

# Sydäntyöpaja to 19.4, klo 17.30-20.30

WWW.SELFCON.FI

## SYDÄNTYÖPAJA

Sydämen esteistä vapautuminen  
to 19.4.2012, klo 17.30-20.30



AVAA  
SYDÄMESI JA  
KOHTAA  
ITSESI.

LASKE ESTEESI  
SYDÄMESI  
VALOON.

VAPAUDU  
ELÄMÄN  
ILOON.

Moni meistä kantaa sisäl-  
lään erilaisia tunnehaavo-  
ja, pelkoja, esteitä, vanho-  
ja ajatusrakenteita, katke-  
ruutta, yms. Kaikki nämä  
estävät sydäntietoisuuden  
avautumista. Meditatiivi-  
sessä sydäntyöpajassa  
työstämme hyväksyvässä  
henkisen rakkauden ilma-  
piirissä mielessä olevia  
sydäntietoisuuden esteitä.  
Käytämme työpajassa  
hyödyksi erilaisia sydän-  
meditaatioita.

Sydän avaa ihmisen uu-  
delle eheytyksen tasolle,  
jossa avainsanoja ovat  
*anteeksiantaminen, irti-  
päästäminen ja kiitollisuus.*

Anteeksiantamisen avulla  
ihminen oppii hyväksy-

mään ja rakastamaan itse-  
ään syvemmällä tasolla  
sekä ottamaan vastaan  
rakkautta. Anteeksiantami-  
nen puhdistaa ja vapauttaa  
sydämen. Vapaa sydän voi  
kohdata kaikki ihmiset avoi-  
mesti ja rakastavasti.

Sydäntietoisuus on irti-  
päästämisen ja antautumi-  
sen tie. Irtipäästämällä  
voimme astua elämän vir-  
taan, joka on levollista ja  
hyväksyvää läsnäoloa. Se  
on luottamusta siihen, että  
sydämen välityksellä olem-  
me joka hetki yhteydessä  
Elämään.

Kiitollisuus on rakkauden  
viesti maailmankaikkeudel-  
le. Se vapauttaa meidät  
ottamaan vastaan lisää  
elämän runsautta, iloa ja  
rakkautta. Kiitollisuus myös  
vapauttaa meidät pelosta ja  
avaa sydämen Elämän joh-  
datukselle.

Sydäntyöpaja tarjoaa koke-  
muksellisen matkan henki-  
sen itsesi syvempään ym-  
märtämiseen. Lähestymme  
sydämesi loistoa rakkau-  
dellisessa valorukouksen  
hengessä kokemisen, tun-  
teiden, energian ja visu-  
alisoinnin keinoin. Työpaja  
auttaa sinua tunnistamaan

ajankohtaisia henkisen kas-  
vun haasteita ja eheyty-  
mään kohti sydämen lois-  
toa.

Sydäntyöpajan hinta on 25  
euroa (sis. ALV 23%). Hin-  
taan sisältyy ohjatut medi-  
taatiot ja välipalakeksit.

Työpajan vetää **Jaakko  
Muhonen**, jolla on vuosien  
kokemus henkisen kasvun  
kouluttajana.

Työpaja pidetään pieniryh-  
mässä rauhallisessa ja idyl-  
lisessä Sundsbergissa hyvi-  
en kulkuyhteyksien lähei-  
syydessä (katso:  
[www.sundsberg.fi](http://www.sundsberg.fi)). Käyn-  
tiosoite: Sumeliuksenkuja  
4H, 02450 Sundsberg  
(Kirkkonummi)

Voit ilmoittautua **torstaina  
19.4.2012 klo 17.30-20.30**  
pidettävään sydäntyöpä-  
jaan internetissä osoittees-  
sa [www.selfcon.fi](http://www.selfcon.fi) tai soit-  
tamalla numeroon **045 631  
3316**.

**Tervetuloa!**

Jaakko Muhonen / Selfcon

### OHJELMA

Alustus	17.30 - 18.00
Sydänmeditaatio	18.00 - 18.45
Teetauko	18.45 - 19.15
Sydänmeditaatio	19.15 - 20.00
Lopetus	20.00 - 20.30

### KELLO

### SISÄLTÖ

Alustus
Tiedostaminen, hyväksyminen
Teetauko ja eväskeksit
Anteeksiantaminen, irtipäästäminen ja kiitollisuus
Keskustelua ja hiljaisuudessa lepäämistä