

Tervetuloa osallistumaan Valkoiseen Tantriseen Joogaan

*Ainutlaatuinen ja syvälinen meditaatiokokemus 11 helmikuuta 2012
Tukholmassa (Hotel Globe)*

Valkoinen Tantrinen Jooga & Meditaatio

Joka kerta kun sinä räpäytät silmiäsi mieli lähettää ulos tuhat ajatusta. Jotkut niistä katoavat vain alitajuntaan, jotkut niistä jäävät kiinni alitajuntaan vaikuttaen sieltä käsin päivätajuntaa. Näistä alitajuisista ajatuksista muodostuu tunteita, haluja, multi-todellisuuksia tai fantasioita. Sen sijaan että hallitsisimme mieltämme, annamme aivan liian usein mielen ja ajatuksiemme hallita meitä mikä voi johtaa impulssiivisiin päätöksiin, huonoon komminukaatioon ja itse iaheutettuun stressiin.

Valkoinen Tantrinen Jooga auttaa sinua murtamaan vanhojen alitajuisten ajatuskaavojen läpi ja näkemään uusia mahdollisuuksia. Silloin voimme toimia tietoisesti ja ymmärrys sisimmistämme tulee kasvamaan ja syventymään.

Se tapahtuu näin

Valkoinen Tantra Jooga tapahtuu ryhmissä missä sinä istut partnerin vastapäätä. Meditaatiot ovat 31 tai 62 minuutin pituisia, tauko jokaisen jälkeen. Ihan niinkuin muutenkin Kundaliini Joogassa, koostuu meditaatiot Jooga asennosta, käsiasennosta (mudra), henkisestä fokuksesta, hengitysharjoituksesta (pranayama) ja/tai mantrasta. Tämä ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

Vasta-alkajat kokevat syvän ja osittain vaativan meditatiivisen kokemuksen. Enemmän meditaatioita harjoitelleet syventyvät ja löytävät uusia teitä henkiselle kehitykselleen.

Mahan Tantric

Valkoista Tantraa ohjaa aina niin sanottu Mahan Tantric ja sitä tulee harjoitella vain hänen opastamana, ei koskaan muulloin. Yogi Bhajan sai haltuunsa tämän tehtävän vuonna 1971. Aikaisemmin saivat vain harvat valitut osanottajat kokea Valkoista Tantraa. Mutta Yogi Bhajan aukaisi uusia teitä. Kuka tahansa joka halusi tulisi saada olla mukana tässä voimakkaassa meditatiivisessä kehityskulussa. Yogi Bhajan matkusteli viidentoista vuoden ajan maailman ympäri ja piti satoja kursseja tuhansille osanottajille. Vuodesta 1987 aloitettiin käyttämään modernia tekniikkaa videoitse ja tultiin tulokseen että se toimi yhtä hyvin kuin että Yogi Bhajan itse olisi ollut läsnä. Yogi Bhajanin subtiilinen keho on yhteydessä kurssin osanottajiin sen valitun edustajan kautta joka kulloinkin tukee meitä prosessissa. Yogi Bhajan totesi kauan ennen poistumistaan että kurssit tulisivat jatkumaan vielä sen jälkeen kun hän on poistunut kehostaan. Tämä

tapahtui vuonna 2004 lokakuussa. Siitä asti ovat tuhannet osanottajat vahvistaneet että he tuntevat hänen läsnäolon kurssien aikana. Tämä antaa meditaatioille syvyyttä ja erityistä voimaa.

Mitä tulee ottaa mukaan

Pukeudu pehmeisiin valkoisiin vaatteisiin. Ota jotain valkoista millä voit peittää pään ja joka pysyy hyvin kiinni, esim. isompi kaulaliina, huivi, hattu tai tubaani. Valkoista Tantraa harjoitellaan paljain jaloin mutta sisäkengät ovat tarpeelliset taukojen varalle. Ota mukaan viltti, jooga matto ja/tai lampaan-nahka alustaksi. Pieni kiinteä tyyny, tai taitettu viltti on suureksi avuksi jotta voit istua mukavasti kurssin ajan. Suositellaan. Juo runsaasti vettä kurssin aikana ja sen jälkeen, koska Valkoinen Tantra on puhdistus prosessi sekä keholle että sielulle. Ota mukaan vesipullo. On myös hyvä valmistautua viikkoa ennen syömällä kevyemmin ja jättämällä pois piristeitä kuten kahvi ja alkoholi.

Aika ja paikka: Lauantai 11 helmikuuta 09:00 - noin 19:00 Hotel Globe, Arenaslingan, Tukholma, T-Globen. Ovet avataan noin 8:00

Maksu: 1200 kr (noin 120 €) viimeistään 14 tammikuuta ilmoittautuessa, sen jälkeen 1400 kr (noin **140 €**) sisältäen kevyen lounaan. Koko aika opiskelijoille ja eläkeläisille 850 kr (noin **85 €**) Pitää pystyä todistamaan.

Ilmoittautuminen: Koko summa laitetaan PlusGiro (Pg) tilille 350713-4 KyFA. IBAN: SE56 9500 0099 6026 0350 7134, BIC: NDEASESS. Ilmoita Valkoinen Tantra sekä nimesi, osoitteesi, puhelin numerosi ja mahdollinen @osoitteesi. Vahvistuskirje ja muut tiedot (englanniksi tai ruotsiksi) lähetetään ilmoittautumisen jälkeen, mieluiten @osoitteen kautta.

Peruutus: Kurssimaksu miinus 300kr maksetaan takaisin. Helmikuun ensimmäisestä päivästä lähtien palautetaan kurssimaksu ainoastaan lääkärintodistusta vastaan.

Info: Kysymykset, Merjam Auraskari (puhuu suomea) +46(0)8 – 655 04 82 tai +46(0)707870013 (kännykkä), merjam@rootlight.se
21.12-5.1 kysymykset ruotsiksi tai englanniksi: angela@gmyoga.se

Valkoisen Tantran järjestää aatteellinen yhdistys **KyFA; Kundaliniyoga För Alla** (Kundalinijoogaa kaikille).

