

INTRODUKTION TILL HEARTFULNESS



HEARTFULNESS



1

VÄLKOMMEN

Detta är en introduktion till Heartfulness fyra grundläggande tekniker: Avslappning, Meditation, Cleaning och Kvällsmeditation. I följande kapitel ges en grundläggande introduktion till respektive teknik följt av ett avsnitt med frågor och svar. Om det finns ljudfiler ger vi länkar till dessa.

De fyra teknikerna, som var och en har sin egen funktion, hjälper dig att slappna av, fokusera, stressa ner och möjliggöra en inre förändring. Du som är nybörjare kan i din egen takt gradvis införliva de olika teknikerna i din vardag.

Vi rekommenderar att du prövar dig fram och känner efter hur de påverkar dig genom att tillämpa dem i praktiken. Syftet med Heartfulness-teknikerna är att hjälpa dig att utvidga ditt medvetande. Teknikerna hänger ihop och stödjer varandra. Du kan alltid vända dig till en Heartfulnessinstruktör om du vill lära dig mer om teknikerna och få svar på frågor som inte tas upp här.

Läs gärna boken *The Heartfulness Way* av Kamlesh D. Patel, Heartfulness guide, och Joshua Pollock, praktiserande Heartfulnessinstruktör. Boken beskriver filosofin bakom metoden på ett lättillgängligt sätt. För dig som hellre vill ta del av kurserna och övningarna i elektronisk form hänvisar vi till Udemy-kursen "*Meditation and Evolution of Consciousness With Daaji*".

Lycka till med din inre resa!
Heartfulness Institute

HEARTFULNESS TEKNIKERNA

En överblick

TEKNIK	NÄR?	HUR LÄNGE?	FÖRDELAR
<i>Avslappning</i>	När du vill	Några minuter vid behov	Stressar ner/centrerar
<i>Meditation</i>	Minst en gång om dagen. Helst en bestämd tid på morgonen	Mellan en halvtimme och en timme. Börja med några minuter och öka efter hand	Utforskar och utvidgar medvetandet, vilket leder till större glädje, lugn och harmoni
<i>Cleaning</i>	En gång om dagen. På kvällen efter jobbet	En halvtimme. Börja med mindre och öka efter hand	Cleaning av de intryck som kvarstår efter den gångna dagen
<i>Kvällsmeditation</i>	En gång om dagen. Vid läggdags, precis innan du ska sova	Tio till femton minuter	Förbereder det undermedvetna inför sömnen



2

AVSLAPPNING

Heartfulness avslappning är lämplig för alla och kan göras när som helst på dygnet. Metoden är särskilt lämplig när du känner behov av centrering, som förberedelse inför meditation, för att varva ner under en stressig dag eller som hjälp till en god natts sömn.

När du behöver slappna av gör du det sittande. Det tar som regel mellan 5 och 7 minuter. Om du vill kunna somna lättare kan du göra det liggande.

Avslappningsteknik

Sitt bekvämt och slut ögonen mjukt.

Börja med tårna. Rör på dem och känn hur de slappnar av. Slappna av i anklar och fötter. Känn hur energin flödar nerifrån marken, upp i dina fötter till dina knän, så att benen slappnar av. Slappna av i höfterna.

Slappna av i bröst och axlar. Känn hur du sänker dina axlar. Slappna av i överarmarna. Slappna av i musklerna i underarmarna och i händerna, hela vägen ut i fingertopparna.

Slappna av i nackmuskeln. Flytta din uppmärksamhet till ansiktet. Slappna av i käkarna, munnen, näsan, ögonen, örsnibbarna, ansiktsmuskeln och pannan, hela vägen upp till toppen av huvudet. Känn hur hela din kropp nu är helt avslappnad.

Flytta din uppmärksamhet till hjärtat. Vila där och se för dig hur ett varmt ljus lyser upp ditt hjärta och drar din uppmärksamhet inåt.

Känn hur du omsluts av kärleken och ljuset i ditt hjärta. Sitt tyst och stilla och sjunk långsamt in i dig själv.

Stanna kvar i denna djupa tystnad så länge du vill, tills du känner dig redo att komma tillbaka.

Du kan lyssna på en guidad meditation genom att ladda ner ljudfiler från heartfulnessmeditation.se

eller

ladda ner vår gratisapp "HeartsApp by Heartfulness" på din mobiltelefon (finns för både iPhone och Android).

Frågor & svar

Bör jag alltid göra en avslappningsövning innan jag ska meditera?

Det är inte nödvändigt att göra en avslappningsövning varje gång. Det kan vara bra i början för att snabbt komma in i ett meditativt tillstånd, men när du väl har lärt dig att fokusera på hjärtat kommer behovet av avslappning att minska.

Kan jag lära mina barn avslappning?

Ja, faktum är att vår avslappningsteknik fungerar utmärkt på barn. De svarar mycket bra på den och lär sedan ofta de vuxna att slappna av!



3

MEDITATION

Meditation hjälper dig att se in i dig själv, vilket kan vara en utmaning i början i och med alla tankar som kan störa, men med lite övning kommer denna process att leda till ett vidgat medvetande. När vi mediterar tänker vi bara på en sak och bryr oss inte om eventuella distraktioner. Det kan jämföras med att gräva en brunn. Vi fortsätter att gräva tills vi träffar på vatten. Först kommer kanske lite grus och småkräp, därefter några lager sten, men till slut kommer vattnet. Även när du mediterar kommer olika saker att komma upp till ytan innan du kommer ner till väsentligheterna. Med tiden kommer du att

uppleva meditationen som mer intensiv och glädjefylld och känna hur den påverkar ditt sinne. Den kommer att ta dig från ett rastlöst och oroligt tillstånd till stillhet och fokus.

