

Läsnaolon voima -kirjan harjoitukset

Tekijä: Juhapekka "naula" Tolvanen
Sähköposti: juhtolv (at) iki (dot) fi
Päivitetty: 2011-01-27

Sisällysluettelo

Johdanto	2
Isot harjoitukset	2
Pysyvä yhteys sisäiseen kehoon	2
Vastustuskyvyn parantaminen	3
Kehon syvyyksissä	3
Pienet harjoitukset	3
Läsnaolon tila	3
Yhteys sisäiseen kehoon	3
Anteeksi antamisen tarkistaminen	3
Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi	3
Avaruuden ja ajan todellinen olemus	4
Fyysisten muotojen kuolevaisuus	4
Lyhyet toimintaohjeet eri tilanteisiin	4
Ajattelijan tarkkaileminen	4
Huomion kohdistaminen tähän hetkeen	4
Mielestä irtautuminen yleensä	4
Emootioiden tarkkailu	5
Kärsimyskehon tarkkailu	5
Läsnaolevan hetken voiman saavuttaminen	5
Elämäntilanteeseesi kätkeytyvän elämän löytäminen	5
Tavallisesta tiedostamattomuudesta vapautuminen	5
Murheellisuudesta vapautuminen	6

Kielteisyydestä vapautuminen	6
Esimerkkejä tavallisesta tiedostamattomuudesta	6
Yhteys sisäiseen kehoon odottaessa jotakin	6
Mielen luova käyttäminen	6
Kuuntelemisen taito	6
Chin lähde	6
Muita ovia	6
Hiljaisuus	7
Riippuvuudesta valaistuneisiin ihmissuhteisiin	7
Kielteisyydestä eroon pääseminen	7
Antautuminen	7
Linkit	7
TODO	8

Johdanto

Tämä dokumentti on yhteistä omaisuutta, eikä sille anneta mitään takuuta.

Tässä dokumentissa on lueteltu Eckhart Tollen kirjassa nimeltä ”Läsnäolon voima” olevat harjoitukset sekä niiden tarkka sijainti sen kirjan sivuilla. Tietenkin on myös hyödyllistä hankkia saman tekijän kirja nimeltä ”Harjoituksia Läsnäolon voimasta” ja toimia sen mukaan. Molemmat kirjat on kustantanut Basam Books Oy ja ne voi tilata myös suoraan kustantajan kotisivuilta.

Lue ensin koko kirja läpi ainakin kaksi kertaa. Sitten suorita näitä harjoituksia ohjeiden mukaan. Harjoitukset on lajiteltu erilaisiin luokkiinsa ja jokaisen luokan alussa on ohje ko. luokan harjoitusten suorittamiseen. Lisäksi kannattanee lukea koko kirja läpi ainakin kerran vuodessa.

Isot harjoitukset

Suorita joka päivä vähintään yksi tällaisista harjoituksista, mutta voit suosia harjoituksia, joissa katsot olevan parantamisen varaa, ja jättää tekemättä harjoituksia, joita ei enää oikeasti tarvita.

Pysyvä yhteys sisäiseen kehoon

Harjoitus on sivuilla **122-123** ja se alkaa ja päättyy näin:

Toivon, että tutkiskelisit, missä olet tällä hetkellä. – – Huomaa, miten se muuttaa tietoisuutesi tilaa ja työskentelysi laatua.

Vastustuskyvyn parantaminen

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **128–129**.

Kehon syvyyksissä

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **132–133**. Ns. ”valo-visualisaatio” on harjoituksessa nimeltä ”Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi” samannimisessä alaluvussa sivuilla **129–130**.

Pienet harjoitukset

Suorita näitä harjoituksia niin kauan, kunnes et enää tarvitse niitä. Ko. kohdassa on kerrottu ainakin epäsuorasti, koska näiden harjoitusten tekeminen riittää; yleensä kukin harjoitus tehdään vain kerran.

Läsnäolon tila

Oikeastaan koko alaluku nimeltä ”Se ei ole sitä, mitä luulet sen olevan” käsittelee tätä harjoitusta, mutta olennainen osuus alkaa sivulla **100** kappaleessa, joka alkaa näin:

Tee pieni koe.

