



Indre stillhet meditasjon

På dette kurset lærer du meditasjonen Indre stillhet og dybdeavspenningen Yoga nidra. I tillegg vil det være snakk rundt bruken av meditasjon og avspenning i hverdagen og en introduksjon til den tantriske yogatradisjonen.

Indre stillhet er en meditasjonsteknikk i 7 trinn. Det vil si at du går igjennom et forløp av 7 forskjellige psykologiske teknikker i meditasjonen. Som nybegynner vil du legge mest vekt på de første trinnene, og senere vil de siste delene av Indre stillhet få mer vekt.

Meditasjon er ikke å tenke, men å oppleve. De 7 trinnene i Indre stillhet er konkrete teknikker i å bruke oppmerksomheten. Indre stillhet er det ikke noe mystisk ved. Du vil bli overrasket over hvor mye inspirasjon Indre stillhet kan gi deg overfor vanlige funksjoner i sinnet som du kjenner fra hverdagen.

De første trinnene av Indre stillhet hjelper deg til å falle til ro og nå en avspent tilstand. Du lærer å spenne av overfor påvirkninger og forstyrrelser - både de som kommer fra omgivelsene og de som du opplever i ditt eget sinn - gjennom det å akseptere dem.

Når jeg ikke er oppmerksom, så reagerer jeg automatisk på det jeg opplever. Av bare vane spenner jeg, lar meg rive med eller inntar en avvisende holdning. Under bruken av Indre stillhet gjennomskuer jeg etter hvert mine egne reaksjoner og tanker når de kommer frem i forhold til det jeg opplever.

I de neste trinnene bruker du den avspente tilstanden til noe kreativt: å samle sinnet i konsentrasjon og kreativ tenkning kan kun gjøres om du ikke anstrenger deg. Ved å arbeide med Indre stillhet blir du bedre til å få gode ideer.

Teknikkene i siste halvpart av meditasjonen utforsker tilstander av indre stillhet og bevissthetsintensitet bak den ellers evig kvernende tanke- og humøraktivitet i sinnet.

Kjernen i Indre stillhet er en transformerende opplevelse av den stillheten, hvorfra vi opplever alt annet - det å være ett med seg selv.

Psykisk styrke kommer nettopp av evnen til å hvile i seg selv. Eller evnen til igjen og igjen å kunne vende tilbake til å hvile i seg selv. Det blir en mindre selvpoptatt av.

Indre stillhet er inspirerende og anvendelig i mange sammenhenger. Det er en enkel og fascinerende metode. Den tiltaler begynneren fordi den er lett å gå til. Og den avanserte vil stadig kunne oppleve nye sider av meditasjonen og sinnet. Indre stillhet er samtidig så grunnleggende at den vil berike bruken av en hvilken som helst annen meditasjon.

En grundig og fullstendig innlæring av Indre stillhet gis på kursene i «Indre stillhet» og «Chakra - fordypelseskurs» og på feriekursene i Norge og Sverige. På kursene «Yoga - fortsettere» introduseres de første trinnene av Indre stillhet meditasjonen.

Energiens kilde meditasjon

På kurset i Energiens kilde meditasjon lærer du meditasjonen Energiens kilde og dybdeavspenningen Yoga nidra. I tillegg vil det være snakk rundt bruken av meditasjon i hverdagen.

Hvordan føles det å ha ryddet i kjøkkenskapen og kastet ut alt som var gammelt, eller en grundig opprydding i garasjen og alt unødvendig kjørt til avfallstasjonen?

På samme måte som vi kan fylle vårt hjem med saker og ting, fyller vi også vårt sinn med tanker, meninger, bekymringer, aggresjon, bitterhet, planer, drømmer osv. Dette kan være med på å hemme vår kreativitet og vårt initiativ i hverdagen. Med andre ord, hodet kan også ha godt av en opprydding.

Meditasjon er en glimrende rengjøringsmetode og resultatet er mer energi og en styrket opplevelse av seg selv.

Energiens kilde meditasjonen arbeider på forskjellige nivåer med å rense og styrke kroppens finere energistrømmer, og fører deg mot en tilstand av hvile og indre ro. Meditasjonen er basert på et dypt og rolig åndedrett, ujjayi pranayama, konsentrasjon på forskjellige chakra og det blir også brukt et mantra. Meditasjonen består av 6 trinn og hele meditasjonen tar 20-30 minutter.

Energiens kilde meditasjonen hører til Kriya yoga tradisjonen. På vårt chakrakurs og 10-dagers sommerkurs, lærer du en større utgave av meditasjonen som heter AjapaJapa. Det gir basis for å kunne lære hele Kriya yoga meditasjonen på Håå kurssenter i Sydsverige under veiledning av Swami Janakananda.

Kurs vinter/vår 2012

2 kurs i Indre stillhet meditasjon:

1. Tirsdag 17. januar kl. 17-18.45.

2. Torsdag 8. mars kl. 17-18.45.

6 ganger à 1 time og 45 min én gang i uken. **Pris:** Kr 1.500. Studenter, ungdom (til og med 25 år), arbeidsledige og familie/par som bor sammen: Kr 1.275.

Sted: Georgernes Verft 12, USF 4.etg.

Lærer: Bjarke Jørgensen.

Kurs i Energiens kilde meditasjon:

Onsdag 18. januar kl. 16.30-17.15.

12 ganger à 45 min. én gang i uken.

Pris: Kr 1.500. Studenter, ungdom (til og med 25 år), arbeidsledige og familie/par som bor sammen: Kr 1.275.

Sted: Georgernes Verft 12, USF 4.etg.

Lærer: Audhild Naustdal.

Gratis prøvetime: Torsdag 12/1kl. 17.30-19

Første gang på kurset kan også brukes som prøvetime hvis det er ledig plass. Pris kr. 250,- hvis du ikke fortsetter på kurset.

Yogakurs i Bergen siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Yogaskolen i Bergen: **Georgernes Verft 12 • 5011 Bergen**

Epost: bergen@stillhet.no

Ask kurssenter: **Floridavegen 81 • 5307 Ask • Telefon 56 15 15 00**