Meditation är en process som leder till ett meditativt tillstånd som efter hand förlängs och fördjupas. Du fylls av en känsla av lugn, stillhet och sinnesro och kan då få kontakt med de goda inre kvaliteterna som förknippas med hjärtat.

Meditationsteknik

- ❖ Slut ögonen. Ta ett par minuter till att slappna av i hela kroppen. Använd dig av Heartfulness-tekniken Avslappning om du känner att du behöver det.
- ❖ Rikta din uppmärksamhet inåt och ägna en stund åt att observera dig själv.
- ❖ Föreställ dig sedan att du dras till ljuset som redan finns inom dig, i ditt hjärta. Gör det på ett mjukt och avslappnat sätt, utan ansträngning.
- ❖ Om du känner att dina tankar svävar iväg återgår du bara mjukt till tanken på ljuset i ditt hjärta.
- ❖ Känn att du är omsluten av ljuset i hjärtat och sjunk djupt in i dig själv. Stanna kvar i denna djupa inre stillhet så länge du vill, tills du känner dig redo att komma tillbaka, men max en timme

Du kan lyssna på en guidad meditation genom att ladda ner ljudfiler från heartfulnessmeditation.se

eller

ladda ner vår gratisapp "HeartsApp by Heartfulness" på din mobiltelefon (finns för både iPhone och Android)

Frågor & svar

Varför meditera på hjärtat?

Det är i hjärtat våra djupaste känslor upplevs, där vi känner oss berörda på djupet, där vår intuition och visdom finns. Det är genom hjärtat vi får kontakt med vårt inre jag och med människor i vår närhet.

Hjärtat finns med i många vackra uttryck på en mängd olika språk. Vi kan till exempel säga: ”Han finns i mitt hjärta”, ”handen på hjärtat”, ”hon är en så godhjärtad person”, ”jag hoppas av hela mitt hjärta”, ”det var med tungt hjärta han gav sig av”. Alla dessa uttryck beskriver starka, djupa känslor där människor är berörda på djupet.

Men det finns även andra skäl till att placera hjärtat i centrum när vi mediterar. Inom olika religioner och inom mystiken finns det de som tror att hjärtat är själens och livets boning. Hjärtat slår och sprider blodet till hela kroppen, ut i varje cell. På samma sätt sprids effekten av meditation ut i hela systemet. När vi vitaliserar hjärtat (genom cleaning) gagnar det hela kroppen, fysiskt, känslomässigt och andligt.

Vi vet också att när det gäller vårt inre liv har hjärtat ett ännu högre syfte: att älska. ”Kärlek” kommer från hjärtat. Ju mer kärlek du ger desto mer växer den. I Heartfulness riktar du din uppmärksamhet mot hjärtat, som vitaliseras och får en central plats i ditt liv. Du vänder dig mot hjärtat och börjar lyssna på det. När du mediterar på hjärtat kommer du att upptäcka att hjärtats sanna uppgift är att älska, och du kommer därigenom att bli mer medveten om kärleken i ditt hjärta. Heartfulnessmeditationen stärker alltså hjärtats förmåga att älska. Eftersom daglig meditation kommer att göra ditt hjärta mer sensitivt kommer du också att känna kärleken i hjärtat mer intensivt.

Vårt liv styrs till stor del av känslor och impulser som kommer från hjärtat. Det är när vi lyssnar på dessa känslor och om och om igen fångar upp impulserna inifrån hjärtat som vi kan få kontroll över vårt liv. Det är det meditationen på hjärtat handlar om: att få hjärta och sinne att samspela.

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Vilken plats har ditt hjärta i ditt liv?
- Hur uppmärksammar du ditt hjärtas respons på sådant som händer under dagen?

Vad menas med Ljuset?

När vi mediterar strävar vi efter att fokusera på en enda sak. När vi mediterar dagligen kommer vi att inse att det vi fokuserar på under meditationen har en stark påverkan på oss. Vi tar till oss egenskaperna hos det vi mediterar på, och dess natur eller tillstånd kommer sedan att manifesteras i vårt liv. Därför är det så viktigt att välja något lätt och subtilt att fokusera på när vi mediterar. Vårt högre medvetande är emellertid ett alldeles för subtilt begrepp att meditera på.

Det enda sätt som mystiker och yogis har kunnat uttrycka detta på under århundradena är med ordet ”ljus”, eftersom ljus inte har några materiella egenskaper – det går inte att röra vid det, se, smaka, lukta eller höra det. Att meditera på en abstrakt tanke eller på ”intet” är emellertid relativt svårt för den mänskliga hjärnan, och därför fokuserar vi på ljuset i hjärtat.

Målet är en mer och mer förfinad upplevelse av ljuset i hjärtat, det vill säga ett ljus utan luminositet. Detta ljus utan luminositet lyser upp medvetandet inifrån.

Inom Heartfulness utgår vi från idén om ”ljuset i hjärtat”. Det räcker att föreslå denna tanke, för därefter kommer ditt undermedvetna att associera till bilden av eller den inre föreställningen om ”ljuset i hjärtat”. Att föreslå denna subtila idé kan jämföras med att tända en glödlampa. I samma stund som du trycker på knappen skapar du en koppling. Du behöver inte fortsätta att trycka på knappen. Du behöver varken tänka på, komma ihåg eller upprepa några särskilda ord under meditationen. Du fokuserar bara på ditt inre och riktar din uppmärksamhet mot ljuset i hjärtat varje gång du kommer på dig med att dras med i tankarna.

