

## Meditaatiokurssi 14.-16.10.2019

Joogaperinteessä meditaatiohelmiä eli **malaa** käytetään tukemaan keskittymistä **japa mala**-meditaatiossa.

Tämä on helppo, turvallinen ja järjestelmällinen meditaatiomuoto. Siihen on perinteisesti yhdistetty mantra ja tietty määrä toistoja (kierroksia). Jos mantran käyttö ei tunnu luontevalta voidaan laskea sisään- ja uloshengityksiä.

Meditaatio on sponttaani prosessi, joka voi tapahtua vain jos mieli on tyynessä harmonisessa tilassa.

Perussyyt siihen, miksi on vaikea keskittyä meditaatioon ovat meditoijan sisäiset- tai ulkoiset häiriötekijät.

Intialaisen meditaatioperinteen lisäksi malaa on käytetty keskittymisen tukena buddhalaisessa meditaatiossa sekä katolisessa sekä ortodoksisessa perinteessä, näistä viimeisissä rukoushelminä.

Kurssilla pääset tekemään itsellesi henkilökohtaisen Mala, tutustut sen käytön historiaa historiaan ja käyttötapoihin.

Kurssiin sisältyy aamujoogan lisäksi useita virkistäviä ja notkistavia joogaharjoituksia.