



HAMSA

MEDITAATIO-OHJAAJAKOULUTUS

WWW.SUNDARAYOGA.FI

HAMSA-Meditaatio-ohjaajakoulutus

Opetuksen sisältö

Perinteinen opetusmenetelmä

Lähiopetusjaksojen aika on rajallinen joten tämän vuoksi HAMSA-Meditaatio-ohjaajakoulutuksessa on vain tarvittava määrä teoreettista perehdytystä ja maksimaalinen määrä käytännön harjoitusta. Omakohtainen harjoittelu ja kokemus omassa kehossa on joogan ja meditaation korvaamaton perusta.

Käsitteet kuten esimerkiksi *chakra*-tietoisuuskeskukset ja *nadi*-energiakanavat tulevat tutuiksi mutta niistä ei anneta pitkiä luento-tyyppisiä selostuksia. Ohjaaja-oppilaille neuvotaan työkalut tutkia esim. edellämainittuja chakroja tai nadeja omassa kehossaan ja tällä tavoin päästä selville paitsi niiden luonteesta myös oman kehon, energian ja todellisuuden luonteesta. Tätä traditionaalista joogista opiskelutapaa sovelletaan kautta koulutuksen. Tämä tapa luo hedelmällisen pohjan kokemusten jakamiselle opettajan ja toisten ohjaaja-opiskelijoiden kanssa.

HAMSA-koulutuksen opetusmenetelmä perustuu vakaasti joogaperinteen iänikuiseen systeemiin jossa tietotaito kasvaa oman elävän kokemuksen kautta. Tietotaidot siirtyvät opettajalta oppilaalle, ns. "*mielestä mieleen ja sydämestä sydämeen*" eikä niinkään teoreettisen opiskelun kautta vaikka silläkin on oma tärkeä osansa.

Alla on kerrottu HAMSA-koulutuksen sisällöstä.

Ihminen

Kehollinen ihminen

- Kehollinen läsnäolo
- Keskilinja, Selkäranka, Ulkoinen ja sisäinen tasapaino
- Fyysinen liike, koko keho yhtä
- Syvärentoutuminen

Meditaatio kaikissa kehon asennoissa:

- istuen
- makuulla
- seisoen ja
- liikkeessä

Energinen ihminen

- Energiset kehot ja niiden funktiot: Alitajunta, Mieli ja Tunnekeho
- Mielenhallinta, Stressinhallinta, Tunteiden hallinta ja niiden muuntaminen
- Negatiiviset tendenssit – *karmalliset* tekijät ja niiden voittaminen
- Värähtely ja värähtelytasot

- Hengitys – Avain sisäiseen tasapainoon, stressinhallintaan ja mielenrauhaan.
- Healing (parantuminen) ja Meditaatio

Energiasysteemi:

- Chakra-keskukset kehon etu- ja takapuolella (yhteensä 13) sekä kehon yläpuolella
- Energiakanavat eli Nadit ja niiden merkitys meditaatiossa
- Aura – Energinen värähtelykenttä kehon ympärillä
- Alkuvoima - Kundalini Shakti ja henkinen kasvu

Tietoinen ihminen:

- Sielutietoisuus – Mikä on Sielu? Mikä on Henki/Pyhä/Jumala minussa?
- Läsnäolo – Meditaatio - Valaistuminen
- Sielutietoisuuden kokemus kehollisesti - **Paravastha**-kokemus
- Valaistumiskokemus - Samadhi, paluu puhtaaseen tietoisuuteen

Tietoisuuden 4 funktiota:

- Syvä uni – Susupti
- Unelmointi – Svapna
- Hereillääolo – Jagrat
- Lähde-tietoisuus – Turiya ja Paraturiya
- Ylemmät *chakra*-keskukset – Pikatie sisäiseen rauhaan ja todelliseen henkiseen kasvuun