Du ska inte visualisera ljuset som solljus, månljus eller elektriskt ljus, eftersom dessa former av ljus är betydligt tyngre än det förfinade medvetande som meditationsövningarna är tänkta att leda till. Försök att föreställa dig det så subtilt som möjligt, helt naturligt, utan att tvinga fram det.

REFLEKTIONSÖVNING

- Hur känns ditt hjärta när du föreställer dig att det finns ett ljus där inne? Försök att skriva något om detta varje dag.

Vad är Pranahuti, eller yogisk transmission?

Transmission betyder att ”föra över”. I en bil är transmission överföringen av kraft från motorn till hjulen genom växslarna. I en familj överförs kärlek från person till person, från förälder till barn. Under ett samtal sker en transmission av ljud från en person till en annan.

Inom Heartfulness innebär transmission meditation tillsammans med en erfaren Heartfulnessinstruktör som överför pranahuti (sanskrit för ”erbjuda livskraft”). Instruktören delar med sig av energi från den ursprungliga källan. Det är en mjuk, subtil och dynamisk energi. Transmission hjälper dig att komma djupare i din meditation och få kontakt med ditt inre, högre jag.

Energien överförs precis som all annan energi, till exempel ljud eller värme, men den är mycket mer subtil eftersom den är immateriell och utan fysisk kraft. Den skänker näring till själen och ro till hjärtat. Själen, precis som kroppen och sinnet, behöver näring, och yogisk transmission är ett sätt att tillgodose detta behov.

Vid yogisk transmission fylls ditt hjärta av värme och kärlek. Det är som när du sluter ögonen och känner hur solen värmer ditt ansikte. Ditt medvetande vidgas och du upplever en inre förändring. Du måste uppleva yogisk transmission för att fullt ut förstå dess verkan. Transmission väcker det allra vackraste inom oss till liv.

En del känner ingenting i början, och det är okej. En del märker av små förändringar i sitt beteende i vardagen. Oftast är det människorna runt omkring som märker förändringen!

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Öppna upp för den yogiska transmissionen under din dagliga meditation. Notera hur det känns efter meditationen.
- Märker du någon skillnad när du har mediterat tillsammans med en erfaren Heartfulnessinstruktör?
- Känner du någon förändring efter att du har mediterat, antingen direkt efter eller efter en eller två dagar?

Spelar det någon roll var jag sitter när jag mediterar?

Vi försöker så långt det går att ha olika platser för olika aktiviteter, oavsett om vi är hemma eller på jobbet. Därför är det naturligt att vi när vi är på en viss plats tänker tankar som speglar platsen vi befinner oss på. Vad tänker du till exempel på när du kommer till ditt arbetsrum eller skrivbord? Antagligen på jobbet, studier eller liknande. Vi associerar automatiskt en specifik plats med en viss typ av aktivitet, och denna association skapar därför en viss känsla kring platsen.

Tankens kraft är mycket stark. Buddha sägs ha sagt att ”vi skapar världen med våra tankar”. När du bestämmer dig för att göra något stärks kopplingen mellan tanken och det du har för avsikt att göra. Med hjälp av vilja och koncentration får du sedan gjort det du har bestämt dig för att göra. Om du skapar en särskild plats för din meditation kommer du att upptäcka att bara genom att du befinner dig på denna plats kommer du att ha lättare för att meditera. Stämningen där kommer att hjälpa dig att snabbt komma in i ett djupt meditativt tillstånd. Du kan så klart sitta var du vill när du ska meditera, men om du sitter på samma plats, vid samma tid och i samma position varje dag kommer du att känna att det skapas en stämning som främjar din meditation.

Sitt rakt i en bekväm position. Det finns inga krav på någon bestämd yogaposition, men en bra ställning är med korsade ben, antingen på golvet eller i en stol. På så sätt skapas det en samstämmighet mellan kroppens och sinnets inåtgående riktning. Du bör helst inte ligga ner eftersom det är alltför avslappnande och då lätt att somna. Om du känner av några spänningar i

kroppen under meditationen är det bara att justera din position så att du sitter mer bekvämt.

När är det lämpligt att meditera?

Försök att meditera vid samma tid varje dag. Vi människor är känsliga för rutiner, så om du mediterar vid samma tidpunkt varje dag kommer din biologiska klocka

att vänja sig. Meditationen blir en del av dina dagliga rutiner. Om du mediterar på ljust i hjärtat direkt på morgonen kan det ha en mycket positiv påverkan på hela din dag.

Bästa tiden att meditera anses vara precis innan solen går upp, och i gryningen. När du mediterar i gryningen kan du känna och ta till dig den speciella stillhet som råder då. Om det inte är möjligt att meditera i gryningen så försök i alla fall att meditera vid samma tid varje dag, när det passar dig bäst.

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Bestäm tid för meditation och meditera vid samma tid varje dag i veckan. Försök att integrera meditationen i dina dagliga rutiner.
- Bestäm en plats för meditation och meditera här varje dag i veckan. Lagg märke till om det blir lättare att snabbt komma in i ett meditativt tillstånd.

Hur länge bör jag meditera?

Var observant på och lyhörd för vad som händer inom dig under meditationen. När du känner dig nöjd kan du stillsamt avsluta processen. Det är lite som när vi äter. Det finns inget exakt svar på hur mycket mat vi ska äta, utan vi äter tills vi känner oss behagligt mätta eller nöjda. Meditation är lika enkelt: Du kommer att lära dig när du har kommit till den punkt där det är dags att avsluta. Det kan ta olika lång tid från gång till gång att nå den där känslan av nöjdhet eller tillfredsställelse.

