

Akademie jógy mysli

1. ročník

Akademie jógy mysli je uceleným programem, jehož posláním je naučit se klidu mysli a zvládnutí umění vědomého bytí. Je výukovým programem, který vás dovede k poznání sebe sama.

Pokud jste se proklikali až sem, tak jste si jistě již mnohokrát v životě položili tyto otázky: „kam směřuji, jaký by měl být můj život, o co mi v životě jde, jak by měla vypadat má cesta, co můžu udělat pro to, abych naplnil/a svůj potenciál, abych se cítil/a příjemně atd.“

V rámci programu Akademie jógy mysli budeme vycházet z toho, že přístup je velmi jednoduchý a na jednoduchosti je tak vše postaveno. Již jsem zjistila, že ta nejjednodušší řešení mají to největší kouzlo a mnohokrát mě překvapilo, jak je jednoduchost je uvolňující a osvobozující. A přesně takový je i výukový program. Cílem je odevzdat se klidu a naučit se jen tak být. Postupně tak dojdeme ke zvládnutí vnitřního klidu, ze kterého se postupně vyvine vnitřní radost, naplnění, pocit pohody, osvobození.

„Vše, co si myslíme, že potřebujeme, už máme v sobě, vše, co potřebujeme vědět, už dávno víme.

Jen to v sobě znovu potřebujeme najít, pochopit a poznat se v Tom.

A takové poznání je možné díky zvládnutí vnitřního klidu.“

Akademie jógy mysli je rozdělena do tří částí podle pokročilosti a každá část trvá jeden rok. Roční trvání jedné části jsem zvolila z toho důvodu, že zvládnutí klidu mysli je potřeba dát svůj prostor i čas. K osvojení vnitřního klidu dochází postupně, potřebujeme se vnitřně uklidnit, a to vyžaduje zvládnutí trpělivosti i disciplíny a těmto se nenaučíme ze dne na den. I když jsme trpěliví a disciplinovaní, ve vztahu k práci s myslí jde o specifický přístup.

Po absolvování tří let je možné Akademii prodloužit o další čtvrtý rok, který bude otevřen v případě zájmu o postup zvládnutí celkového vnitřního odevzdání se klidu.

Program a setkání v průběhu 1. ročníku:

1. Úvodní konzultace v rozsahu 30 min. online, na základě které se můžete rozhodnout, zda se kurzu budete účastnit.
2. První úvodní individuální setkání, abychom se poznali v rozsahu 2-3 hodin. (může probíhat online)
3. Tříkrát víkendové výukové setkání pátek-neděle pro maximálně 13 zájemců, konkrétní program a náplň viz níže.
4. Devět individuálních setkání (á 90 min.) v režimu 3 x 3 setkání, která by měla být realizována vždy mezi víkendovými setkáními tak, abychom spolu individuálně probrali, jak se daří mentální techniky zavádět do praxe. (může probíhat online)
5. Telefonní konzultace v případě naléhavé potřeby.
6. Závěrečné hromadné setkání, předání certifikátů o absolvování ročníku

Při prvním osobním setkání obdržíte veškeré výukové materiály, se kterými budeme v průběhu celého roku pracovat.

Víkendová setkání jsou plánována v rozsahu 13 hod.

Pátek 18-21 hod.

Sobota 10-12, 13-15, 15:30-18:00 hod.

Neděle 10-13 hod.

Materiály obsahují:

- Tištěný text k tématům, které budeme probírat
- Kniha: Jak správně myslet, změňme sebe a změníme svět
- Motivační karty Změňme sebe a změníme svět pro dospělé
- Motivační karty pro dospívající
- Učíme se hrou, motivační hra

Seznam témat 1. ročníku:

Zkrátka uvolněme hlavu

Zákonitosti osvobozujícího myšlení

Postup zvládnutí osvobozujícího myšlení ve třech krocích

1. Kapitola – O vnitřním (trvalém) štěstí, pohodě a blahu
2. Kapitola – O myšlence jako energii
3. Kapitola – O mentálních technikách I.
4. Kapitola – O rozumu/ inteligenci a citu/nitru/srdci
5. Kapitola – O meditaci
6. Kapitola – O přesvědčeních
7. Kapitola – O zaujetí postoje
8. Kapitola – O zaujetí postoje k přáním a svému směřování
9. Kapitola – O vnitřních bariérách
10. Kapitola – O vnitřním vězení
11. Kapitola – O úspěchu
12. Kapitola – O strachu
13. Kapitola – O závislosti a výmluvách
14. Kapitola – O disciplíně
15. Kapitola – O ukončení

Naučíme se řešit starosti a běžné denní záležitosti tím, že je přesuneme do hloubi svého nitra. Nejprve potřebujeme zjistit, jak to vypadá starostem čelit a pak jaké to je zaměřit se do nitra a přestat je žít.

V rámci programu se postupně zaměříme:

- UVědomíme si, jakým způsobem přemýšlíme
- Proč se nám dějí věci tak, jak se dějí
- Vytvoříme si pro sebe plán „na míru“, který vychází právě z našeho způsobu uvažování a směřování
- UVědomíme si, kam směřujeme a co chceme, aby nám naše cesta dávala smysl
- Základní mentální techniky
- Rozvoj klidu mysli
- Z klidu vychází inspirace pro naše další směřování
- UVědomění si, co znamená vědomé býtí a jak být ve vnitřním klidu a pohodě

Společně budeme studovat vlastní mysl:

- Zkoumat tajemství vlastní mysli
- Pochopení fungování vlastní mysli, protože právě v pochopení fungování mysli spočívá naše hlubší štěstí
- Nejde o vědu, jedná se o cvičení a výuku vlastním prožitkem
- Nahlédneme do vlastního nitra, kde spočívá pocit svobody a uvolnění ve chvíli, kdy je utišena mysl
- Pouštíme se do velké výzvy, protože poznat sebe sama je naším největším úkolem a zároveň dobrodružstvím

Ceník:

Zaváděcí cena 1. ročníku: **69.900,-** - za účasti maximálně 13 účastníků (cena nezahrnuje ubytování a stravu v průběhu víkendů).

