

Milí přátelé,

S velkým potěšením Vám všem, kdo se zajímáte o prohloubení své duchovní praxe, nabízíme kurz INTEGROVANÉ MEDITAČNÍ TECHNIKY AMRITA.[®] Dvoudenní kurz povede s osobním požehnáním Sri Mata Amritanandamayi Devi (Amma) lektorka Tejomayi (Ludmila Černá) v těchto dnech a časech:

So 29. 11., 13:00 – 19:00, Ne 30.11., 10:00 – 14:00

So 6.12., 10:00 - 17:00 (včetně přestávky na oběd), Ne 7.12., 10:00 - 14:00

Další program: Na závěr sobotního programu budeme promítat dokumentární film o Ammy humanitárních aktivitách, zazpíváme si mantry a bhajany...

Registrace:

Na kurz je nutné se registrovat. Prosíme zájemce, aby se co nejdříve přihlásili emailem paní Jitce Kučerové (kucerova.jitka@klikni.cz) nebo Tejomayi (milacerna@hotmail.com). Prosíme, dejte nám vědět co nejdříve, kdyby jste se po přihlášení rozhodli kurz neabsolvovat.

Neváhejte se na nás obrátit s jakýmkoli dotazy. Moc rádi Vám je zodpovíme.

Tento informační email můžete přepsat i svým přátelům, rodině a dalším známým, kteří se zajímají o meditaci.

Integrovanou meditační techniku (IAM) vytvořila Amma jako účinnou metodu pro všechny, kdo hledají naplnění v životě. Tato technika nabízí jedinečnou kombinaci snadných relaxačních cviků a efektivní, nenáročné meditace. Techniku je vhodné provádět 25 až 30 minut denně.

IAM kultivuje mysl, umožňuje jasnější vhled, prohlubuje tvořivost a upevňuje náš smysl pro uvědomění po celý den. Zvyšuje také množství energie a zmírňuje napětí, čímž příznivě působí na duševní a fyzické zdraví.

Oficiální stránky: www.iam-meditation.org

Mata Amritanandamayi Devi, zvaná též **Amma**, v současné době patří mezi nejznámější světové duchovní představitele. Založila širokou mezinárodní síť humanitárních aktivit s názvem *Embracing The World*. V Indii se Amma těší velkému respektu a mezi její příznivce a osobní žáky patří významní státníci včetně bývalého indického prezidenta, dále mnozí umělci, podnikatelé a vědci. Je považována za duchovní osobnost významem srovnatelnou s osobnostmi moderních indických dějin, jakými byli například Ramakrishna nebo Ramana Maharshi. Velmi populární je dnes Amma také v zahraničí, zvláště na Západě. Média ji často označují jako "objímající svatou ženu", neboli Hugging Saint. Díky své lásce a soucitu, které neustále a



neúnavně rozdává, si získala srdce milionů lidí na celém světě. Za posledních 40 let objala více než 34 milionů lidí. Když se jí na stanici BBC zeptali: “Proč objímáte lidi?”, odpověděla: “Zeptejte se řeky, proč plyne. Plyne, protože je to její přirozenost. Podobně je to se mnou. Matka nemůže jinak, než své děti milovat.”

Několikrát měla projev na konferenci OSN, v roce 2002 obdržela Gándhí–Kingovu cenu za nenásilí a mírotvorné aktivity a v roce 2010 dostala v New Yorku doktorát za přínos v oblasti lidských práv.

Její filozofické východisko je univerzální. Jejím náboženstvím je láska.

“Láska je naše pravá přirozenost. Láska nezná hranice kast, náboženství, ras a národů. Všichni jsme perly navlečené na téže niti lásky.” – Amma

Více o organizaci kurzu IAM

Příspěvek na výdaje spojené s nájmem prostoru a dalších nákladů na organizaci kurzu činí **330,- Kč** na osobu. Meditační technika IAM je předávána podle přání Ammy zdarma.

Děti mezi 16 a 18 lety potřebují písemné svolení rodičů. Příspěvek je stejný.

Po dohodě s organizátory je možná sleva pro účastníky ve finanční nouzi.

Jakýkoliv přebytek peněz bude věnován na humanitární projekty charitativní organizace *Embracing the World*. Informace o rozsáhlé humanitární činnosti, kterou Amma zaštiťuje, najdete na těchto webových stránkách:

www.amritapuri.org, www.amma.org,

Místo konání: YOGAME. Národní 21. Praha 1. První patro.

S sebou: meditační polštářek (jak je kdo zvyklý), pohodlné oblečení na cvičení, tužku a papír na poznámky.

Během kurzu není dovoleno používat žádná nahrávací zařízení.

Jídlo a pití:

Možno přímo v prostoru kurzu konzumovat vlastní přinesené (prosíme jen vegetariánské) jídlo nebo jít do okolních restaurací. Kdo by chtěl něco přinést z domova a sdílet to s ostatními, samozřejmě může.

Voda, bylinné čaje a občerstvení bude zajištěno.

Těšíme se na setkání!

Srdečně zdraví

Tejomayi a tým organizátorů