Innan du börjar meditera kan du gärna lägga några minuter på att släppa distraherande tankar. Det kan hända att du blir distraherad igen efter att du har börjat fokusera på hjärtat. Du ”mediterar” alltså inte hela tiden. Själva

meditationen sker när du mycket försiktigt riktar din uppmärksamhet mot ljuset i hjärtat och känner det inre tillstånd som då uppstår där. Så hur mycket ”mediterar” du egentligen under en sittning som varar en timme?

Det är möjligt att du i början känner mycket lite av det som händer inom dig. Det är därför det kan vara bra att meditera under en bestämd tidsperiod, till exempel trettio minuter. Kroppen och medvetandet kommer efterhand att vänja sig vid att vara stilla. Efter hand kan du börja observera ditt inre tillstånd och själv avgöra när du har mediterat tillräckligt länge. Du kan sedan gradvis öka tiden du mediterar, till exempel först till trettio minuter, sedan fyrtiofem och därefter upp till en timme.

Meditera helst inte i mer än en timme åt gången. Ju mer regelbundet du mediterar, och ju längre sittningar per gång, desto mer ökar din förmåga att ta emot yogisk transmission. Du kan dessutom meditera mer än en gång per dag om du mår bra av det. I så fall är det bra att det går lite tid mellan

meditationerna och att du ägnar dig åt någon form av fysisk aktivitet mellan sittningarna, till exempel promenader, så att du får igång cirkulation och syreupptagning.

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Observera hur länge du lyckades att faktiskt meditera.
- Observera om du kan känna igen känslan av nöjdhet under meditationen.

Hur hanterar jag tankar som kommer under meditationen?

I vardagen ställs vi ofta inför olika problem som leder till stress, rädsla, osäkerhet, ångest och andra obehagliga känslor. Då kan vi känna en stark längtan efter lugn och ro. Ofta försöker vi hantera jobbiga känslor genom att styra och kontrollera våra tankar, men det håller inte i längden. Det leder bara till att tankarna och känslorna stör oss ännu mer.

Om du ägnar tankarna för mycket uppmärksamhet kommer de att fastna så att du till slut får svårt att komma ifrån dem. Knepet är att försiktigt koppla bort tanken, nonchalera den och sedan åter rikta uppmärksamheten mot ljuset i hjärtat.

Det är helt naturligt att flyta iväg i tanken när du börjar praktisera Heartfulness. Det är emellertid en övergående fas i din meditation. Efter hand som du övar kommer du att upptäcka att du blir allt bättre på att hitta ditt inre lugn. Ett annat sätt att hantera tankarna är att behandla dem som om de vore någon annans tankar och på så sätt skapa ett avstånd mellan dig och tankarna. Du kan även prova att behandla tankar som om de är ovälkomna gäster och ignorera dem så långt det går. Med tiden kommer tankarna inte längre att besvära dig.

Regelbunden meditation kommer att leda till ett lugnare sinne. Du kommer dessutom få en bättre förmåga att koncentrera dig. Du kommer att upptäcka att ju mer du tränar desto lugnare, skarpare och mer fokuserad blir du.

Tankar som dyker upp under meditation leder ofta uppmärksamheten från hjärtat. Varje handling i ditt liv lämnar ett spår eller ett intryck i hjärtat som blir frön till framtida tankar och handlingar. När du ägnar dessa tankar uppmärksamhet skapas nya intryck. Återkommande tankar som leder till handling leder i förlängningen till vanor. När du mediterar skingras din uppmärksamhet. De tankar eller intryck som du har samlat på dig under åren och som har stelnat på grund av repetition får utrymme att flyta upp till ytan. Om du ignorerar dem kommer de att klinga av efter en stund och du kommer med tiden att utveckla en förmåga att träda in i ett tillstånd fritt från tankar. Detta tillstånd kommer du att känna av under korta stunder i början av din träning. När du mediterar mer och mer regelbundet och under längre stunder kommer detta tillstånd utan tankar att bli allt längre och fylla dig med ett djupt lugn.

REFLEKTIONSÖVNING

- Meditera enligt Heartfulnessmetoden i en vecka och notera varje dag hur du hanterar dina tankar.



4

CLEANING

Cleaning hjälper dig att återställa systemet vid dagens slut och förbättra kvaliteten i din dagliga meditation. Vardagens stress och alla olika aktiviteter och rutiner påverkar hjärtat, sinnet och hela vårt medvetande på ett negativt sätt. Det är därför nödvändigt att rensa ut allt innan det fastnar permanent i medvetandet. Syftet med cleaning är att befästa en inre känsla av lätthet. Du kommer att känna av detta under kvällen, när du sover och när du mediterar morgonen därpå. Cleaningen är lämpligast att göra på eftermiddagen eller tidig kväll. När du har jobbat klart för dagen tar du en halvtimme till att

”återställa” dig. När du har sagt hej till dina nära och kära talar du om att du behöver 20 minuters stillhet för dig själv för att rensa ut stress och annat som du har samlat på dig under dagen, så att du kan känna dig mer avslappnad tillsammans med dem under kvällen. Detta är din egen tid, så stäng av din telefon.

