

**Hiljentyminen, hengellisyys ja rukous uudessa joogakirjassa**

Tiedote 3.4.2017



**Heli Harjunpään** *Hiljaisuuden tie – Kristillisiä joogaharjoituksia* (Kirjapaja) esittelee joogan, jossa fyysiseen harjoitteluun ja mielen rauhoittamiseen liitetään hengellinen sisältö ja rukous.

Viime vuosina kiinnostus kristilliseen joogaan on lisääntynyt. ”Nykykirkossa etsitään uusia tapoja olla yhdessä ja uusia paikkoja tulla yhteen. Lempeä hengellinen joogaharjoitus voisi olla yksi uusi yhteisöllisyyden muoto kirkossa”, Heli Harjunpää pohtii.

”Koska jooga on yleisnimitys menetelmille, joita on aikojen kuluessa harjoitettu monenlaisten näkemysten osana, on hengellisyyden ja kristillisyyden liittäminen joogan harjoittamiseen itse asiassa sekä helppoa että hyvin luontevaa”, Harjunpää sanoo.

”Kun rukoukseen voi yhtyä koko keho, rukous on kokonaisvaltaista”, kirjoittaa teoksen saatesanoissa Tuomaspappi **Pirjo Kantala.**

Kirjan hengellisissä joogaharjoituksissa avaudutaan Jumalan läsnäololle ja itsensä lempeälle kohtaamiselle. Ne sopivat yhtä hyvin jo pitkään joogaa harjoittaneille kuin niillekin, jotka eivät ole paljon kehollisia harjoituksia tehneet, niin kotona itse tehtäviksi kuin ryhmäjoogahetkien ohjaamiseen esimerkiksi retriiteissä tai seurakunnissa.

HELI HARJUNPÄÄ on sairaalapappi, työnohjaaja, joogaopettaja ja tietokirjailija. Harjunpää on jo pitkään yhdistänyt joogan harjoittamisen ja kristillisyyden. Tärkeitä lähtökohtia hänellä ovat ikiaikainen kristillinen mystiikka sekä hiljaisuuden viljely.

Heli Harjunpää: Hiljaisuuden tie – Kristillisiä joogaharjoituksia. Kirjapaja 2017. Valokuvakuvitus Johanna Harjunpää. 132 s. Kl 59.33. ISBN 9789522886125. Ovh 31,90

**Lisätietoja:** Kirjapaja/viestintä Marja-Liisa Saraste, 09 6877 4568, [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Heli Harjunpää, 040 706 3223, heli.harjunpaa@evl.fi

**Arvostelukappaleet ja kuvapyynnöt:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

#hiljaisuudentie