

INTRODUKTION TIL HEARTFULNESS



HEARTFULNESS INSTITUT DANMARK



1

VELKOMMEN

Heartfulness afslapning og meditation er noget nyt for dig, men du har måske haft nogle oplevelser med transmissionen og dens effektivitet? Måske har du lært lidt om de forskellige teknikker, som vi bruger? Men du sidder sikkert stadig med spørgsmål om Heartfulness praksis og kunne ønske dig en dybere forståelse af dens forskellige aspekter.

Denne tekst har som mål at give dig en grundig forklaring af de grundlæggende elementer i Heartfulness: afslapning, meditation, restitution og aftenmeditation. I de

følgende kapitler giver vi en grundlæggende introduktion til hvert af elementerne, fulgt af nogle spørgsmål og svar. Der vil også være links til tilgængeligt lydoptagelser.

Hvert af elementerne i Heartfulness har sit særlige formål, men vil alle hjælpe dig med at slappe af, fokusere, reducere stress og skabe forandring. Som ny i Heartfulness kan man i sit eget tempo tage elementerne op ét af gangen, efterhånden som man føler sig klar til det. Vi anbefaler at du eksperimenterer med de forskellige elementer for selv at erfare deres effektivitet i praksis. Heartfulness er specifikt designet til at hjælpe med udvikling af bevidstheden, og hvert af elementerne understøtter de andre i en symbiose. Der er altid trænere til rådighed som kan hjælpe med at forklare de finere detaljer i teknikkerne og svare på de spørgsmål, som du ikke lige finder svar på her.

Vi anbefaler også bogen “**The Heartfulness way**”, som er skrevet af Kamlesh D. Patel – global læremester indenfor Heartfulness og Joshua Pollock – træner og udøver af Heartfulness. Bogen er skrevet som en samtale, der beskriver filosofien bag metoden på enkel og let forståelig måde. Hvis du foretrækker video kurser med praktiske øvelser kan du besøge Udemy.com på nettet og finde “**Meditation and Evolution of Consciousness With Daaji**”.

Med de bedste ønsker for din indre rejse.
Heartfulness Institut Danmark

HEARTFULNESS TEKNIKKER

Overblik

HEARTFULNESS TEKNIK	ANBEFALING	VARIGHED	UDBYTTE
<i>Afslapning</i>	Når som helst.	Nogle få minutter efter behov.	Afstresning og centrering.
<i>Meditation</i>	Mindst en gang dagligt. Helst på et fast tidspunkt om morgenen.	Fra 30 minutter op til 1 time. Start med nogle minutter og øg efterhånden længden.	Udforskning og udvikling af bevidstheden fører til glæde, fred, lyksalighed og videre.
<i>Restitution</i>	En gang om dagen, om aftenen når dagens arbejde er overstået.	30 minutter. Du kan starte med mindre gradvis øge tiden.	Fjerner de indtryk, som dagens tanker og handlinger har afsat.
<i>Aftenmeditation</i>	En gang om dagen, ved sengetid, lige før man sover.	10 to 15 minutter.	Forbereder underbevidstheden til søvnen.



2

AFSLAPNING

Heartfulness afslapning er for alle, og kan udføres hvilket som helst tidspunkt på døgnet. Den er særlig nyttig hvis du har behov for at centrere din opmærksomhed og gøre dig klar til meditation, hvis du vil slappe af i dagens travlhed eller som et middel til sund søvn.

Hvis dit mål er at slappe af, laver du øvelsen siddende i 5-7 minutter. Hvis du ønsker at falde i søvn, laver du øvelsen liggende.

Sid behageligt og luk øjnene blidt. Lad dit åndedræt være naturligt og roligt. Slap af.

Lad os begynde med tæerne. Føl dine tæer slappe af. Føl nu dine fødder og lad dem slappe helt af. Føl dine ankler og slap af. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud. Før nu din opmærksomhed til dine underben, og føl dem slappe af. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud. Bevæg dig til lårene. Lårene føles afslappede. Nu er benene afslappede, fra øverst til tåspidserne. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud.

Ret opmærksomheden mod sædet og hofterne, og slap af. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud. Giv slip på enhver spænding. Ret opmærksomheden mod lænden. Ånd roligt og slap af. Bevæg dig til øverste del af ryggen, slap af. Din ryg er nu fuldstændig afslappet.

Flyt opmærksomheden til din mave, og slap af. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud. Bevæg dig op til brystkassen. Hele brystkassen slapper af nu. Fortsæt med at ånde blidt.

Ret nu opmærksomhed mod fingerspidserne. Spænd af i fingrene og i hænderne. Dine underarme er afslappede, og dine overarme føles dybt afslappede. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud. Nu hviler dine skuldre og du mærker enhver spænding smelte væk. Slap af omkring halsen, løs alle spændinger op. Slap af og ånd roligt, mens du giver slip.

Flyt din opmærksomhed til dit ansigt, og spænd af i ansigtsmusklerne. Din kæbe er afslappet, dine læber er afslappede, og dine øjne er lukkede ganske blidt og blødt. Slap af.

Vær nu tilstede i dit sind. Træk vejret langsomt og dybt ind og pust ud. Tillad dit sind at være dybt afslappet.

Ret opmærksomheden mod dit hjerte. Slap af og hold opmærksomheden her. Føl dig helt afslappet omkring hjertet. Forbliv her en stund.

Ret nu langsomt opmærksomheden tilbage til dette øjeblik. Vrik med tæerne, og langsomt og blidt åbner du dine øjne.

Du kan lytte til guidet afslapning ved at downloade lyd filer fra Soundcloud :

<https://soundcloud.com/heartfulness-denmark>

eller

du kan downloade 'Let's Meditate' App på din mobil telefon.

(Findes i iPhone og Android)

Spørgsmål & Svar

Skal jeg lave afslapningsøvelsen før hver eneste meditation?

Det er ikke nødvendigt at lave øvelsen hver gang, du mediterer. Det kan godt være nyttigt i startfasen, for hurtigere at komme ind i meditationen, men når man først er fortrolig med forbinde sig til hjertet, mindskes behovet for afslapningen.

Kan jeg lære mine børn afslapningen?

Ja, bestemt. Faktisk har afslapningsteknikken en virkelig god effekt på børn, og de reagerer tit entusiastisk, og begynder måske selv at undervise de voksne i at slappe af!