Cleaningteknik

- ❖ Sätt dig bekvämt, som när du mediterar, slut ögonen och slappna av. Föreställ dig att allt onödigt du samlat på dig i ditt system under dagen lämnar din kropp i form av rök eller ånga genom ryggen, från toppen av huvudet och ner till ryggslutet.
- ❖ Snabba upp processen och känn hur allt du inte längre behöver försvinner. Om dina tankar svävar iväg, om du kommer på dig själv med att tänka på annat, flyttar du helt lugnt ditt fokus tillbaka till cleaningen. Gör det i cirka 15 minuter.
- ❖ När du upplever lätthet innebär det att du har kontakt med din inre källa, och från denna källa kommer ljuset som fyller ditt hjärta och hjälper dig att göra dig av med alla intryck genom ryggen.
- ❖ När allt är utrensat känner du dig lätt. Ljuset har flödat genom hjärtat och in i varje cell i din kropp. Avsluta med tanken att cleaningen nu är helt genomförd och att din kropp känns lätt.

Detta är en aktiv, mental process. Du är hela tiden medveten om vad som händer och du släpper taget om allt. Du behöver inte fundera över det som har hänt under dagen, utan rensa bort det på samma sätt som när du tvättar dig ren när du duschar eller sopar rent ett golv när du städar. Se till så att du inte glider in i ett meditativt tillstånd. Om du känner att du är på väg att göra det öppnar du försiktigt ögonen några sekunder och fortsätter sedan med cleaningen. Det är lämpligt att göra den varje dag i 20 till 30 minuter.

Du kan lyssna på en guidad meditation genom att ladda ner ljudfiler från heartfulnessmeditation.se

eller

ladda ner vår gratisapp "HeartsApp by Heartfulness" på din mobiltelefon (finns för både iPhone och Android).

Frågor & svar

Vad menas med intryck?

När vi har varit igång under en dag kan vi känna oss trötta och tyngda av allt som har påverkat oss under dagen, och av alla bilder och tankar som kanske dyker upp. Varför känns vissa dagar tyngre än andra? Vad kan du göra för att känna dig lättare och mer i balans igen? Känslan av tyngd speglar hur mycket du har engagerat dig under dagen, positivt eller negativt. Med andra ord, reaktioner i form av tankar, ord och handlingar har skapat ”intryck” i dig, som spår som blir kvar i ditt medvetande när dagen närmar sig sitt slut.

Dessutom ser, hör, känner och förstår vi saker och ting som i sin tur styr våra handlingar. Det vi gillar väcker ett begär. Detta begär motiverar och styr våra handlingar. Vi strävar oftast efter att undvika lidande och det styr också våra handlingar. Varje begär som tillfredsställs förstärker just det vi gillar, och varje lidande vi undviker förstärker det vi ogillar. Varje sådan känsla eller upplevelse lämnar ett intryck. Dessa ”intryck” formar framtida beteenden och handlingar. På så sätt kan vi återskapa och fördjupa samma intryck om och om igen, som stigar som skapas genom att vi ofta går längs dem. Det är så vi skapar beteendemönster som leder till inrotade och vanemässiga reaktioner.

Intryck är alltså som förutbestämda program som automatiskt styr vårt beteende och våra handlingar, utan att vi är medvetna om det. De påverkar hur vi reagerar i liknande situationer i framtiden. Vi kan komma på oss med att ha förutfattade meningar på grund av tidigare intryck, vilket kan hindra oss från att se klart och objektivt. Det är svårt att helt frigöra sig från denna typ av intryck ens när vi är helt medvetna om dem. Därför upptäcker vi ibland att även om vi gärna vill förändra vissa sidor hos oss själva är det väldigt svårt att göra det, hur mycket vi än försöker.

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Notera hur du mår på kvällen efter arbetsdagens slut. Är det några särskilda tankar som hela tiden återkommer?

- Har du lagt märke till något beteendemönster som du kan ha skapat omedvetet som följd av sådant du gillar respektive ogillar?

Varför är cleaning viktigt?

När du mediterar befinner du dig i ett tillstånd av högre medvetande. En sfär av ökad mottaglighet skapas inom dig. Du kommer att ha lättare att ta emot och öppna upp för yogisk transmission under din meditation om denna sfär förblir ren och fri. Allt du tänker och är med om under dagen skapar ”spår” eller ”intryck” i din inre sfär.

Hur djupa dessa intryck blir är direkt kopplat till hur starkt bunden du är till den tanke eller händelse som är relaterad till intrycket. Om du under meditationen hela tiden dras mot nya tankar eller tidigare intryck kommer du att förstärka dessa. Energin flödar åt det håll du riktar din uppmärksamhet. Därför är det kontraproduktivt att fortsätta meditera utifrån impulser och fasta tankebanor.

Det är därför det är så viktigt att du under kvällens cleaning rensar ut allt som du har samlat på dig i form av intryck. Du använder dig av din föreställningsförmåga och viljekraft för att rensa bort allt medan det fortfarande finns på ytan och inte har hunnit nå djupare in. Minnet av det som har hänt är fortfarande tydligt och klart, men utan de känslomässiga reaktioner och argument som kanske fanns där tidigare. Cleaningen kommer att få dig att känna dig fräsch och lätt under resten av kvällen och se till så att du inte tar med dig problem till morgondagen. När du sedan mediterar dagen efter kommer ljuset i hjärtat att lättare spridas till ditt inre och du kommer tydligt att märka vilken positiv effekt kvällens cleaning har på morgonmeditationen.

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Notera om några av de tankar som har stört dig under dagen fortfarande finns kvar efter kvällens cleaning.
- Notera om cleaningen hjälper dig när du mediterar morgonen därpå.

Vad är skillnaden mellan morgonmeditationen och kvällens cleaning?

