

Mitä hyötyä meditaatiosta on?

Päivittäinen Primordial Sound Meditaaation harjoittaminen voi auttaa sinua:

- Hallitsemaan stressiä
- Vähentämään ahdistuneisuutta
- Parantamaan ihmissuhteitasi
- Luomaan sisäistä rauhaa
- Aktivoimaan intuitiosi
- Nukkumaan paremmin
- Alentamaan verenpainettasi
- Olemaan vähemmän tuomitseva
- Olemaan yhteydessä henkiseen puoleesi

Tohtorit Deepak Chopra ja David Simon perustivat Hyvinvointikeskus Chopra Centerin Kalifornian Carlsbadiin tarjotakseen stressinhallinta-, keho-mieli-lääketieteen-, henkisen hyvinvoinnin ja elämänmuutoksen koulutuksia. Tohtorit Chopra ja Simon ovat kumpikin harjoittaneet ja opettaneet Ayuurvedalaisen ja modernin tieteen yhdistämistä jo yli 35 vuoden ajan.



DEEPAK CHOPRA, M.D.

Yhtenä maailman loistavimpana keho-mieli-sielu-lääketieteen osaajana, tohtori Chopra avaa ja muokkaa ymmärrystämme terveydestä ja parantamisesta.

Yli 55 kirjaa kirjoittanut Deepak Chopra muuttaa maailman tapaa nähdä ja suhtautua fyysiseen, psyykkiseen, tunteelliseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.



DAVID SIMON, M.D.

Tohtori David Simon on johtava neurologi ja keho-mieli-sielu-lääketieteen pioneeri.

Perustettuaan Chopra Centerin yhdessä Deepak Chopran

kanssa 1990 alkupuolella, tohtori Simon on nykyisin maailman arvostetuimpia holististen hoitomenetelmien puolestapuhujia ja hyödyntäjiä. Hän on kirjoittanut lukuisia erittäin suosittuja kirjoja hyvinvoinnista ja kehittää edelleen hoito-ohjelmia, joilla ihmiset voivat tietoisesti parantaa itsensä ja elämänsä.

Osallistuaksesi Primordial Sound Meditation Koulutukseen, ota yhteyttä:

Sampo Manninen
sampomanninen@mac.com
Puh. 040 5150880



Hyvinvointikeskus Chopra Centerin valtuuttama kouluttaja

CHOPRA CENTER
CERTIFIED INSTRUCTOR

CHOPRA.COM

OPI MEDITOIMAAN

KÄYTTÄMÄLLÄ AJATONTA PRIMORDIAL
SOUND MEDITAATIOMENETELMÄÄ



HYVINVOINTIKESKUS
CHOPRA CENTERIN PERUSTAJIEN

DEEPAK CHOPRA, M.D.
JA
DAVID SIMON, M.D.

KEHITTÄMÄ MENETELMÄ

“Meditaatio ei tarkoita mielen vaimentamista hiljaiseksi. Se on menetelmä, jolla voimme laskeutua mielessä jo olevaan hiljaisuuteen – ohittaen ne yli 50.000 ajatusta, jotka keskivertoihmisen mielessä päivittäin liikkuu.”
~ DEEPAK CHOPRA, M.D.

MITÄ MEDITAATIO ON?

Meditaatio on työkalu kehon sisäisen viisauden uudelleenlöytämiseen. Tässä jo tuhansien vuosien ajan harjoitetussa menetelmässä ei ole kysymys mielen pakottamisesta hiljaisuuteen vaan mielessä jo olevan hiljaisuuden löytämisestä. Meditaatio auttaa tekemään hiljaisuudesta osan elämäsi.

Onnellisuus, luovuus ja rajattomat mahdollisuudet syntyvät hiljaisuudessa. Juuri tässä hiljaisuuden luomassa mahdollisuudessa saavat alkunsa inspiraatiomme, kaikkein intuitiivisimmat ajatuksemme ja syvin yhtenäisydentunteemme maailmankaikkeuden kanssa.

Päivittäinen meditointi sallii meidän punoa hiljaisuus osaksi mieltämme ja kehoamme ja siten tuoda elämäämme enemmän myötätuntoa ja täyttymystä. Meditaatio on matka olemuksemme ytimeen. Se on vapauttaa meidät tunteiden riippuvuuksista ja herättää syvimmän ja ehdollistumattoman itsemme.



MITÄ “PRIMORDIAL SOUND MEDITATION” ON?

Primordial Sound Meditation on vanhaan Intialaiseen viisauteen pohjautuva meditaatiotekniikka. Primordial Sounds eli aidot ja perimmäiset maailmankaikkeuden ja luonnon äänet auttavat meitä irroittautumaan jokapäiväisen elämän hälystä. Nämä yksilöllisesti valitut äänet eli mantrat perustuvat syntymähetkellämme vallinneisiin universumin värähtelyihin.

Kun henkilökohtainen Primordial Sound mantrasi on määritetty, sinua opetetaan hyödyntämään sitä päivittäisessä elämässäsi. Se auttaa sinua herättämään sisäisen tasapainosi, tyyneytesi ja myötätuntosi. Chopra Centerin valtuuttama kouluttaja auttaa sinua luomaan siitä päivittäisen rutiinin elämäsi.

MITEN PRIMORDIAL SOUND MEDITAATIO VAIKUTTAA TERVEYTEENI?

Lääkärit ovat nykyisin yhtämieltä siitä että stressi on oleellinen vaikuttaja monien sairauksien synnyssä. Vaikka meditaatiota ei tulekaan pitää varsinaisena parannuskeinona, tutkimus on osoittanut sen olevan erittäin hyödyllinen monien terveysongelmien parantamisessa. Primordial Sound Meditaatio vaikuttaa selvästi stressiä vähentävästi ja siten auttaa mieltämme ja kehoamme toimimaan ihanteellisella hyötysuhteella, luoden terveyttä, elinvoimaisuutta ja onnellisuutta.

MITEN OPIN PRIMORDIAL SOUND MEDITAATION?

Primordial Sound Meditaation voi oppia neljästä eri osasta koostuvassa koulutuksessa muutaman päivän aikana.

Ensimmäisessä osassa Chopra Centerin valtuuttama kouluttaja tutustuttaa sinut meditaation peruseräkkeisiin, sen historiaan ja mantrasi merkitykseen.

Toisessa osassa saat henkilökohtaisen Primordial

Sound mantrasi ja sinua ohjataan sen käyttämisessä. Pääset myös meditoimaan ensimmäistä kertaa käyttäen omaa mantraasi.

Kolmannessa osassa opit lisää meditoinnin käytännön piirteistä, pääset jakamaan kokemuksiasi ja saat vastauksia kysymyksiisi. Ja tietenkin pääset meditoimaan yhdessä ohjaajasi kanssa.

Neljännessä osassa sinua perehdytetään ylempiin tietoisuuden tasoihin, jotka voit saavuttaa säännöllisellä meditoinnilla. Kouluttajasi kertoo sinulle Deepak Chopran näkemyksen näistä ylemmistä tasoista ja voit keskustella asiasta ryhmässä.

Primordial Sound Meditaatio sopii kaikille, jotka haluavat nauttia sisäisestä rauhasta, suuremmasta vapaudesta ja elämänsä hallinnasta.



MITEN PÄÄSEN ALKUUN?

Seuraava askeleesi kohti Primordial Sound Meditaation harjoittamista on ottaa yhteyttä Chopra Centerin valtuuttamaan kouluttajaan. Hän auttaa sinua erittäin mielellään.