3

MEDITATION

Meditation er en mulighed for at kigge ind i sig selv. Selvom det kan være udfordrende i begyndelsen med mange tanker, leder processen med lidt øvelse til dybere niveauer af opmærksomhed. Prøv at være ubekymret over de tanker, der kan distrahere dig, når du mediterer. Det kan sammenlignes med at grave en brønd – man bliver ved til man finder vand. Undervejs vil der selvfølgelig være sten, jord og sand, som skal fjernes, men til sidst kommer man ned til vandet. I

meditationen vil der også uundgåeligt komme mange ting til overfladen før vi kommer til essensen. Med tiden vil glad og ihærdig meditationspraksis regulere sindet, så det går fra en rastløs og turbulent tilstand til centreret stilhed.

Korrekt udført meditation er en proces, der skaber en meditativ tilstand. Når vi kommer frem til den finder vi fredfyldt ro og stilhed, som gør det muligt at manifestere den medfødte godhed i vores hjerte. Når vi kan forlænge den meditative tilstand hen over dagen, og med øvelse gøre den dybere, bliver roen og fredfyldtheden en permanent del af vores liv. Intellektet kommer i kontakt med hjertet og kan bedre lade sig vejlede af dets indbyggede godhed.

- * Luk dine øjne stille og roligt og slap af. Brug et par minutter på at slappe din krop af, ved hjælp af Heartfulness Afslapning.
- * Vend din opmærksomhed ind ad, og brug et øjeblik på at observere dig selv.
- * Vend nu din opmærksomhed mod hjertet og antag at det er fyldt med et lys. Det kommer fra et center inde i hjertet, som din opmærksomhed tiltrækkes af. Gør dette blidt og naturligt. Der er ikke nødvendigt at du koncentrere dig.
- * Hvis du opdager at din opmærksomhed har vendt sig mod andre tanker, skal du blidt komme tilbage til ideen om lyset i dit hjerte.
- * Prøv at fordybe dig og føl den meditative tilstand i hjertet. Lad dig helt absorbere i den tilstand og forbliv her indtil du langsomt vender tilbage og blidt åbner dine øjne.

Du kan lytte til guidet meditation ved at downloade lyd filer fra Soundcloud :

<https://soundcloud.com/heartfulness-denmark>

eller

du kan downloade 'Let's Meditate' App på din mobil telefon.

(Findes i iPhone og Android)

Spørgsmål & Svar

Hvorfor meditere på hjertet?

Vores dybeste følelser kommer fra hjertet. Det er i hjertet, at vi kan føle os dybt bevægede og hvor vi mærker vores intuition og visdom. Det er gennem hjertet at vi forbinder vores dybeste selv med andre.

På alle sprog findes der mange smukke talemåder om hjertet: han står mit hjerte nær, hun er meget godhjertet, en hjertelig snak, jeg går ind i det med hele mit hjerte, de drog af sted med tungt hjerte. De peger alle på dybe følelser og en dyb involvering. Hjertet er i virkeligheden grundlaget for vores respons med omverdenen.

Andre grunde til at meditere på hjertet finder vi i religioner og spirituelle traditioner, der placerer sjælen eller livet i hjertet.

Hjerteslaget sender blodet rundt i hele kroppen, så det når ud til alle celler. På samme måde spredes effekten af meditation i hele systemet. Når hjertet renses gavner det hele organismen – fysisk, følelsesmæssigt og spirituelt.

I vores indre verden har hjertet et endnu højere formål: at elske. Kærlighed strømmer fra hjertet. Jo mere kærlighed vi giver, jo mere vokser den. I Heartfulness Meditation har vi opmærksomheden på hjertet. Derved renses det og får en vigtig plads i vores liv. Vi retter opmærksomheden mod det og begynder at lytte til det. Ved at meditere på hjertet styrkes vores oplevelse af at dets opgave er at elske, og vi begynder at opleve denne kærlighed stærkere og stærkere. Heartfulness meditation gør hjertets evne til at elske større. Når hjertet gradvis forfines oplever vi følelsen af kærlighed med stadig større intensitet.

Hele vores liv styres af følelser og inspiration, og det er netop hjertets rolle. Når vi igen og igen lytter til disse følelser og opfanger den inspiration der kommer fra dets dyb,

kan vi bedre mestre vores liv. Hele øvelsen med at forfine hjertet og afstemme det med vores tanker sker gennem meditationen på hjertet.

REFLEKSIONSØVELSE

- Hvilken rolle spiller dit hjerte i dit liv?
- Hvordan er du i det daglige opmærksom på signaler fra hjertet?

Hvad er Guddommeligt Lys eller Kilden til Lys?

Når vi mediterer ved vi, at vi blidt skal prøve at holde tanken på én ting. Efterhånden som vi mediterer dag efter dag går det også op for os at det, vi mediterer på, har stor betydning for os. Vi optager de kvaliteter som objektet for vores meditation besidder, og manifesterer dem i vores liv. Det er derfor afgørende at vælge det aller fineste og mest subtile objekt at fokusere på. Et begreb som højere bevidsthed er dog for abstrakt til være velegnet.

Mystikere og yogier har gennem tiderne kun kunnet beskrive det med ordet “lys”, da lys ikke har materielle tyngde. Man kan ikke røre det, se det eller smage, lugte og høre det. Det er for svært at meditere på et abstrakt begreb som ”intethed”. Derfor bruger vi i Heartfulness meditation ideen om at føre vores opmærksomhed hen på Kilden til Lys eller Guddommeligt Lys i hjertet.

Vi sigter mod at opleve en stadig finere bevidsthed om dette lys I hjertet – et lys der også beskrives som “lys der ikke er lysende”. Dette ikke-lysende lys der breder sig i vores bevidsthed er meget lettere at meditere på end en abstrakt idé.

I Heartfulness meditation starter vi med en antagelse om lys I hjertet og slår tankerne fra. Det er tilstrækkeligt blot at gøre denne antagelse. Med sådan én enkel antagelse er sindet forbundet med ideen om lys i hjertet. Det kan sammenlignes med at tænde for en lampe. Når kontakten er slået til er forbindelsen sat i gang, og der er ikke brug for at blive ved kontakten. På samme måde behøver vi ikke genkalde os bestemte ord under meditationen. Vi kan blot observere vores indre selv og holde opmærksomheden på lys i hjertet, hver gang vi opdager at vi glider ind i en tankestrøm.

Det er ikke meningen, at vi skal visualisere sollys, månelys eller elektrisk lys, for disse former for lys er stadig tungere sammenlignet med den ultra fine bevidsthed, vi prøver at opnå gennem meditationen. Prøv ikke at presse din forestillingsevne til at prøve at se lysets udstråling. Hold bare opmærksomheden på ideen om Guddommeligt Lys i hjertet. Antag at det allerede er der, og gør antagelsen så let, ubesværet, naturlig og subtil som muligt.