Morgonmeditationen är passiv. Du leder mjukt uppmärksamheten mot hjärtat och sedan väntar och observerar du. Föreställningen om en inre närvaro är mycket subtil och du använder dig bara av din vilja för att se till så att din uppmärksamhet inte flyter iväg med dina tankar.

Kvällens cleaning är aktiv genom att du rensar bort allt du har samlat på dig under dagen. Du är aktiv och närvarande under hela processen. Cleaningen bygger på din medvetna vilja att rensa bort allt du inte vill ha kvar. Påminn dig om vad du håller på med och fortsätt släppa taget om allt ovälkommet.

Din vilja är som en muskel som behöver tränas för att bli starkare. Efter hand som du övar kommer du att märka att kvällens cleaning blir mer och mer effektiv.

REFLEKTIONSÖVNING

- Jämför hur effektiv processen är när du gör den tidigt på kvällen när du fortfarande är pigg respektive sent på kvällen när du är trött och din vilja är svagare.

Olika typer av cleaning

Vi rekommenderar att du gör cleaningen i slutet av arbetsdagen, när du har det mesta av dagen bakom dig och kan rensa bort de intryck som finns kvar. Se det som att du tvättar bort dagens intryck på samma sätt som du tvättar dig ren när du badar eller duschar.

Ibland kan du känna ett behov av att bara tvätta ansiktet, händerna eller fötterna, och på motsvarande sätt kan du göra en kortare cleaning i ett par minuter när som helst under dagen, om något händer som stör ditt sinnestillstånd. Denna mer akuta cleaning görs på samma sätt som kvällsproceduren. Den ersätter emellertid inte kvällens cleaning, som görs i slutet av dagen och då i 20 till 30 minuter.

Cleaning kan också göras i grupp eller vid en enskild sittning med en instruktör. Faktum är att vid meditation med en instruktör görs som regel

alltid cleaning, vilken kan vara djup. När gamla intryck kommer upp till ytan för att försvinna kan detta upplevas som känslor, minnen eller tankar, men även fysiskt, som värme eller rastlöshet.

Vi rekommenderar att du noterar hur du känner dig efter du mediterat. Ofta känner man sig lättare. Bäst är om man kan konstatera att man är nöjd och glad över att gamla intryck har rensats bort snarare än att analysera för mycket.

REFLEKTIONSÖVNING

- Om du under dagen känner att det är något som stör din sinnesro kan du testa att köra en cleaning i 5 till 10 minuter. Notera om det har skett en förändring i ditt sinnestillstånd efter cleaningen.



5

INRE BALANS – FÅ KONTAKT MED DITT INRE JAG

Den sista grundläggande delen i Heartfulness är att få kontakt med sitt inre jag. Denna kontakt inåt kan etableras när det har skapats ett vakuum i hjärtat. Detta vakuum kan lätt triggas igång genom en medveten kontakt inåt, vilket skapar ett meditativt tillstånd under hela dagen.

Från det att vi föds till dess att vi dör är det livskraften som driver oss. Det spelar egentligen ingen roll vad vi väljer att kalla det som ger oss liv, huvudsaken är att vi förstår att det finns en universell källa som skapar liv och som finns i allt som lever.

Genom att få kontakt med detta stärker vi kopplingen till hjärtat. När vi får kontakt med den inre källan, när vi får kraft inifrån, är det denna som kommer att vägleda oss genom livet.

Det finns två tidpunkter som är lämpligast för att skapa denna kontakt. Den ena är strax innan morgonmeditationen och den andra är vid läggdags, strax innan det är dags att sova.

Vad innebär det att ha en medveten kontakt med sitt inre jag?

Genom att starta dagen med att meditera anger du tonen och riktningen för dagen. När du mediterar på morgonen etablerar du en inre kontakt med ditt hjärta. Men detta djupa tillstånd av meditativ medvetenhet varar bara i några sekunder efter att du har mediterat klart. När du dras med i dagens händelser tappar du det lugn du skapade under meditationen. Du gör sedan cleaningen i slutet av arbetsdagen för att rensa ditt inre och på så sätt få tillbaka morgonens känsla av inre lugn. Men hur kan du göra för att få det meditativa tillståndet att vara längre?

Det är möjligt att hålla kvar det meditativa tillståndet även när du inte mediterar. Du kan ha kvar det även när du sover och då behålla kontakten med ditt undermedvetna, vilket gör det lättare att meditera morgonen därpå.

Genom att ha en ständig kontakt med hjärtat eller ditt inre jag stärker du kontakten inåt. Genom övning och rutin blir det lättare att vara i hjärtat för att kunna förbli ditt bästa jag.

REFLEKTIONSÖVNING

- Har du någon rutin som hjälper dig att slappna av innan du somnar på kvällen? Hur hjälper den dig till en bättre sömn?

Hur kan mitt meditativa tillstånd bli en del av mitt undermedvetna?

Rikta din uppmärksamhet mot hjärtat.

Känn längtan i hjärtat efter att bli ditt bästa jag.

Be ditt inre jag om vägledning. Försök att gå ännu djupare.

Gå igenom dagens händelser. Det kan finnas situationer där du känner att du hade kunnat göra bättre ifrån dig och agerat annorlunda. Bestäm dig lugnt och respektfullt för att inte göra om dina misstag. Beslutsamhet leder till förbättring.

Genom att ständigt förbättra dig ser du till att hela tiden bli en bättre version av dig själv. Påminn därför dig själv om vad du bör göra och vad du ska undvika. All hjälp du behöver för detta finns redan i ditt hjärta. Ditt hjärta är din vägledare. Så genom att somna i ett meditativt sinnestillstånd skapar du förutsättningar för att ta med dig detta tillstånd ner i ditt undermedvetna.

