tietämättömyyden aaveista. Alussa meidän on pakotettava itsemme hiljaisuuteen, mutta myöhemmin hiljaisuudesta tulee hedelmällistä. Jos harjoitat sitä, Jumala palkitsee sinut sanomattomalla mielihyvällä ja suloisuus syntyy vähän kerrassaan tämän harjoituksen sydämessä niin, että et oikein muuta haluakaan kuin vaikenemista.'

Ignatius Loyola kirjoitti omaelämäkerrassaan Kristuksen kohtaamisesta, miten eräs nainen sanoi hänelle, että ilmestyköön Jeesus Kristus sinulle jonakin päivänä. Ignatius oli ollut hämmästynyt ja kysynyt: 'Miten Jeesus Kristus minulle ilmestyy?' Myöhemmin Loyola tiesi täsmälleen, mitä nainen tarkoitti. Hän koki usein Kristus-näkyjä: ne eivät olleet äyllisiä, vaan vavisuttavia näkyjä Kristuksen läsnäolosta.

Lectio Divinassa Sisäinen katselu tarkoittaa "vapautumiseen johdettavaa viisautta", jonka näemme. Jumalan armo nostaa sinut tilaan, jossa avaudut hänen läsnäolonsa ja rakkauteensa. Olet rakastettu ja rakastat itse.

Lopuksi

Sulje sakrasi. Kiitä. Tuo tietoisuutesi lempeästi läsnä olevaan hetkeen.

Voit tuntea syvää kiitollisuutta, rauhaa ja rakkautta sydämessäsi ja olemuksessasi.

#6 Kiitollisuus- ja itsetutkiskeluharjoitus: Näe kaikki hyvät asiat elämässäsi ja kiitä niistä päivittäin. Voit myös kirjoittaa ne paperille. Tee tästä itsellesi sopiva positiivinen rutiini. Ota tunne mukaan, niin se on voimallinen. Elämänlaatusi, toiveikkuutesi ja sisäinen rauhasi kasvavat!



Syvin pelkomme on, että olemme mittaamattoman voimakkaita. Meitä pelottaa oma valomme, ei oma pimeytemme. Se, että leikimme pientä, ei palvele maailmaa.
—Marianne Williamson

RAKAS TIETOINEN YSTÄVÄ

Meditaatio ei ole vain yksi pakollinen juttu, joka pitää tehdä. Jos ajattelet, että sinulla on jo aivan riittävästi kaikkea tekemistä, etkä halua enää mitään lisää, mieti Huffington Postin perustaja ja kirjailija Arianna Huffingtonin sanoja: ”Vaikka tunsin meditaation hyödyt jo aikaa sitten, ajan löytäminen sitä varten oli haaste. Minulla oli aina tunne, että minun täytyy ”tehdä” meditaatio. Eikä minulla ollut aikaa enää mihinkään muuhun ”tekemiseen”. Onneksi eräänä päivänä ystäväni sanoi minulle, ettemme me ”tee” meditaatiota, vaan meditaatio ”tekee” meidät. Silloin portti aukeni. Ainoa meditaatiossa tehtävä asia on olla tekemättä mitään.”

Rakas ystävä ॐ

Voisitko kuvitella, että tutkimusten ja kokemusten mukaan tällä mitään tekemättömyydellä voi saada aikaan valtavia tuloksia?

MARJAANA WILL-VIDLUND



“
Rauha ja onni kuuluvat sinulle,
mutta voit ottaa ne vastaan
vasta, kun olet vapautunut
pelosta ja itsekkyydestä.

-Axel Fredenholm

MARJAANA WILL-VIDLUND
TIETOISEN JOHTAMISEN TALO OY
WEB: TIETOISENJOHTAMISENTALO.FI

FACEBOOK: MWILLVIDLUND
INSTAGRAM: MARJAANAWV
TWITTER: MWILLVIDLUND