REFLEKSIONSØVELSE

Hvordan føles det i dit hjerte, at du har ideen om at der er Guddommeligt Lys i det? Prøv at skrive lidt om det hver dag.

Hvad er yogisk transmission / pranahuti?

Transmission betyder at sende noget fra et sted til et andet. På en bil betyder det at føre motorens kraft ud til hjulene. I en familie transmitteres kærlighed fra person til person, især fra moderen til børnene. Med stemmen transmitterer vi i samtale lyd fra en person til en anden.

I Heartfulness meditation sker der yogisk transmission når som helst du mediterer med en erfaren yoga træner, som kan videregive denne pranahuti til andre. Pranahuti er et ord fra sanskrit som betyder at "give livets kraft". Den er energien fra grundlæggende princip eller uendeligheden, som kommer fra den grundlæggende kilde som et tilbud fra guiden eller læreren. Den er blid, subtil og dynamisk, og den hjælper dig med din meditation fordi den resonerer direkte det højeste Selv i dit hjerte.

Det er ligesom med andre former for energy, som fx lyd eller varme, bortset fra at transmissionen her er den finest mulige, uden materielle egenskaber. Den er føde for sjælen og beroligende for hjertet. Ligesom vi har brug for næring til kroppen og sindet, trænger sjælen også til næring, og yogisk transmission opfylder det behov.

Den effekt, vi opnår ved at modtage transmission, er at hjertet føler indre varme og kærlighed, ligesom følelsen af sollys på ansigtet når man sidder med lukkede øjne. Det fører til indre forandring og udvider vores bevidsthed. Det skal opleves for rigtig at forstå det. Det er beskrevet som "vække den sovende skønhed i et menneske".

Du vil muligvis opleve effekten af yogisk transmission eller pranahuti som en Ganske let vibration, som afslapning, varme, glæde eller en følelse af at svæve højt. Den giver en fornemmelse af at være vendt hjem. Hver enkelt vil have sin måde at opleve den indre udvikling, som bliver tydeligere, når vi vænner os til at meditere.

Nogle oplever ikke så meget, og det er helt ok. Nogle bemærker ændringer i deres daglige liv og opførsel. Ofte er det andre rundt om os som først bemærker vores forandringer!

REFLEKSIONSØVELSE

- Prøv i din daglige meditation at have opmærksomhed på hjertet og oplevelsen af den guddommelige essens i centrum af dit væsen.
- Oplever du det anderledes når du mediterer sammen med en erfaren træner?
- Føler du nogen ændringer når meditationen er ovre, enten umiddelbart efter eller selv efter en dag eller to?

Sted, stilling og tidspunkt for meditation

Sted og siddestilling

Betyder det noget, hvor jeg sidder, når jeg laver Heartfulness meditation? Hvis det er muligt, afsætter vi som regel særlige steder til forskellige aktiviteter, hvad enten det er hjemme eller på arbejdet. Det medfører, at vores tanker naturligt fokuserer på den aktivitet, stedet repræsenterer, når vi er der. Som eksempel kan vi tage at vi går ind i arbejdsværelset eller sætter os ved skrivebordet på arbejde. Hvad begynder vi at tænke på? Sandsynligvis på vores arbejde, studier eller tilsvarende emner. Hvert specifikt sted forbindes med en bestemt indre aktivitet og det former en særlig atmosfære på stedet.

Tankens kraft er en stærk kraft. Buddha skal engang have sagt at 'Vi skaber verden med vores tanker'. Når vi beslutter os for at gøre noget, bliver forbindelsen mellem tanken og det, vi ønsker, mere intens. Alt efter hvor intens forbindelsen bliver, kan vi styrke vores vilje og vores fokus i retning af målet.

Så hvis vi har et specielt sted at sidde, når vi mediterer, opdager vi, at blot ved at være der, oplever det en meditativ tilstand i vores hjerte. Vi oplever motivation, og atmosfæren støtter vores evne til hurtigt at komme ind i dyb meditaion. Selvfølgelig kan vi vælge at sætte os forskellige steder, men det er en stor hjælp at sætte sig og meditere et fast sted på et fast tidspunkt i en stabil siddestilling, dag efter dag. Resultatet er, at der skabes en atmosfære på stedet, som støtter vores bestræbelser.

Sid oprejst med ret ryg i en behagelig siddestilling. Der anbefales ikke nogen bestemt yoga stilling, men kan man sidde med korslagte ben på gulvet eller på en stol, er det et godt forslag, fordi kroppen peger indad mod sig selv, ligesom vi prøver at pege sindet indad. Det kan ikke anbefales at ligge ned, da det er for søvndyssende. Hvis du oplever at du spænder under meditationen, så skift blot roligt til en mere behagelig stilling, så kroppen ikke forstyrrer dig.

Tidspunkt

Prøv at fastsætte det samme tidspunkt til meditation hver dag. Vores system er følsomt overfor daglige rytmer og rutiner, så hvis du mediterer på samme tidspunkt, bliver dit biologiske ur vant til det, og det bliver en del af dit livsmønster. Når du mediterer på Kilden til Lys i hjertet som det første om morgenen, kan effekten påvirke hele din dag positivt.

Når vi mediterer ved daggry kan vi lettere føle og efterligne den ydre stilhed og ro inden i os selv. Hvis det ikke er muligt, så find blot et andet fast tidspunkt på dagen.

REFLEKSIONSØVELSE

- Vælg et fast tidspunkt for din meditation og prøv at følge det gennem ugen. Prøv at integrere meditationen i din daglige rutine.
- Vælg et sted, hvor du vil meditere og brug det gennem en uge. Observer dig selv, om det gør det lettere at dykke ind i meditationen.

Hvor længe skal jeg meditere?

Vi må observere det, der sker under meditationen, med stor sensitivitet. Når vi føler os 'mættede' standser vi blidt processen. Det er ligesom når vi spiser. Der er ikke på forhånd et præcist svar på hvor meget, man skal spise. Vi fortsætter til vi føler os tilpasse og tilfredse. Meditation er ligeså enkelt, og vi lærer at fornemme det rette tidspunkt at afslutte den på. Det kan kræve forskellig længde tid at nå til det punkt, hvor man føler sig fyldt op.

