



Hyvä Amma-ystävä

Om Amriteshwaryayi Namah

Seuraava IAM-meditaatiotekniikan[®] alkeis- ja kertauskurssi järjestetään (la-su) 6.–7.2.2010 Espoon steinerkoululla, osoitteessa Olarinniityntie 10. Opettajina toimivat IAM-ohjaajat Antti-Juhani Wihuri ja Susanna Härkönen. Suunnitteilla on alkeis- ja kertauskurssi myös Rovaniemellä kuluvan vuoden aikana.

Alkeiskurssi: Kurssijat ovat lauantaina klo 11–20 sekä sunnuntaina klo 10–16. Kurssin hinta on 25 €. Kurssimaksulla katetaan kurssista aiheutuneet kulut, itse opetus on ilmaista. Kurssimaksu maksetaan käteisellä paikan päällä.

Kertauskurssi: Aiemmin kurssin käyneet voivat tulla syventämään ja kertaamaan oppimaansa. Kertaajat voivat osallistua lauantai-illan henkisiin lauluihin klo 18.30–20.00 sekä sunnuntain opetukseen klo 10–16. Kurssin hinta on 15 €.

Amma haluaa tarjota **IAM eli Integrated Amrita Meditation Technique sm** -tekniikan kaikille, jotka haluavat oppia sen. Tämän vuoksi kurssille osallistujalle ei aseteta ennakkoehtoja, kuten esim. että hänen tulisi tuntea Amma tai että hän hyväksyy Amman omaksi henkiseksi mestarikseen. Meditaatiotekniikan harjoittajalta edellytetään vain, että hän kunnioittaa Ammaa tämän tekniikan luojana ja kehittäjänä ja etsii hänen ohjaukseen päivittäisissä harjoituksissaan. Kaikki yli 18-vuotiaat, jotka voivat päivittäin harjoittaa 30 minuuttia tätä tekniikkaa ja jotka voivat pitää sen omana tietonaan, voivat oppia sen. Liikuntavammaiset voi osallistua, mikäli hän voi istua joko tuolissa tai pyörätuolissa selkä suorana ja liikuttaa käsiään. Jos sinulla on psyykkisiä ongelmia, on hyvä ottaa yhteyttä kurssin järjestäjiin.

Huomioitavaa: Kurssilla ollessa tulisi keskittyä ja rauhoittua täysipainoisesti meditaatio-tekniikan opiskeluun. Jotta tämä olisi kaikille mahdollista näinkin lyhyen kurssin aikana:

- ❖ tulee paikan päälle saapua hyvissä ajoin ennen kurssin alkua
- ❖ kaikkiin kurssin osioihin tulee osallistua, joten vain osaa kurssista ei voi käydä
- ❖ mukana ei tule olla lapsia, lemmikkieläimiä, kännyköitä tms.

Poikkeukset eivät valitettavasti ole mahdollisia. Amma on antanut näin tarkat ohjeet, eikä niitä voi muuttaa. Meditaatio-tekniikan tarkoituksena on mennä "mielen tuolle puolen". Tämän saavuttamiseksi on eduksi noudattaa edellä olevia ohjeita sekä yksinkertaisesti vain seurata saamaansa opetusta. Jos koet tarvetta ja tunnet olevasi valmis päivittäiseen henkisten harjoitusten tekemiseen ja rauhoittumiseen, voit osallistua meditaatio-opetukseen. Ellet tunne olevasi varma siitä, että voit sitoutua näihin periaatteisiin tai jos sinulla on epäilyjä asian suhteen, voit myös osallistua myöhemmin järjestettävälle kurssille.

Ruokailusta: Kurssilla tarjotaan kasvisruokaa. Toivomme, että kertoisit ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-aine allergioista tai muista ruokaan liittyvistä rajoituksista (esim. laktoosi-intoleranssi tai vegaani). Näin voimme ottaa ne huomioon.

Miten kurssille voi ilmoittautua? Vaikka olisitkin alustavasti ilmaissut kiinnostuksesi osallistua kurssille, **sinun tulee vielä vahvistaa ilmoittautumisesi** joko s-postilla iam@amma.fi tai puhelimitse p. 040-5849 717 (iltaisin) Anne-Maria Suikkarille. Ilmoittaudu viimeistään keskiviikkoon 27.1. mennessä. Ilmoitathan nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja mahdollinen erityisruokavalio. Ilmoittautuneille lähetetään n. viikkoa ennen kurssia kurssikirje, jossa selviävät mm. mukaan otettavat varusteet ja saapumisohjeet. Huom! Alkeiskurssille mahtuu 55 ja kertaukseen 15 osallistujaa.

Kurssipaikalla ei voi yöpyä, mutta yöpaikkaa tarvitseville voimme antaa neuvoja majoitusvaihtoehtoja.

Seva: Kurssi järjestetään vapaaehtoisvoimin, joten kurssin jo käyneiden seva eli vapaaehtoistyö on erittäin tärkeä osa kurssin toteuttamista. Kertaajat voivat osallistua sevaan lauantaina. Sevaan voit ilmoittautua soittamalla Kerttu Hannulalle tai vastaamalla tähän viestiin.

Olet lämpimästi tervetullut IAM-meditaatio -kurssille!

Kerttu Hannula 040-505 1067 ja Tiina Syrjä 040-5410062

IAM-kurssivastaavat