



## **Hyvä Ystävä**

### **Om Amriteshwaryai Namah**

Seuraava IAM-meditaatiotekniikan<sup>sm</sup> alkeiskurssi järjestetään (la-su) 17.-18.3.2012 Porvoossa, steinerkoulu Fredrikassa (Brasaksentie 8, 06750 Tolkkinen). Opettajana toimii IAM-ohjaaja Antti-Juhani Wihuri. Vastaava kurssi järjestetään syksyllä 2012 myös pääkaupunkiseudulla.

Alkeiskurssi: Kurssijat ovat lauantaina klo 10-17 sekä sunnuntaina klo 10-16. Kurssin hinta on 30 €. Kurssimaksulla katetaan kurssista aiheutuneet kulut, itse opetus on ilmaista. Maksutiedot selviävät kurssikirjeestä, joka lähetetään osallistujille. Koska kurssille voidaan ottaa vain 30 osallistujaa, niin etusija on alkeiskurssin osallistujilla. Kertauskurssilaisia otetaan mukaan mikäli alkeiskurssille ei tule riittävästi osallistujia. Kertaajille pyritään järjestämään oma, yhden illan kurssi vielä kevätkaudella.

Amma haluaa tarjota **IAM eli Integrated Amrita Meditation Technique<sup>sm</sup>** -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 luoja ja kehittäjänä ja etsii hänen ohjaukseen päivittäisissä harjoituksissaan. Kaikki yli 18-vuotiaat, jotka voivat päivittäin harjoittaa 30 minuuttia tätä tekniikkaa, voivat oppia sen. Meditaatiokurssille osallistujalta odotetaan, että hän pitää tekniikan omiana tietonaan. Liikuntavammainen 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.

Amma on antanut tarkat ohjeet kurssia varten ja poikkeukset näistä ohjeista eivät valitettavasti ole mahdollisia. Meditaatiotekniikan 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, voit myös osallistua myöhemmin järjestettävälle kurssille.

**Ruokailusta:** Kurssilla tarjotaan kasvisruokaa. Toivomme, että kertoisit ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-aineallergioista tai muista ruokaan liittyvistä rajoituksista (esim. laktoosi-intoleranssi tai vegaani), jotta 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 **Anne-Maria Suikkarille p. 040 584 9717 (iltaisin klo 18 jälkeen)**. Ilmoittaudu viimeistään **perjantaihin 9.3. mennessä**. Ilmoitathan nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja mahdollinen erityisruokavalio. Ilmoittautuneille lähetetään noin viikkoa ennen kurssia kurssikirje, jossa selviävät mm. mukaan otettavat varusteet ja saapumisohteet. Mikäli haluat majoittua, niin ilmoita tästä etukäteen ja otamme sinuun yhteyttä.

**Olet lämpimästi tervetullut IAM-meditaatiokurssille!**