Når vi begynder meditationen, tager det nogen gange et par minutter at slippe de forstyrrende tanker. Selvom vi bringer opmærksomheden tilbage til hjertet, kan vi blive distraheret igen. Så vi mediterer ikke hele tiden. Selve meditationen finder sted når vi blidt kan rette opmærksomheden mod Guddommeligt Lys i hjertet og føle den indre tilstand, som opstår der. Spørgsmålet er, hvor meget vi reelt mediterer, når vi sidder i en time?

I begyndelsen er det dog meget muligt, at vi ikke kan føle så meget af det, der sker. Uro i kroppen kan opleves som et signal til at stoppe. Derfor er det i starten godt at afsætte en bestemt periode på fx en halv time. Sindet og kroppen vil så gradvis vænne sig til at være stille. Når vi har opnået det, kan vi nemmere observere den indre tilstand og selv beslutte, om vi har mediteret længe nok. Vi kan derefter lidt efter lidt forlænge den tid, vi mediterer. Måske først til 30 minutter, 45 minutter og op til en time.

Det er bedst ikke at side mere end en time ad gangen. Jo mere, vi mediterer regelmæssigt, og i længere og længere tid, des mere øges vores evne til at modtage yogisk transmission. Vi kan også udmærket meditere flere gange om dagen, hvis vi nyder det. Så tilrådes det dog at der går noget tid mellem hver gang, og sørge for at være fysisk aktiv ind imellem. Det kan fx være en gåtur, der giver cirkulation i blodet og giver os frisk ilt.

REFLEKSIONSØVELSE

- Læg mærke til hvor længe du reelt har været nede i dyb meditation.
- Observer din egen evne til at genkende følelsen af at være fyldt op gennem meditationen.

Hvad gør jeg ved tanker under meditationen?

Vores daglige liv kræver, at vi tager os af et hav af problemer, der kan skabe stress, frygt, usikkerhed, fortvivlelse, rivalisering og masser af uønskede forstyrrelser i os. Det virker umuligt at slippe fri for, og på trods af vores bedste intentioner og anstrengelser efterlader den moderne livsstil os ofte med tanker udenfor kontrol og et forpint sind. Vi oplever et dybt behov for fred og ro. Det almindeligste er at prøve at kontrollere sindet med magt, men det virker ikke i det lange løb. Sindet gør bare yderligere oprør med samme styrke.

Mon vi ikke alle har oplevet, at nogen forstyrrer os uanset hvor meget, vi beder dem holde op? Vi har måske oven i købet oplevet at de skruede op for forstyrrelsen, når vi bad dem lade være. Og så opdagede vi måske, at ved at ignorere dem, fik vi det bedste resultat, så de fangede budskabet, mistede interesse, og lod os i fred.

Sådan fungerer det også med tanker. Hvis vi giver dem opmærksomhed, involveres vi, og kan ikke slippe af med dem. Det handler om blidt at frigøre os fra tankerne, ignorere dem og igen vende fokus mod den idé, vi startede meditationen med – nemlig lys i hjertet.

Det er kun naturligt for vores sind at flagre bort med tankerne, når vi er begyndere i Heartfulness meditation, emn det er blot en overgangsperiode. Når vi får mere øvelse oplever vi, at vi bliver bedre til at finde den indre ro. En anden måde at håndtere tanke-mylder på, er ved at forestille sig, at det ikke er ens egne tanker, og på den måde skabe en distance til dem.

Regelmæssig meditation vil med sikkerhed give fred i sindet, og vi oplever også en forbedret evne til at koncentrere os. Så jo mere vi øver os, jo mere oplever vi at den enkle meditation hver dag giver os mere ro og skærper og fokuserer sindet.

De tanker, der opstår, fører let vores fokus væk fra hjertet. Vi vil bedre forstå processen med at fjerne opmærksomhed fra tankerne, ved at betragte dem som indtryk. Alle handlinger i vores liv efterlader et spor, et indtryk. Alle tanker og handlinger som udføres med en følelse af 'jeg' eller bevidsthed om selvet, efterlader et spor af subtile indtryk i hjertet og virker som frø for tanker og handlinger i remtiden.

Når vi så giver disse tanker opmærksomhed fører de til dannelsen af endnu flere

indtryk. Gentagne tanker leder til tanker som leder til vaner. I meditation sker der en fortynding. Tanker og indtryk som har samlet sig gennem årene og som er forstærket af gentagelse, finder vej til overfladen af opmærksomheden og er tilbøjelige til at smelte væk, hvis vi ignorerer dem under meditationen og lidt efter lidt udvikler en tilstand uden tanker. Denne tankefri tilstand opleves allerede fra starten i korte intervaller.

Når vi har gennem nogen tid har mediteret mere og mere regelmæssigt og med i længere tidsrum, bliver vi i stigende grad fri for tanker, og resultatet er større sindsro og klarhed.

REFLEKSIONSØVELSE

Praktiser Heartfulness meditation i en uge og observer hver dag, hvordan du forholder dig til dine tanker.

Ser vi lys når vi mediterer?

Man oplever ofte indre mørke under meditationen. Lys kan faktisk opleves som mørke hvis der ikke er noget til at reflektere det. Det kan forklare hvorfor det tit er mørke, vi ser. I Heartfulness bruger vi ikke et materielt objekt med fast form at meditere på. Vi antager blot at der allerede er lys til stede i hjertet. Så oplevelsen af mørke kan godt være korrekt fordi vi ikke forsøger at se et skinnende lys for os.

Noget tilsvarende kan observeres hvis vi sidder i et mørkt rum. Hvis der er en åbning, som fx en dør eller et vindue, kommer der en lyskegle ind. Men vi ser ikke selve lyset, vi ser gulvet eller andre ting, som lyset falder på. Hvis der er støv i luften, vil de lyse op indenfor lyskeglen – men selve lyset ser vi ikke.

REFLEKSIONSØVELSE

Noter hvad du oplever, når du mediterer med antagelsen af at der er lys i hjertet.



4

RESTITUTION

Heartfulness restitution giver os mulighed for at nulstille vores system ved dagens afslutning og forbedre kvaliteten af den daglige meditation. Den daglige travlhed får os til at danne kompleksiteter og urenheder, som påvirker vores hjerte og sind. Derfor er det nødvendigt at rense dem væk, før de hærdes i bevidstheden. Målet med den rensende teknik er at genetablere enkelhed og renhed, så vi restitueres. Forandringen vil du opleve efterfølgende om aftenen, gennem søvnen og når du mediterer næste morgen.