Se päättyy sivulla **101** näin:

Olet palannut ajan piiriin.

Yhteys sisäiseen kehoon

Tämä harjoitus on selitetty samannimisessä alaluvussa, joka alkaa sivulla **117**.

Anteeksi antamisen tarkistaminen

Harjoitus on sivulla **125** kappaleessa, joka alkaa näin:

Kiinnitä siis huomiosi emotion tuntemiseen ja tarkista, onko mielesi juuttunut valittamiseen, kuten emotionia ruokkivaan syyttämiseen, itsesääliin ja kaunaisuuteen.

Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **129–130**.

Avaruuden ja ajan todellinen olemus

Nämä harjoitukset (2 kpl) ovat samannimisessä alaluvussa sivulla **142**.

Fyysisten muotojen kuolevaisuus

Tämä harjoitus on sivulla **192** kappaleessa, joka alkaa näin:

Yksi kaikkein vaikuttavimpia henkisiä harjoituksia on mietiskellä syvällisesti fyysisten muotojen kuolevaisuutta – omasi mukaan luettuna.

Lyhyet toimintaohjeet eri tilanteisiin

Lue silloin tällöin läpi nämä harjoitukset, jotta ne pysyisivät mielessäsi, ja pyri parhaasi mukaan toimimaan näiden ohjeiden mukaan aina kun tilanne sitä vaatii.

Ajattelijan tarkkaileminen

Sivut: **28–33**. Varsinainen harjoitus alkaa ja päättyy sivulla **32** näin:

Hyvä uutinen on, että *voit* vapauttaa itsesi mieleesi vallasta. – – Se nousee mielen tuolta puolen.

Huomion kohdistaminen tähän hetkeen

Sivut: **33–34**. Harjoitus alkaa sivulla **33** näin:

”Ajattelijan tarkkailemisen” sijasta voit saada katkoksen ajatusten virtaan myös yksinkertaisesti kohdistamalla huomiosi tähän ja nyt.

Ja päättyy sivulla **34** näin:

Tämän harjoituksen onnistumisen mittana on se, kuinka syvää tyyneyttä ja rauhaa tunnet.

Mielestä irtautuminen yleensä

Tämä on vain kooste kahden edellisen harjoituksen tarkoituksesta. Se on sivulla **34** ja se alkaa ja päättyy näin:

Niinpä ainoa ja ratkaiseva askel edetessäsi kohti valaistumista on tämä: – – Itsetuntosi ei enää ole siitä riippuvainen.

Emootioiden tarkkailu

Harjoitus on sivulla **39**. Se alkaa näin ja yltää sivun loppuun:

Emootioiden tarkkailu on siis yhtä tärkeää kuin ajatusten tarkkailu?

Kärsimyskehon tarkkailu

Periaatteessa kannattaisi varmaan lukea koko toinen luku (Tietoisuus: Kärsimyksestä vapauteen), joka on sivuilla **45–57**. Mutta joka tapauksessa harjoitus alkaa sivulla **50** näin:

Mitä kärsimykselle tapahtuu, kun olemme tulleet niin tietoisiksi, että pystymme katkaisemaan siihen samastumisemme?

Ja päättyy sivulla **53** näin:

Voit kohdistaa silloin huomion kärsimyskehoosi, olla läsnä tarkkailijana ja panna alulle kärsimyskehon muuttumisen.

Läsnäolevan hetken voiman saavuttaminen

Tämän harjoituksen taustaa selitetään jo sivun **64** yläreunasta alkaen. Harjoitukseen päästään sivulla **65**; se alkaa näin ja jatkuu sivun loppuun saakka:

Sinun on murrettava vanha, läsnä olevan hetken kieltävä ja sitä vastustava suhtautumistapa.

Elämäntilanteeseesi kätkeytyvän elämän löytäminen

Tätä selitetään sivun **72** yläreunasta alkaen. Varsinaiseen harjoitukseen päästään sivulla **73**, ja se jatkuu sivun alareunaan saakka.

