

Õppekava

Meditatiivne tervendamine, tase 1

1. KURSUSE ÕPIVÄLJUND.

Kursuse peamine eesmärk on õppida tervenema ja tervendama praktiseerides universaalset pühadele õpetustele rajatud meditatsiooni meetodit, mida jagasid Yogi Bhajan Phd, pühakud ja kundalini joogatraditsiooni õpetlased.

Kursuse läbinud õpilane:

Valdab järgmisi oskusi, teadmisi ja tehnikaid:

- Meditatiivne asend ja meditatiivne teadlikkus, seesmine rahu seisundi (Shunia) loomine, meditatiivne meel ja tervendamise kavatsus.
- Meditatiivse tervendamise terminoloogia ja põhimõtted
- Teadlikkus tajust ja enesetunnetus süsteemist
- Meele stabiliseerimine hingamise reguleerimisega
- Fookus (dristi), multifookus ja tähelepanu rakendamine
- Stress ja haiguste algpõhjus, haigus ja tasakaalutus
- Praanakeha mõistmine ja tervenemine
- Mitteteadvuse ja alateadvuse dilemma
- Seesmine konflikt ja helivoo kasutamine selle lahustamiseks
- Tähelepanu järjepidevuse säilitamine/hoidmine
- Psüühika ja mõtteprotsessi jälgimine
- Ligipääs superteadvusele ja looja armule (Grace)
- Palve vägi
- Usu ja "kuldse keti" vägi
- Universaalne teadlikkus palves ja distantstervendamine

2. ÕPETAJA

2.1. Jivan Mukta Singh (Juan Francisco Lafontaine)

Jivan Mukta on sündinud Tšiilis. Ta on **KRI sertifitseeritud Kundalini jooga juhtivõpetaja**, pioneer õpetaja ja meditatiivne tervendaja Soomes. Jivan Mukta on koolitanud kundalini jooga õpetajaid Soomes juba üle kümne põlvkonna. Ta on Soome Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu kaasasutaja aastal 2006. Ta on pühendunud tervendaja ja Meditatiivse Tervendamise Programmi looja. Selle õpetuse alusel toimuvad praegu kursused Soomes, Eestis, Hispaanias ja Norras. **Hariduselt on ta ka poliitika teadlane ja ajaloolane, omades doktori kraadi võrdlevas religiooniteaduses.** Ta on publitseerinud arvukalt artikleid vaimsure, jooga ja tervendamise teemadel. Õpetajana reisib ta maailmas teenides vaimset teadlikkust ja tervendades inimesi. Viimastel aastatel on ta osalenud ka erinevates projektides õpetades joogat ja vaimset elustiili meestele. Ta on abielus ja 2 lapse isa.

3. KURSUSE TASU

Kogu kursuse tasu kokku (sisaldades õpetusi, jaotusmaterjale, õpetajate tasusid, reisikuluseid, koolitusruumide renti, jm korralduslikke kulutusi) on 1060€.

Tagastamatu ettemaks (registreerimistasu) 80€ tasumine toimub samaaegselt registreerimisega kursusele korraldaja poolt esitatud arve alusel Valguspere MTÜ kontole EE342200221054997760.

4. KURSUSE KEEL

Õppetöö toimub inglise keeles, tõlkega eesti keelde.

5. SIHTGRUPP

Koolitus sobib suurepärastel kõigile, kes soovivad minna sügavuti meditatsioonipraktikatega ja enesearenguga üldisemalt. Koolitus on sobilik ka neile, kes soovivad asuda õppima tervendajaks, et luua tervendust ja leevendust stressi ja depressiooni ilmingutele, mis on tänapäeval väga levinud algpõhjuseks paljudele haigustele.

6. AJALINE MAHT

Koolituse pikkus on kokku 262 tundi Koolitus toimub 2. päevaste ja 3. päevaste õppemoodulitena, mis toimuvad neljal korral, milles sisaldub:

- 131 tavatundi juhendatud klassiõpet
- 131 tundi iseseisvat meditatsioonipraktikat, sh. seansid klientidega

7. KOOLITUSE LÕPETATUSE TINGIMUSED

Koolitus loetakse lõpetatuks ja osaleja saab meditatiivse tervendaja praktiseerija sertifikaadi (**“Practitioner of Meditative Healing™”**) olles täitnud alljärgnevad tingimused.

- 100%-ne osalemine koolituspäevadel. Erandlikel juhtudel saab koolitaja kursuse mooduleid järgi võtta ka edaspidistel koolitustel.
- Iseseisvate meditatsioonipraktikate kirjalik raport iga kodutöö kohta 1 A4 mahus.
- Kõikide tasude tasumine tähtaegselt.

8. TAGASISIDE JA KURSUSE KVALITEEDI TAGAMINE

Kursuse õpetuste kvaliteedi tagab KRI (Kundalini Research Institute) kõrgetasemeline õpetajate ja juhtivõpetajate ettevalmistamise süsteem ja kontroll.

Õpikeskkond on Hatu mõisa hoitud ja kõrge vibratsiooniga ruumides, kus on tagatud kõik edukaks õppetöök vajaminevad vahendid.

9. ÕPPEKAVA

ÕPPEMOODULITE TEEMAD

1: Sissejuhatus tervendamisse meele abil (1 ja 2 päev)
2: Eluenergia suurendamine ja teadlikkus Pranast (3 aj 4 päev)
3: Keskendumisest (Dharana) to meditatsioonini (Dhyana); (5, 6, 7 päev)
4: Tervendaja ja jumaliku väe äratamine (8, 9, 10 päev)