Restitutionen udføres normalt sidst på eftermiddagen. Efter vores daglige arbejde er slut bruger vi op til en halv time til at restituere og nulstille os selv. Når du har hilst på din familie, kan du lade dem vide, at du har brug for 20 minutter til dig selv til i stilhed at fjerne dagens stress og tyngde, så du bedre kan slappe af med dem om aftenen.

RESTITUTION TEKNIK:

- * Denne tid er for dig alene, så sluk din telefon. Sid i en behagelig stilling, som når du mediterer, luk øjnene og slap af.
- * Sid med tanken om, at alle kompleksiteter og urenheder som du har opsamlet i løbet af dagen forsvinder fra dit system ud gennem ryggen, fra issen til halebenet, i form af røg eller damp.
- * Nu skal du accelerere processen og prøve at føle, at alle kompleksiteter og urenheder forsvinder. Hvis du mister fokus, og du opdager at dine tanker vandrer, skal du blidt lede dem tilbage til processen. Fortsæt på denne måde i 15 minutter.
- * Når du føler din tilstand bliver lettere, så antag at der strømmer en kilde af transmission fra dit hjerte og som hjælper med den sidste cleaning bag ud gennem ryggen.
- * Når kompleksiteterne er væk, føler du dig simpel. Når urenhederne er væk, føler du dig ren. Kilden strømmer fra dit hjerte ud i alle cellerne i din krop. Slut med overbevisningen om at cleaningen er fuldstændig effektiv og hele dit system er rensat og opløftet.

Dette er en aktiv, mental proces. Du er helt opmærksom på, hvad der sker, og samtidig slipper du alt. Lad være med at huske på, hvad der skete gennem dagen – fjern blot indtrykkene på samme måde, som du fjerner snavs fra kroppen med et bad, eller fra gulvet, når du fejer. Lad være med at synke ned i meditation. Hvis det skulle ske, så åben blidt øjnene et øjeblik og start processen igen. Når du er mere fortrolig med processen kan du selv udføre den 15-30 minutter dagligt.

Du kan lytte til guidet restitution ved at downloade lyd filer fra Soundcloud :

<https://soundcloud.com/heartfulness-denmark>

eller

du kan downloade 'Let's Meditate' App på din mobil telefon.

(Findes i iPhone og Android)

Spørgsmål & Svar

Hvad er indtryk?

Når dagens aktive del er ved at være forbi, føler du dig måske træt og tynget af alt det, der er foregået i dagens løb. Billeder og tanker om ting, der er foregået, kan gentage sig selv i din bevidsthed. Har du nogen sinde undret dig over hvorfor nogle dage føles tungere end andre? Og hvad kan du gøre for at blive lettere og komme mere i balance igen? Fornemmelsen af at være tynget afhænger af, hvor meget du har involveret dig i dagens hændelser. Det skaber 'indtryk' i dig at respondere med tanker, ord og handlinger. Disse indtryk er som rester, der hænger tilbage i din bevidsthed ved dagens afslutning.

Det er også sådan, at det vi ser, hører og føler er bestemmende for vores handlinger. Som livet skrider frem udvikler vi smag for noget og afsmag for noget andet. Det vi får smag for skaber ønsker, og de styrer vores handlinger. Modsat udvikler vi aversion mod alt hvad der giver os smerte, og det er også med til at styre vores handlinger. Hvert ønske som opfyldes, forstærker vores smag for netop den ting, og hver smerte som vi undgår eller uheldigvis oplever, forstærker vores tendens til ikke at kunne lide det. Alle følelser og oplevelser af den art efterlader et indtryk i vores indre, og disse indtryk former vores handlinger og opførsel i fremtiden. På den måde bliver man ved med at genskabe og uddybe de samme indtryk, på samme måde som stier trædes dybere og dybere ved brug. Sådan skaber vi gentagne mønstre som medfører at vores reaktioner bliver vanemæssige og ufleksible.

Derfor fungerer indtryk som kodede programmer, der styrer vores opførsel og handlinger som en autopilot uden at det involverer bevidste overvejelser. De påvirker samtidig tilsvarende situationer i fremtiden. Man bliver forudindtaget på grund af tidligere indtryk, og det forhindrer dig i se klart og objektivt på tingene. Det er vanskeligt at slippe af med disse indtryk, selv når man har et bevidst ønske om det. Derfor kan vi tit observere, at vi ikke rigtig kan ændre bestemte aspekter af os selv, selvom vi har et ønske om det. Hver dag tilføjer vi flere af disse indtryk.

REFLEKTIONSØVELSE

- Observer dig selv, når dagens arbejde er overstået. Er der tanker som bliver ved med at gentage sig?
- Har du bemærket mønstre i din opførsel, som du ubevidst kan have skabt på grund af hvad du kan lide eller ikke lide?

Hvorfor skal vi lave restitution?

Når vi mediterer befinder vi os i en tilstand af højere opmærksomhed, og der opstår større modtagelighed i os. Den yogiske transmission, som hjertet modtager under meditationen, kan vi bedre føle og sanse, hvis vi holder vores indre rum rent og ubegrænset. Hver dag gør vores tanker og handlinger, at der dannes spor og indtryk i vores indre.

Dybden af hvert af disse indtryk hænger direkte sammen med hvor intenst vi knytter os til netop den tanke eller handling. Hvis vores sind hele tiden trækkes mod tidligere tanker og indtryk, når vi mediterer, kan vi komme til at styrke disse. Der hvor vi fokuserer, flyder energien hen. Så det er stik imod hensigten, hvis vi mediterer på vores egne tendenser og tanke-mønstre.

Derfor er vi nødt til at rense ud i alle kompleksiteter og indtryk, som hober sig op i hjertet, når vi laver restitutionen om aftenen. Vi bruger styrken i antagelser og viljestyrken til at fjerne dem, mens de stadig er på overfladen og ikke har haft tid til at gro fast. Vi husker stadig hændelsen, men eftervirkningen af emotionelle reaktioner er væk. Restitutionen vil få dig til at føle dig frisk og let resten af aftenen, og vil også forhindre, at du bærer forviklinger fra i dag med dig videre til i morgen. Når vi mediterer næste morgen, vil det lys, vi mediterer på, derfor lettere brede sig i det åbne og rensede rum i vores indre. Vi oplever, hvor gavnligt aften restitutionen virker ind på vores morgen meditation.

REFLECTION EXERCISE

- Observer om tanker, der har bekymret dig i dages løb, stadig tynger dig efter restitutionen.

- Observer om restitutionen hjælper dig til en bedre meditation næste morgen.

Hvad er forskellen mellem morgenmeditation og restitution?

