

# *Opi kymmenen avainta positiiviselle elämänkaarelle ja saavuta sisäinen eheys!*

Via-Akatemian Ajatusjoogakoulu 2023–2024

**Toteutus:** Ajatusjoogakoulu toteutetaan hybridiopetuksena: Kemissä Majakka ry:n toimitiloissa os. Pohjoisranta-katu 14 ja etäyhteydellä Zoom- tai tarvittaessa Meet-alustalla.

**Ohjaaja:** KM, Via-Akatemian rajajooganopettaja, SJL-jooganopettaja Elina Kakko.

**Kokoontumiskerrat:** ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa lauantaisin klo 11–13.30. Kevätlukukauden 2023 kokoontumiset ovat 25.3. 15.4. 13.5. ja 10.6. Syyslukukaudella ryhmä kokoontuu neljä kertaa elo-marraskuussa. Vuodelle 2024 on suunniteltu yhdeksän kokoontumiskertaa. Yhteensä 17 opetuskertaa. Ajatusjoogakoulun kurssisuunnitelma on tehty kahdelle vuodelle, koska koko rajajoogan kurssin opiskeleminen kestää vähintään kaksi vuotta.

**Kurssimaksu:** 30 euroa / kerta, kun laskutetaan kuukausittain. Yhdessä erässä maksettaessa kevätlukukauden 2023 hinta 100 euroa tai kahdessa erässä 110 euroa. Kokoontuminen nauhoitetaan ja se on kurssilaisten katsottavissa kahden viikon ajan. Opiskelijan on mahdollista pyytää stipendi tai osastipendi.

**Opiskelun tavoitteet:** kurssilla opiskellaan Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssia ja sen sisältämää ajatusjoogamenetelmää. Rajajoogan kurssin opiskelun ja ajatusjoogamenetelmän harjoittamisen tavoitteena on sisäinen rauha, mielentyyneys, keskittymiskyky, looginen positiivinen ajattelutaito, luonteen jalostuminen, harmoniset ihmissuhteet, tajunnan avartuminen ja yhteys todelliseen sisäiseen Itseen. Ajatusjooga johtaa ajatusten hallinnan ja niiden oikeaan ohjaamisen avulla tapahtuvan luonteen jalostumisen kautta tietoiseen jumalyhteyteen.

**Oppikirja:** Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi Kymmenen opetuskirjettä. Toimittanut Terttu Seppänen. Via-Akatemian säätio sr 2019.

Kirja on saatavana yksiosaisena, hinta 45 euroa + postimaksut. Kirja on saatavissa myös 2-osaisena: Opetuskirjeet I-IV. Hinta 15 euroa + postimaksut. Opetuskirjeet V-X. Hinta 20 euroa + postimaksut. Kirjan voit tilata ohjaajan kautta tai sivustolta [www.via.fi](http://www.via.fi)

**Kokoontumisten teemat, keskustelut ja ohjaus:** teemat ja sisällöt on suunniteltu Kirjeopisto Vian rajajoogankurssin kymmenen opetuskirjeen mukaisesti. Kokoontumisissa käydään yhdessä läpi opetuskirjeiden tematiikkaa, keskustellaan henkisen tien mahdollisuuksista ja haasteista ja tehdään ajatusjoogaharjoituksia. Opiskelija saa yleistä ohjausta harjoitteluunsa ja ryhmän tukea henkisen kasvun vaiheissa ja kysymyksissä. Tarvittaessa opiskelija voi pyytää henkilökohtaista ohjausta rajajooganopettajalta. Rajajoogan kurssissa voi edetä omassa tahdissa, mikä on suositeltavaa.

## **Kurssisuunnitelma:**

### Kevätlukukausi 2023

Maaliskuu: Ajatus positiivisen muutoksen käynnistäjänä. Ajatuksen lait. Keskittymiskyvyn kehittäminen.

Huhtikuu: Auran harmonisoiminen ja sisäisen rauhan ylläpitäminen.

Toukokuu: Mielentyyneys. Ajatusten avulla uudeksi ihmiseksi – negatiivisuuden muuntaminen positiivisuudeksi.

Kesäkuu: Luonteen vahvuuksien löytäminen. Keskeneräisten luonteenpiirteiden positivisoiminen loogisen positiivisen ajattelutaidon avulla.

### Syyslukukausi 2023

Elokuu: Laajempi universaali näkökulma luonteen jalostamisessa, osa 1/2

Syyskuu: Laajempi universaali näkökulma luonteen jalostamisessa, osa 2/2

Lokakuu: yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 1/4

Marraskuu: yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 2/4

### Kevätlukukausi 2024

Tammikuu: yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 3/4

Helmikuu: yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 4/4

Maaliskuu: Ihmissuhteet. Ajatussillat ihmisten välillä ja ihmissuhteiden harmonisoiminen.

Huhtikuu: Anteeksianto ja anteeksipyyntö ihmissuhteiden tasapainottamisessa, osa 1/2

Toukokuu: Anteeksianto ja anteeksipyyntö ihmissuhteiden tasapainottamisessa, osa 2/2

### Syyslukukausi 2024

Elokuu: Tajunnan avartuminen. Luonnontasojen tunnistaminen ja tietoinen yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 1/3

Syyskuu: Luonnontasojen tunnistaminen ja tietoinen yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 2/3

Lokakuu: Luonnontasojen tunnistaminen ja tietoinen yhteys todelliseen sisäiseen Itseen, osa 3/3

Marraskuu: Päätösjuhla. Opastus rajajoogan jatko-opiskeluun.

***Olet lämpimästi tervetullut mukaan ajatusjoogaa harjoittavien joukkoon!***

***Elina Kakko***  
VIA-AKATEMIA  
www.via.fi

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset**  
elinakakko.via.akademia@gmail.com  
0505622688