REFLEKTIONSÖVNING

- Notera vilken effekt kvällens kontemplation har på din sömn. Skriv det gärna i en dagbok.

Hjälp till bättre sömn: En kvällsmeditation/bön för att skapa kontakt med ditt inre jag

Det främsta syftet med denna kvällsrutin är att ta med dig det meditativa tillståndet in i sömnen. Bönens ordalydelse hjälper dig att uppnå denna känsla så att du kommer i kontakt med ditt hjärta och ditt inre, högre jag.

Kvällsmeditation/bön

Sitt bekvämt, slut ögonen och slappna av. Med ett öppet sinne och hjärta säger du lugnt följande ord tyst för dig själv:

*Åh, Mästare**

Du är livets sanna mål

Vi är ännu slavar under våra önskningar som hindrar vår utveckling

Du är den ende gud och kraft som kan hjälpa oss att nå den nivån.

*vårt inre, högre jag

Säg orden ytterligare en gång. Meditera i 10 till 15 minuter på vad orden ger uttryck för och låt dig absorberas.

En ständig återkoppling till hjärtat.

Orden i kvällsmeditationen/bönen riktar sig till livskällan inom dig, till din egen gnista av gudomligt ljus. Vi riskerar förlora oss i en evig ström av önskningar och begär, i alla krav och utmaningar, att vi glömmer att knyta an till livskraften inom oss.

Genom denna meditation och dessa ord ger du dig dagligen tid att reflektera med hjärtat och ägna dig åt din personliga utveckling. Under meditationen kan det skapas en känsla som stannar kvar i dig medan du sover och som sedan, både dag och natt, gör det möjligt för dig att vara i kontakt med det innersta i ditt hjärta.

REFLEKTIONSÖVNING

- Bidrar kvällsmeditationen/bönen till en bättre meditation morgonen efte

Frågor & svar

Vad betyder orden i bönen?

Tanken är att du ska meditera på orden i bönen. De ska inte upprepas som ett mantra eller en sång, utan du ska säga dem några gånger tyst för dig själv för att komma ihåg varje rad och sedan meditera på deras betydelse och hur de genljuder inom dig.

Den första frasen lyder: Mästare, du är livets sanna mål. Dessa ord, som riktas mot vårt inre jag, ett högre jag eller själva gudomligheten, bekräftar meningen med vår existens. Utan ett mål eller en riktning är det inte möjligt att röra sig framåt. Om vi inte har ett uttalat mål är det svårt att mäta sin utveckling. Så först när vi har bestämt ett mål, som att bli vår egen mästare, kan vi bestämma vilken väg vi ska gå för att nå dit. Ett mål ger mening åt alla de andliga handlingar vi ägnar oss åt, vilka de än må vara.

När vi har slagit fast vårt mål kan vi närma oss vår nuvarande situation i livet genom bönens andra fras: Vi är ännu slavar under våra önskningar som hindrar vår utveckling. Genom att vara slavar under våra önskningar är vi ansvariga för den vi är. Med ansvar kommer förmågan att acceptera varför vi är där vi är. Det är lätt att skylla alla sina problem och allt som drabbar en på andra. Vi kämpar ibland med känslor av orättvisa, frustration, ilska och hopplöshet. Men i samma stund som vi accepterar vårt eget ansvar och bestämmer oss för att vi själva kan ändra det som behöver ändras, kan vi fortsätta framåt. Att från djupet av vårt hjärta komma fram till detta kan leda till en känsla av befrielse och hjärtat öppnar upp för en gudomlig närvaro i livet.

Den tredje frasen i bönen säger att när vi har lämnat våra självpåtagna begränsningar och hinder bakom oss kan vi gå vidare till nästa nivå: Du är den ende gud och kraft som kan hjälpa oss att nå den nivån. När vi lyfter blicken mot ett högre jag upptäcker vi den gudomliga närvaron i vårt hjärta,

knyter ödmjukt an till den och inser att det bara är med hjälp av denna kraft som vi kan ta oss till den nivå vi längtar till. Vi bejakar det ljus som får hjärtat att flyga högt. När vi accepterar våra självpåtagna begränsningar och är redo att släppa taget om allt det som hindrar vår utveckling ger vi uttryck för en vilja att förändras och utvecklas. Bönen avslutas med att vi åter anknyter till den inre livskraften.

REFLEKTIONSÖVNING

- Skriv ner vad du uppfattade/lärde dig/insåg när du mediterade på innebörden i den andliga bönen.

Ska jag bara ”be” vid läggdags?

Genom bönen får du kontakt med din livskraft. Du har hela tiden fri tillgång till denna gudomliga ”wi-fi”. Men du måste trycka på knappen för att få tillgång, knappa in koden och logga in. När du har bestämt dig för att komma till ro och be är det dags att använda lösenordet. Lösenordet är ditt hjärtas sanna känslor – ödmjukhet, kärlek och din tacksamhet över denna kraft.

Om du är för trött när du ska gå och lägga dig är det lätt att somna mitt i. Därför kan det ibland vara bra att be vid andra tidpunkter under dagen, när du känner dig pigg.

REFLEKTIONSÖVNINGAR

- Lagg märke till om du klarar av att hålla dig vaken under hela bönen när du ber på kvällen.
- Har du provat att be vid andra tidpunkter under dagen? Vilken effekt har du sett att bönen har haft på ditt meditativa eller allmänna tillstånd?

Har denna enkla åkallan en universell påverkan?