Morgenmeditationen er en passiv proces. Du lader opmærksomheden hvile blidt på hjertet, venter og observerer. Antagelsen om indre nærvær er helt subtil og din vilje er kun i brug til at sikre, at opmærksomheden ikke glider væk med tankerne.

Aftenrestitutionen er en aktiv teknik hvor du er helt engageret i processen med at rense dit system for indtryk, som har samlet sig gennem dagen. Du skal være villig til at fjerne dem og være aktiv i processen. I denne proces bruger du viljen til at fjerne tyngden af alle dagens indtryk uanset hvordan de er opstået. Du minder dig selv om, hvad du er i gang med, og giver slip på alt, der skal væk.

Vores vilje er som en muskel, som skal trænes for at blive stærkere. Efterhånden som du får øvelsen, vil viljen vokse, og du kan observere, hvordan du bliver mere og mere effektiv i udførelsen af aftenrestitutionen.

REFLEKTIONSØVELSE

Prøv at sammenligne hvor effektiv processen er når du udfører restitutionen tidligt på aftenen, hvor du stadig er frisk, sammenlignet med sent om aftenen, hvor du er mere træt og viljestyrken tager af.

Forskellige slags restitution

Vi anbefaler, at restitutionen udføres når arbejdsdagen er slut og mange af dagens begivenheder har fundet sted, så de indtryk, de har efterladt i dig, fjernes med det samme. Det er dagens vigtigste restitution på samme måde som det daglige bad.

Der kan dog være andre tidspunkter, hvor du har brug for at vaske hænder, ansigt el.lign. På samme måde er du velkommen til at lave restitutionen i fx to eller fem minutter i løbet af dagen, når som helst der måtte ske noget, som forstyrrer dit system. Dette gør du på samme måde som aftenrestitutionen, blot i kortere tid. Det

erstatte ikke aftenrestitutionen.

Der foregår også restitution, når man deltager i en meditationssession med en træner, uanset om det er en individuel eller en gruppe-session. Restitution er faktisk en meget væsentlig del af meditation med en træner. Her kan restitutionen ske på et ret dybt plan og fjerne ældre og dybere blokeringer. Du vil nogen gange kunne registrere effekten som emotioner, tanker eller følelser, der dukker op, eller endog som fysiske forandringer som varme eller rastløshed. Det kan på den måde medføre et mindre ubehag, når gamle indtryk og blokeringer kommer op til overfladen i forbindelse med at de fjernes.

Men du vil som regel observere, at du har en lettere tilstand efter meditationen. Vær glad for, at de gamle blokeringer har forladt dig, og undlad at analysere for meget.

REFLEKTIONSØVELSE

Hvis der sker noget i dagens løb, som forstyrrer din fredfyldte tilstand, kan du prøve at lave restitutionen i nogle minutter. Observere resultatet og notér om der er forandringer i din tilstand.



5

FORBINDELSE MED DET INDRE SELV

Det sidste grundlæggende element I Heartfulness er at forbinde sig med det indre selv. Denne indre forbindelse kan etableres, når der er skabt vakuum i hjertet, og vakuum kan nemt opstå når man bevidst forbinder sig med sit inderste og fremmer en meditativ tilstand gennem dagen.

Fra det øjeblik man fødes, holder livskraften os i gang helt til det øjeblik, vi kalder døden. Det betyder ikke noget, hvad vi kalder det, der giver os liv, blot vi forstår, at der

er en universel kilde, som understøtter livet, og at den findes inden i hver af os. Når vi forbinder os med det indre selv, kommer vi mere og mere på bølgelængde med hjertet. Når vi går ind og henvender os til, og påkalder, denne kilde, inspireres vi indefra, og kilden vejleder os hele tiden i vores liv.

Der er to tidspunkter, hvor det er ideelt at lave sådan en bevidst forbindelse. Den første er lige før morgenmeditationen, og den anden er lige før vi sover.

Hvad vil det sige at holde kontakten med dit indre selv?

Vi starter med meditation om morgenen, og anslår dermed tonen og sætter retningen for dagen. Morgenmeditationen danner en indre forbindelse med hjertet og åbner for et højere bevidsthedsniveau. Det holder sig dog som regel kun kort tid efter selve meditationen. Når vi opsluges af dagligdagens aktiviteter, mister vi den subtile og fredfyldte tilstand, som meditationen skabte. Vi foretager derfor restitutionen når dagens arbejde er slut, og fjerner derved ophobede indtryk for at gendanne klarheden i vores indre rum og dermed også den fredfyldte tilstand. Spørgsmålet er, hvordan vi kan forlænge den meditative tilstand yderligere?

Vi kan godt genskabe den meditative tilstand i os, selv når vi ikke er i meditation. Den kan også følge os gennem søvnen, og den forbindelse kan fortsætte ubevidst, så det er lettere for os at meditere om morgenen. På den måde gør vi brug af søvnen til at udvikle vores bevidsthed.

I morgenmeditationen skaber vi forbindelsen til vores indre selv på det bevidste plan. Når vi lægger os til at sove, fortsætter vi forbindelsen i det underbevidste, og på den måde danner vi en cirkel af konstant kontakt med hjertet, eller vores indre selv. I tidens løb hjælper gentagelsen og rutinen os med at udvikle evnen til tune os ind på hjertet og vores indre potentiale.

REFLEKSIONSØVELSE

Har du et ritual eller rutine som afslapper dig før du lægger dig til at sove? Hvordan hjælper den dig med at sove bedre?

Hvordan fører vi den meditative bevidsthed over I det ubevidste?

Sæt dig i en afslappet stilling lige før du lægger dig til at sove, luk øjnene og slap af. Mediter 10-15 minutter.

Lad tankerne løbe gennem dagens aktiviteter. Der kan være situationer som du føler, du kunne have håndteret bedre og reageret anderledes på. Prøv på en let måde at beslutte dig for ikke at gentage det uønskede mønster, men i stedet forbedre dig. Beslutsomhed kan føre til forbedringer, og hvis vi konstant bliver ved med at forbedre os, udvikler vi en bedre udgave af os selv. Så vi minder os selv om, hvad vi bør gøre, og hvad vi bør undgå.

Al den vejledning, vi har brug for, findes allerede i vores hjerte. Hjertet er vores vejleder. Når vi falder i søvn i sådan en meditativ tilstand, hjælper vi os selv med at bære den ind i det ubevidste.

REFLEKSIONSØVELSE

Prøv at observere effekten af natmeditation/fordybelse på din søvn. Skriv effekten ned i din dagbog næste morgen.

