

## Karunesh südameditatsioon

“Leia end” esoteerikafestivalil Vana-Veskil

Laupäeval 06. augustil ja pühapäeval 07. augustil 2011

Juhendaja Svetlana Nikolajeva



**Karunesh südameditatsioon** on aktiivne meditatsioon kerge liikumise ja teadvustatud hingamisega kauni muusika saatel. Tegemist on südame energiat avava ja tugevdava meditatsiooniga, mille üldiseks taotluseks on kontakti loomine oma südamekeskusega. Tuues tähelepanu peast ja keskendades selle südamele, läbi teadliku ja teadvustatud liikumise ja hingamise, suudame me ületada meid eraldavad kontseptsioonid ja mentaalsed barjäärid ning jõuda välja üksiolemisse südame tasandil. Me hakkame märkama, et maailma loomine saab alguse meist endast ja meie südamest.

Samamoodi nagu me oleme lapsest saati loonud harjumust olla mõtetes, on ka südamega kontaktis olemine harjumus. Südameditatsiooni praktiseerides suudame me ka igapäevaselt oma tegemistes üha rohkem olla keskendunud oma südamele ja juhinduda südame tarkusest. Süda pole mitte lihtsalt füüsiline organ, see on samas ka meie inimlikkuse, armastuse, rõõmu, tänulikkuse, heatahtlikkuse ja kaastunde allikas. Südameditatsiooni praktiseerides aitame me sellel avaneda.

Südameditatsioon **Karunesh I** koosneb 6 etapist ja kestab kokku 45 minutit. I - IV etapi ajal toimub ühine muusika rütmis liikumine neljas suunas – ette, külgedele, taha ja nende kombinatsioon. V etapi ajal seistakse algasendis, jalad koos, käed rinnal, tähelepanu suunatud südamepiirkonnale. Taustaks kõlab muusika ja ollakse häälestunud oma sisemisele kogemusele. VI etapis toimub saadud kogemuse integreerimine.



Südameditatsioon **Karunesh II** koosneb 7 etapist ja kestab kokku ca 60 minutit. I - IV etapi ajal toimub ühine muusika rütmis liikumine neljas suunas – ette, külgedele, taha ja nende kombinatsioon. V etapp toimub istudes koos teadvustatud hingamisega. VI ja VII etapp toimuvad lamades, sulandudes hetkesse ja kohalolusse ning võimaldades saadud kogemusel meisse integreeruda.