En bön är som vacker musik som skickas ut i universum. Vi släpper det som smärtar och uppnår ett tillstånd av inre lugn och en stilla glädje.

Orden påverkar hela universum. Vi har lärt oss att vi alla står ensamma, men inom de flesta andliga traditioner finns en stark tro på skapelsen som en enhet. Idag har det gjorts upptäckter inom kvantfysiken som visar hur oändligt vårt fysiska universum är och som följd av det kan vi i enlighet med gammal visdom slå fast: Att vi faktiskt alla är en. Att vi alla står ensamma är en illusion, vilket ständigt bevisas genom vetenskapliga studier.

I grund och botten består allt av energi som vibrerar med olika hastigheter och frekvenser. När vi börjar förstå och ta till oss tanken om vår existens som en enhet inser vi att våra böner påverkar allt omkring oss. Det beror på att vi är en integrerad, vibrerande del av helheten, och när vi ber sänder vi genom vårt rofyllda hjärta ut vågor av kärlek som sprids till allt omkring oss. Ett hjärta som sänder ut kärlek och frid sprider sig till det kollektiva medvetandet. Så när vi ber gynnar det inte bara oss själva utan hela universum.

”Du kan finna alla svaren genom att överlämna dig till den kraft som finns inom dig. Lita på den, följ den passionerat, öva flitigt och betrakta den som din sanna tillgång. Det går inte att fly undan dess vakande öga. Du är ansvarig inför den och den finns alltid hos dig. Den har olika namn beroende på trosföreställning, men den har alltid samma form och kommer att bestå långt efter vår existens – som är en liten del i en lång process. Du glorifierar den inte för din egen tillfredsställelss skull. Detta högre väsen har inget att göra med alla livets trivialiteter, utan livets sanna mål är att så gott det går ta till sig kraften genom att omfamna den i hela dess perfektion. Efter hand upplever vi alla dess närvaro och förr eller senare kommer den att segra. Försök att känna dess närvaro i dig, låt den växa och omforma dig, så att du till slut inte är något annat än ett med den kraften.”

Ram Chandra av Shahjahanpur. Grundare av Heartfulness meditation



6

PRAKTISK INFORMATION

I detta avsnitt har vi försökt få med alla de resurser som kan vara till hjälp när du ger dig ut på din resa. Här finns bland annat information om hur du kan hitta din närmaste Heartfulnessgrupp, instruktörer, gruppmeditationer och olika internet resurser.

Meditationssessioner, individuellt eller i grupp

Som nybörjare är det bra att en gång i veckan meditera med en instruktör. Det kan göras individuellt eller i grupp. Instruktören tar hjälp av transmission/ energiöverföring som gör att meditationen blir djupare. Om du bor så att du inte har möjlighet att delta i schemalagda sittningar på plats kan du antingen ladda ner appen "HeartsApp by Heartfulness" eller på egen hand boka in en instruktör för en individuell sittning. Alla våra instruktörer är volontärer och det finns inga avgifter för dessa tjänster.

Användbara länkar

Här hittar du till din närmaste förening:

Sverige: www.heartfulnessmeditation.se/kontakt

Internationellt: www.heartspots.heartfulness.org

Appen "HeartsApp by Heartfulness"

Du kan ladda ner appen på din mobiltelefon (både till iOS och Android)

Rekommenderad läsning

The Heartfulness Way av Kamlesh D. Patel och Joshua Pollock

Designing Destiny av Kamlesh D. Patel

Läsning online

Heartfulnesskurser online: www.learning.heartfulnessinstitute.dk

Heartfulness tidskrift: www.heartfulnessmagazine.com

Artiklar av Kamlesh D. Patel, Heartfulness andliga vägledare: www.daaji.org

Hemsidor

Svensk hemsida: www.heartfulnessmeditation.se

Internationell hemsida: www.en.heartfulness.org

Heartfulness Institute i Danmark: www.heartfulnessinstitute.dk

Vrads Sande internationella kurscentrum i Danmark: www.vradssande.dk

Sociala medier

Facebook: www.facebook.com/heartfulnesssweden/

Instagram: www.instagram.com/@heartfulness_sweden/

Kontakta oss via e-post

Stockholm: stockholm@heartfulness.org

Lund och Malmö: lundandmalmo@heartfulness.org

Göteborg: goteborg@heartfulness.org

Skövde: se.secretary@heartfulness.org

Sveriges generella e-postadress: sverige@heartfulness.org

Frågor & svar

- Finns det några avgifter eller kostnader förknippade med Heartfulness?

Att utöva Heartfulness är helt gratis, inklusive sittningar med instruktörer. Allt som krävs är en positiv inställning till självutveckling. Om du känner att du har glädje av metoden och vill donera pengar är du välkommen att göra det via vår svenska hemsida.

- Har Heartfulness kopplingar till någon religiös eller politisk rörelse?

Nej. Heartfulness är tillgängligt för alla, oavsett religiös tillhörighet, politisk inriktning, hudfärg, kön osv.

- Innebär Heartfulnessstekniken fysisk ansträngning, särskilda krav, osv.?

Heartfulnesssteknikerna är enkla och kräver bara en positiv inställning. Heartfulness ger möjlighet att utvecklas i din egen takt och utifrån egna förutsättningar. Du kan i lugn och ro utöva Heartfulness i ditt eget hem. När du känner av dess positiva effekt och efterhand som ditt intresse för metoden ökar kommer det att falla helt naturligt att utöva metoden och göra den till en del av dina dagliga rutiner. När ditt medvetande blir mer sensitivt kommer även dina tankar och handlingar att bli det.