Gør din søvn dynamisk: En spiritual bøn, der kan forbinde dig med dit indre selv.

Hvis du synes det hjælper, kan du tilføje en ”bøn” eller et spirituelt element til denne praksis. Du kan også blot meditere som beskrevet ovenfor. Det væsentligste formål er at føle den meditative tilstand før du sover, og ordene i en ”bøn” skal blot hjælpe dig med at fremkalde tilstanden i dig.

Natmeditation

Sid i en behagelig stilling, luk øjnene og slap af. Hav et åbent hjerte og sig langsomt og blidt ”bønnen” nedenfor:

*Gud,
Du er det sande mål for vores liv,
Vi er stadig fanget i ønsker, som blokerer for vores fremgang.
Du er den eneste Gud og kraft, som kan bringe os op til det stade.*

Gentag ordene igen. Mediter 10-15 minutter over deres mening og prøv at lade dig opsluge af denne meditation.

Kontakten med dit indre selv

Ordene in meditationen ved sengetid er rettet mod den inderste livskilde i os – vores guddommelige gnist. De beskriver også, hvordan vi gennem dagligdagens udfordringer fortaber os i tilknytninger og ønsker til den ydre verden, så vi overdøver kontakten til vores inderste væsen.

Med meditationen og med “bønnens” udsagn giver vi os tid til en daglig refleksion i hjertet, og styrker vores beslutsomhed om at tage os af vores egen indre udvikling. Denne meditation skaber en resonans, som fortsætter ind i søvnen og giver os mulighed for at holde forbindelse med det inderste i hjertet, både dag og nat.

REFLEKSIONSØVELSE

Hjælper den spirituelle bøn dig med at meditere bedre næste morgen?

Spørgsmål & Svar

Hvad er meningen med den spirituelle bønns ord?

En spirituel bønns ord skal man snarere meditere over end tænke over. De skal ikke gentages som et mantra eller en messen. Vi gentager dem lydløst inde i os selv et par gange og mediterer derefter over den mening og den vibration, de har.

Den første linje fastslår at "Gud, du er det sande mål for vores liv." Ordene er henvendt til vores indre selv, det højeste selv eller det guddommelige – hvad man nu foretrækker at kalde det. De gør det klart, hvad formålet med vores liv er. Uden et mål eller retning, er der ikke mulighed for at bevæge sig fremad. Hvis vi ikke har et mål, er det også meget vanskeligt overhovedet at måle væksten. Så når vi fastsætter et mål, som at opnå selv-realisering eller indre mestring, kan vi holde styr på vejen derhen. Med et mål får vi klarhed over hvorfor vi bruger tid på spirituel praksis. Og som et engelsk ordsprog siger: "For et skib uden destination, er ingen vind gunstig."

Når vi nu har gjort os vores mål klart, kan vi gå til vores aktuelle situation med bønnens anden sætning, som siger, at vi stadig er fanget i ønsker, som blokerer for vores fremgang. Det er et smukt og befriende udtryk, fordi det anerkender vores eget ansvar for den tilstand, vi har. Med ansvar kommer nemlig evnen til at acceptere, hvem, hvad og hvorfor vi er. Det er en opløftende tanke, fordi vi først kan begynde at ændre os, når vi erkender og accepterer vores ansvar. Vi er ofte tilbøjelige til at lægge ansvaret for livets genvordigheder på andre eller på omstændigheder udenfor os selv, og vi kæmper derfor med følelser af uretfærdighed, frustration, vrede og håbløshed. Men i det øjeblik vi accepterer vores eget ansvar, og beslutter os for at ændre alt det, vi kan, får vi mulighed for at bevæge os fremad. Sjælen føler stor lethed og glæde, når sådan en erklæring kommer fra hjertet. Vi udvikler dyb ydmyghed og hjertet bliver blødt og modtageligt for kontakten med det uendelige.

Den tredje linje I Heartfulness bønnen indebærer, at vi bevæger os videre til næste trin, efter at have lagt vores selvskabte lænker bag os. Bønnes tredje linje siger, at "Du er den eneste Gud og kraft som kan bringe os op til det stade". Det er en smuk

kulmination, som vi overgiver vores hjerte til. Ved at løfte blikket mod det højere selv, mærker vi tilstedeværelsen af det uendelige, som er vores egen kerne. Vi forbinder os ydmygt med det og anerkender, at det er det eneste, der kan sikre os fremgang til den højeste udvikling, som vi stræber efter at opnå. Vi overgiver os til opløftende guddommelige strømme, der får vores hjerte til at svæve højt og let. Når vi accepterer vores selvskabte begrænsninger og er klar til at lægge alt det, der tynger os, til side, udviser vi ægte villighed til at komme videre. Alene denne villighed tiltrækker gode kræfter, der hjælper os. Den spirituelle bøn kulminerer på den måde i en genskabelse af en dyb forbindelse med den uendelige kilde, som leder os hen til de højere vibrationer, som vores hjerte nu er åbent for.

REFLEKSIONSØVELSE

Lav notater om hvad du forstod/lærte/indså ved at meditere over den spirituelle bønns mening.

Er bønner kun beregnet til at blive brugt ved sengetid?

Bøn er en forbindelse til den indre, uendelige kilde. Vi har fri adgang til det “guddommelige wi-fi” hele tiden og på alle tidspunkter. Men vi er nødt til at slå forbindelsen til, skrive kodeordet og logge ind. Når vi har en intention om at bruge bønner, er det tid at bruge kodeordet. Kodeordet er at have en ægte følelse af ydmyghed, kærlighed og taknemmelighed i hjertet. Så skabes forbindelsen. Før vi starter bønner, må vi have opmærksomhed og etablere en god intention. En intention fra hjertet er nødvendig, som Shakespeare så glimrende har udtrykt det: ”My words fly up, my thoughts remain below. Words without thoughts never to Heaven go!”

Så det er vigtigt at sætte rammen, med en intention om at jeg er klar til at sige bønner. Vi gentager den langsomt inden i os selv en gang eller to, og giver plads til at dens mening falder til i hjertet og i tanken. Vi fortsætter med at kontemplere og meditere på ordenes mening, bliver i den tilstand en stund, og ærer tilstedeværelsen af det uendelige i vores hjerte. På den måde glider vi ind i en hengiven stemning. Det er en proces, som vi ikke kan sprinte ind i, men som kræver 10-15 minutter, for at vi kan komme omhyggeligt gennem den. Det gode ved at bruge bønner lige inden vi sover, er at det skaber en balanceret tilstand, som vi tager med ind i søvnen.