Mantrat ja hiljaisuus

- Alkuääni – Om-mantra ja sen ilmenemistasot ulkoisesta sisäiseen
- Muita mantroja: Huu, Hamsa ja Soham

Tekniikka-opetus

Vierasperäisistä termeistä kurssilla: Alla on monia sanskritin kielisiä termejä. Vaikka koulutuksessa käytetään näitä termejä niin oppilas saa ymmärryksen kunkin harjoituksen merkityksestä ja voi sen jälkeen itse ohjatessaan käyttää harjoituksista joko sanskritin tai suomenkielisiä nimityksiä. *HAMSA-koulutuksessa keskitytään meditaatio-taitoihin, kulttuurilliset ja kielelliset tekijät ovat sivuseikkoja.*

Fyysinen

Meditaatio-asento:

- Meditaatiotyynyllä ja tuolilla istuen
- Makuulla – Syvärentoutuminen, kehon 40 osaa
- Paikallaan seisoen - Seisomameditaatio
- Liikkeessä – Meditatiivinen liikkuminen ja kävelymeditaatio
- Fyysis-psykkiset apuharjoitukset:

Energinen

Hengitysharjoitukset - Pranayama:

- Syvähengitys - Sukha Pranayama
- Vuorosierainhengitys - Nadi Shodhana Pranayama
- Paljehengitys – Bhastrika Pranayama
- Kriya Pranayama (+ Paravastha)
- Huomion kääntäminen sisäänpäin - Pratyahara Kriya

Tietoinen

Healing-meditaatiot, parantava vaikutus korostuu:

- Sisäinen Hymy – Negatiivisten tunnetilojen ja asennoitumisen transformoiminen positiiviseksi
- Babajin Om Healing (mantra-pohjainen)
- Huu Healing (mantra-pohjainen)
- **Turiya-meditaatio** (hiljainen, vrt. Zen: Shikan Taza, Buddhalainen: Samatha-Vipassana, Puhdas Oleminen, Meditaatio ilman tekniikkaa):
- **Neti-meditaatio** (hiljainen): Turiya-meditaatio + Neti-tekniikka alitajunnan ja mielen häiriötekijöiden neutraloimiseksi
- **Turiya-meditaatio + Paravastha** (hiljainen, kosketus sisäiseen Jumalaan):
- **Maan ja Taivaan Meditaatio** (hiljainen): 4 vaiheinen, sis. Paravastha
- **Soham Hamsa Kriya - meditaatio** (mantra-pohjainen, 4 vaiheinen, sis Paravastha, vrt. Buddhalainen: Anapanasati):
- **Om Kriya Jooga** (mantra-pohjainen + Laya Jooga): 4 vaiheinen, sis Paravastha ja **Nada Jooga**

- **Rukous-Meditaatio:** Rukoileminen omin sanoin. Rakkaudellinen antaumus (bhakti jooga) ja sydämellinen avautuminen – **Välttämätön lähtökohta syvään meditaatioon**
- **Guru/Satguru** – Mitä guru tarkoittaa? Mitä ”henkinen mestaruus” tarkoittaa? Mikä on gurun siunaus? Mestarin ja oppilaan välinen suhde.
- **Henkisen Mestarin meditoiminen - Satgurun Meditaatio** (mantra-pohjainen tai hiljainen, intentio)
- **Henkisen Mestarin siunaus - Satgurun Darshan** (antautuminen ja vastaanottaminen)

HAMSA-Meditaatio-ohjaajakoulutus sivuaa myös joogan filosofiaa, henkisiä klassikkoja ja maailman uskontojen avainteoksia. Ohjaaja-opiskelijoille suositellaan lähdekirjallisuutta joiden opiskelu kuuluu myös koulutukseen. Kuitenkin ohjaajat saavat kaiken tarvittavan tiedon lähiopetusjaksoilla.

Järjestäjä pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Tervetuloa HAMSA-Meditaatio-ohjaajakoulutukseen!