Speciální sleva 20 % pro prvních 5 zájemců

Po první seznamovací konzultaci a prvním víkendu je možné vrátit poměrnou částku v případě, že kurz nenaplní Vaše představy.

Skupinka se v rámci ročníku otevře vždy, když se bude účastnit minimálně 8 klientů.

Menší skupina – cena dohodou

Pro jednotlivce – cena dohodou

PhDr. Radana Makariusová, PhD.

+420 777 223 188

radana@makarius.cz

Ukázka z tištěného průvodního textu ke kurzu

Úvod do celého programu jógy mysli

OSVOBOĎME SAMI SEBE VNITŘNÍM MENTÁLNÍM CVIČENÍM
A PROPOJME JÓGU MYSLI, FILOZOFII I MYSTIKU V DNEŠNÍ MODERNÍ
USPĚCHANÉ DOBĚ.
NAPOJME SE NA SVÉ NITRO A BUĎME SVOBODNÍ I VNITŘNĚ BLAŽENÍ.
OSVOBOĎME SE JÓGOU MYSLI.

Ovládnutí činnosti mysli je jóga. Jóga je sjednocení. Jóga je postup/ způsob nebo proces, jak ovládnout vlastní mysl a její turbulence. Jóga je cestou k pochopení a odstranění domnělých překážek, které nám brání v osvobození vlastní mysli. Tyto domnělé překážky potřebujeme pochopit a pak je odstranit. Podstatou jógy/ jógy mysli je eliminovat vše, co nám brání ve svobodě a poznání, podstatou je eliminovat všechna nevyhovující stará a svazující přesvědčení i vzorce.

*Myšlení je jen zvykem mysli, jedná se o zažitý mechanismus, který je ale možné
prohlédnout a změnit jej tak,
abychom se cítili vnitřně příjemně a svobodní.*

Všichni máme mysl a záleží na tom, jak ji používáme. Umná práce s myslí nás dovede k odpoutání, osvobození, rovnováze a pohodě. Nezkrocená mysl je pro nás jen přítěží. Cílem je odstranit starý zlovyk myšlení, který nám nevyhovuje a také odpoutat se od vnitřního boje, protože čím více bojujeme, tím více věnujeme situaci a zažitému myšlenkovému mechanismu pozornost. Poté, co nevyhovující myšlenkový zlovyk identifikujeme a odstraníme, necháváme jej plynout. Tím odezní. Nejprve tento zlovyk ale musíme pochopit, je potřeba si jej uvědomit. Ve chvíli, kdy si jej uvědomíme, můžeme od boje upustit a zkusíme splynout s tím, s čím máme potřebu bojovat.

Všechny cesty jógy i jógy mysli a mentální techniky vedou ke zvládnutí umění vnitřního klidu až do osvobození. Smyslem je zvládnout *mentální postoj* a *vědomé úsilí* jako dva klíčové principy, pro jejichž uvědomění jsou důležitá pravidelná cvičení.

Cvičení je dobré se věnovat každý den a postupně kultivováním vnitřního klidu v rámci cvičení mysl krok za krokem zvládnout a nenechat se rozhodit jejími vrtochy. Když budeme mentálně cvičit, jsme schopní se lehčeji zbavovat negativního v nás a soustředit se na rozvoj myšlenek příznivých a pro nás osvobozujících. Mysl cvičíme klidem i soustředěním a je faktem, že k vnitřnímu klidu mysli se vycvičit můžeme. Není možné slíbit úspěch a pokrok za krátkou dobu, je důležité být trpěliví a odhodlaní a výsledky se určitě dostaví. Pojdme vydržet a každý den alespoň chvíli spočinout ve svém nitru a být v souladu se sebou ve vnitřním světě, který se nám díky mentálním technikám postupně začne otevírat a přijme nás do své blaženě laskavé náruče.

Přístup vnitřního osvobození v rámci jógy mysli rozdělují do tří částí, a to pro začátečníky, středně pokročilé a pokročilé podle zkušeností s mentálními technikami, vnitřním cvičením a meditací. Následně přidávám čtvrtou část s názvem „Poznání“, která je věnována již velmi pokročilému cvičení vnitřní bdělosti.

Všechny úrovně propojuje praxe umění vnitřní soustředivosti a vědomého myšlení v různorodých tématech. *Cílem je usměrnit a zvládnout mysl klidem.*

První část obsahuje osmnáct kapitol z toho jsou první tři kapitoly zaměřeny na postup zvládnání mysli a následuje patnáct témat. Druhá část je také rozdělena do osmnácti kapitol, první kapitola je zaměřena na osvobozující postup zvládnání vypjatých emocí a následuje sedmnáct témat. Ve třetí části je celkem devět kapitol, první kapitola se věnuje postupu hloubkového mentálního uvědomění a následuje osm témat doplněných o pokročilá meditační mentální cvičení.

Každá tematická kapitola je věnována jednomu tématu, které je rozebráno nejprve úvahově a poté přikládám mentální/ meditační cvičení, návrh osvobozujícího nastavení mysli, doplňující otevřené otázky a dále odkaz na výtvarné zpracování tématu obrazem z nitra i krátkou veršovanou mantru, která vyzarování obrazu doprovází.