

Eckhart Tolle Local Silent Group Tapahtuma

” Important thing to realize is the world is not here to make me happy. When you don’t demand that the situation, or place, or person should make you happy, then actually the situation, place or person is quite satisfying.” - Eckhart Tolle



RAKKAUSSUHTEET HENKISENÄ HARJOITUKSENA

Kaisaniemessä keskiviikkona 6. marraskuuta 2019 klo 17.30-19.30.

Kaikki ovat kokeneet rakastumisia. Rakkauden kohteen energia täyttää sydämen lämmöllä. Rakkauden vierellä aistii onnellisuutta syvimmillään. Mieli saa täyttymyksen jo toisen äänen kuulemisesta. Rakkaus on usein kovin kaunista. Eckhart usein painottaa, että suhteiden päätarkoitus on tulla tietoisemmaksi. Vaikka toinen tuottaa hyvää oloa olemassaolollaan itse olemisen ilo, onnellisuus pitäisi löytyä omasta takaa.

Useilla on suhteissa kokemuksia myös mielipahasta, mustasukkaisuudesta, syyllistämisestä ja syyllistymisestä sekä omistushalusta. Ero voi aktivoida lisäksi aiempien suhteiden epäonnistumisten haamuja tuskaisine haavoineen ja arpineen. Tunnesidosten irrotusten myötä ”rakkaus” voi kääntyä tilapäisesti jopa vihaksi.

Eckhart käyttää sanaa **kärsimyskeho (pain body)**. Sillä hän viittaa tiettyyn ihmissuhteissa esiin nousevaan negatiiviseen energiakenttään, ansaan joutuneeseen elämänenergiaan, egon synkkään varjoon. Millaiset tietoisuuden ja läsnäolon harjoitukset auttavat vapaammaksi kärsimyskehosta? Miten estää kärsimyskehon siirtymistä uusiin suhteisiin? Miten rakkaussuhteessa voi auttaa, toinen toistaan, kun kärsimyskeho nostaa päätään? Etsimme yhteisesti vastauksia **Eckhartin opetusten** viitoittamana. Jokaisella osallistujalla on tähän rentoon ja ei-muodolliseen iltaan annettavaa - elämäntilanteista ja siviilisäädystä riippumatta.

Ilta alkaa ohjatulla rentoutusmatkalla. Sen aikana osallistujat oppivat suomalaisen ”kiitosrentoutuksen”. Harjoitus äänitetään MP3-latauksena ja siitä saa oppimateriaalin. Menetelmän hallinta luo myönteistä suhdetta kehoon vaimentaen ”kärsimyskehon” energiaa. Se tukee myös terveyttä ja hyvinvointia.

Virityksenä keskusteluun katsomme kaksi Eckhartin videota. Kuuntelemme lopuksi Eckhartin kumppanin Kim Engin meditaation kärsimyskehon purkamiseen. Tallenteet ovat englanninkielisiä ilman tekstitystä.

ILLAN VIDEOT, MEDITAATIOÄÄNITE JA OHJATTU RENTOUTUS

Sampsakorhonen - kiitosrentoutus (15 min), Eckhart Tolle – “How do I respond to another’s pain body?” (6 min), “One-sided Relationship” (10 min), Kim Eng - “A meditation for dissolving the pain-body” (13 min)

ILMOITTAUTUMISET - MAX 25 OSALLISTUJAA. 5€ OVIRAHA
info@sampsakorhonen.fi, 050 566 8088, www.sampsakorhonen.fi

Käyntiosoite: Kaisaniemenkatu 1B 62, 8.krs, 00100 Helsinki
Railway Square Therapy, Training and Meditation Centre