Hvis vi er for trætte ved sengetid, kan det være vanskeligt at undgå at falde i søvn midt i det hele, og derved miste det væsentlige ved bønnen – at skabe den særlige sindstilstand, som den kan fremkalde. Derfor kan vi overveje at foretage processen i dagens løb, fx om eftermiddagen, når vi er friske.

REFLEKSIONSØVELSE

- Observer om du er i stand til at holde dig vågen ved aftenbønningen.
- Har du prøvet bønningen på andre tidspunkter i dagens løb? Hvad er din observation om effekten på din meditative og generelle tilstand?

Har processen en universel betydning?

Bøn er ligesom smuk musik, der sendes ud i universet. Den spirituelle bøn skaber naturligt en indre glæde og fred, og vi oplever en taknemmelighed over det, vi har modtaget gennem dagen. Vi lærer at slippe kvalerne og opleve tilgivelse og ydmyghed, når vi oplever den umådelige, guddommelige tilstedeværelse i hjertet.

Vores bøn påvirker hele universet. Det moderne liv opdrager os til at tro, at vi alle er adskilte. I modsætning til det insisterer de fleste spirituelle retninger på at hele skabelsen er ét. Kvantefysik er begyndt at påvise dybden i det fysiske univers og kommer til samme konklusion som den gamle visdom, at vi faktisk alle er ét. Dette bliver nu bevist af adskillige videnskabelige eksperimenter rundt om i verden.

Når alt kommer til alt, er vi alle energi, der vibrerer på forskellige frekvenser, som opleves som materie eller stof. Efterhånden som vi begynder at tage den idé til os, at der er enhed i al eksistens, går det op for os, at vores bøn påvirker alt, fordi vi er en integreret, vibrerende del af helheden. Med bønningen sender vi bølger af kærlighed fra et hjerte i balance, som kan resonere med alt og alle. Et hjerte, der udstråler kærlighed og fred, spreder virkningen til den kollektive bevidsthed. Så bønningen gavner ikke blot os selv, men hele universet.

“Inde i dig selv kan du finde alle svar ved at overgive dig til den stærke kraft som bor inden i dig. Stol på den, følg den ufortrødent, praktisér ihærdigt, og betragt den som din sande kapital. Du kan ikke undslippe dens årvågenhed, uanset hvad du gør. Du er ansvarlig overfor den, glem den ikke. Under alle omstændigheder står du ansigt til ansigt med den. Den kan have forskellige navne alt efter tro og overbevisning, men forbliver alligevel i sin sande form og vil bestå længe efter denne eksistens – som er et kort stadie i en længere proces. Den forblændes ikke af de ønsker og tilbøjeligheder, det lykkes dig at tilfredsstille. Denne højere enhed tager sig ikke af dette livs sølle resultater. Det virkelige mål er at bringe sig selv så meget som muligt i overensstemmelse med den ved at nærme os dens perfektion. Alle kan føle dens tilstedeværelse. Før eller senere vil den få overtaget. Den kan på ingen måde nedgøre sig selv og bøje sig til denne verdens niveau. Prøv at føle dens nærvær inden i dig, så den kan vokse og transformere dig, med det resultat at du lidt efter lidt ikke vil være andet end forenet med den.”

- Ram Chandra fra Shahjahanpur, grundlægger af Heartfulness Meditation



6

PRAKTISK INFO

I dette afsnit giver vi dig en oversigt over de ressourcer, du som ny i Heartfulness kan få brug for. Det inkluderer at finde det nærmeste Heartfulness center, trænere, tid og sted for gruppemeditationer og forskellige online faciliteter.

Individuelle og gruppe sessioner:

Det anbefales alle nye at tage ugentlige meditationssessions med en træner. Det kan både gøres i gruppe og individuelt. I begge tilfælde understøtter træneren den mediterende med yogisk transmission, og hjælper på den måde til at meditationen bliver dybere. Bor man langt fra steder, hvor der er trænere kan man enten benytte app'en

“Let’s Meditate” eller aftale fjern-sessioner med en træner. Det skal her understreges, at alle vores trænere arbejder frivilligt, og at der ikke er nogen form for betaling involveret.

Nyttige links:

Find nærmeste center og trænere:

Danmark: www.heartfulnessmeditation.dk/kontakt

Internationalt: www.heartspots.heartfulness.org

Let’s meditate App:

iOS

Android

Anbefalet bog:

[The Heartfulness Way](#): Kan bestilles på Amazon

Online læsning og læringsressourcer:

Heartfulness online kurser: www.learning.heartfulnessinstitute.dk

Heartfulness magazine: www.heartfulnessmagazine.com

Find artikler af Kamlesh D.Patel, som er den fjerde spiritual læremester i

Heartfulness ved at besøge: www.daaaji.org

Hjemmesider:

Dansk: www.heartfulnessmeditation.dk

Internationalt: www.en.heartfulness.org

Heartfulness Institut i Danmark: www.heartfulnessinstitute.dk

Vrads Sande Internationale Kursuscenter i Danmark: www.vradssande.dk

Links til sociale medier:

Facebook: www.facebook.com/HeartfulnessDanmark/

Instagram: www.instagram.com/heartfulness_dk/

Soundcloud: <https://soundcloud.com/heartfulness-denmark>

Vimeo: <https://vimeo.com/user79623845>

Kontakt os på email:

denmark@heartfulness.org

FAQs:

- Kræves der betaling for at praktisere Heartfulness?

Heartfulness praksis, inklusiv sessioner med en træner, er fuldstændig gratis. Det eneste, der behøves, er lyst og villighed til at udvikle sig. Hvis du oplever udbytte ved metoden og har lyst til at støtte Heartfulness' arbejde, kan man give frivillige bidrag via den danske hjemmeside.

- Har Heartfulness forbindelse til religioner eller politiske bevægelser?

Nej. Heartfulness er åben for alle uanset politisk overbevisning, race, køn, religion eller andre overbevisninger. Det eneste, der behøves er at man er villig til at praktisere metoden.

- Kræver Heartfulness hårde anstrengelser, specielt udstyr el.lign.?

Heartfulness teknikkerne er enkle og forudsætter kun lyst til deltagelse. Heartfulness giver mulighed for at gå frem i dit eget tempo, som du selv finder det passende. Alle teknikkerne kan udføres i dit eget hjem. Efterhånden som du får udbytte af metoden og din interesse vokser, vil du opleve en normalisering, så din indsats og engagement finder et naturligt leje. Efterhånden som sind forfines vil også dine tanker og handlinger forfines.