Tavallisesta tiedostamattomuudesta vapautuminen

Tätä harjoitusta pohjustetaan jo sivulla **84** kappaleessa, joka alkaa näin:

Opittuasi suhtautumaan ajatuksiisi ja emootioihisi tarkkailijana – mikä on olennaista läsnä olemisessa – saatat yllättyä huomatesasi ensi kertaa normaalin tiedostamattomuuden muodostaman 'taustahälyn'.

Itse harjoitus on alaluvussa nimeltä "Tavallisesta tiedostamattomuudesta vapautuminen", joka alkaa sivulla **85**.

Murheellisuudesta vapautuminen

Harjoitus on samannimisessä alaluvussa, joka alkaa sivulta **86**.

Kielteisyydestä vapautuminen

Harjoitus alkaa sivulla **87** näin:

Kehotat luopumaan kielteisyydestä. Miten se onnistuu?

Se päättyy sivulla **88** näin:

Ilman sitä sinulla ei ole valinnan mahdollisuutta.

Esimerkkejä tavallisesta tiedostamattomuudesta

Tämä kasa harjoituksia on alaluvussa nimeltä ”Missä sitten oletkin, ole siellä täydesti”, joka alkaa sivulla **90**.

Yhteys sisäiseen kehoon odottaessa jotakin

Tämä harjoitus on sivulla **123** ja se on kappaleessa, joka alkaa näin:

Milloin tahansa odotat jotakin, missä tahansa oletkin, käytä aika sisäisen kehosi kokemiseen.

Mielen luova käyttäminen

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivulla **130**.

Kuuntelemisen taito

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivulla **131**.

Chin lähde

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **134–135**, mutta varsinainen harjoitus on kappaleessa, joka alkaa ja päättyy näin:

Olkoon harjoituksesi seuraavanlainen: – – Tätä kaiken alkulähteeseen yhteydessä olemisen tilaa nimitetään valaistumiseksi.

Muita ovia

Nämä harjoitukset ovat samannimisessä alaluvussa sivuilla **136–137**.

Hiljaisuus

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivulla **138**.

Riippuvuudesta valaistuneisiin ihmissuhteisiin

Nämä harjoitukset ovat samannimisessä alaluvussa sivulla **154**.

Kielteisyydestä eroon pääseminen

Nämä harjoitukset ovat alaluvussa nimeltä ”Kielteisyyden hyödyntäminen ja siitä luopuminen”, joka alkaa sivulta **185**. Alaluvun alkupuolella pohjustetaan asiaa, ja varsinaiset harjoitukset alkavat sivulta **187** tällaisesta kohdasta:

Miten estää kielteisyyden viriäminen ja miten siitä voi päästä eroon, jos se on jo päässyt heräämään?

Harjoitukset päättyvät sivulla **190** tällaiseen kohtaan:

Juuri tästä valaistumisesta on kyse.

Antautuminen

Nämä harjoitukset alkavat sivun **203** yläreunasta ja päättyvät seuraavalla sivulla **204** ekan kappaleen loppuessa. Välittömästi sen jälkeen alaluvussa nimeltä ”Mielen energiasta henkiseen energiaan” kahdessa ensimmäisessä kappaleessa kerrotaan, miten vastustamisesta todella luovutaan.

Linkit

- Eckhart Tolle:
 - [Kotisivu](#)
 - [Netti-TV](#)
 - [YouTube-profiili](#)
- Arvosteluita ja kritiikkiä:
 - [Dating Skills Review](#)
 - [Spiritual Critiques](#)
 - [Owen "Tyler Durden" Cook](#)
 - [Xamuel.com](#)

- Basam Books Oy:
 - Harjoituksia Läsnaolon voimasta
 - Läsnaolon voima - Tie henkiseen heräämiseen
- PUA lingo: Being Present
- Wikipedia:
 - Carpe Diem
 - Eckhart Tolle
 - The Power of Now

TODO

Harjoituksia tehdessäni saatan vielä huomata, että osa näistä harjoituksista täytyykin luokitella toisin.