

Akademie jógy mysli

1. ročník

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

Sami sobě si v průběhu práce s myslí odpovíte na tyto otázky: „kam směřuji, o co mi v životě jde, co můžu udělat pro to, abych naplnil/a svůj potenciál, abych se cítil/a příjemně, jak zvládat nepříjemné a náročné životní situace, atd.“

V rámci programu Akademie jógy mysli budeme vycházet z toho, že vše je velmi jednoduché a na jednoduchosti je vše postaveno. Již jsem zjistila, že ta nejjednodušší řešení mají to největší kouzlo a mnohokrát mě překvapilo, jak jsou uvolňující a osvobozující. A přesně taková je i Akademie jógy mysli. 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, když zvládneme sami sebe.“

Do Akademie jógy mysli můžete nastoupit kdykoliv v průběhu roku. Celkový program je rozdělen do tří částí 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 trpělivost i disciplíny a těmto se nenaučíme ze dne na den. Jedná se však jen o mé doporučení a nic není nezbytné, délku trvání práce s myslí si proto určíte jen vy sami podle vašich potřeb a přání.

Program a setkávání:

1. Konzultace probíhají individuálně, a to online nebo osobně podle domluvy.
2. Úvodní konzultace v rozsahu 30 min. online, na základě které se rozhodnete, zda se kurzu budete účastnit.
3. Další pravidelná setkávání v průběhu roku jejichž frekvenci si spolu domluvíme tak, aby koncept vyhovoval Vaším časovým možnostem, abyste mohli cvičit a věnovat se i svému vnitřnímu klidu a rozvoji.

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

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

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
- Výuka klidu mysli v tichu nitra, ze kterého vychází inspirace pro naše další směřování.
- Uvědomění si, co znamená vědomé bytí a jak být ve vnitřním klidu
- Jak se odpoutáme od nepřívětivých myšlenek a vnitřního pnutí

Společně budeme:

- Zkoumat vlastní mysl
- Chápat fungování vlastní myslí, protože právě v pochopení fungování myslí spočívá naše hlubší štěstí
- Cvičit mentální techniky - vlastní prožitek je tak nezbytný
- Nahlížet do vlastního nitra, kde spočívá pocit svobody a uvolnění ve chvíli, kdy je utišena mysl

Pustíme se tak do velké výzvy, protože poznat sebe sama je naším největším úkolem a zároveň dobrodružstvím.

Cena:

Cena ročního doprovázení v práci s myslí je 89.900,- a cenu je možné rozložit do čtyř plateb v průběhu roku.

Pokud máte o individuální kurz opravdový zájem a jste rozhodnutí na sobě pracovat a výše uvedenou částku si nemůžete dovolit, jsem otevřená Vašim návrhům a na ceně se domluvíme.

Houževnatý zájemce o svůj vlastní rozvoj je cenným pokladem pro nás všechny na této planetě.

Seznam témat 1. části:

Úvodní tři kapitoly do jógy mysli a cvičení:

- Zkrátka uvolněme hlavu
- Zákonitosti osvobozujícího myšlení
- Postup zvládnutí osvobozujícího myšlení ve třech krocích

Tematické kapitoly:

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 vnitřním vědomém bytí
6. Kapitola – o meditaci
7. Kapitola – o přesvědčeních
8. Kapitola – o zaujetí postoje
9. Kapitola – o zaujetí postoje k přáním a svému směřování
10. Kapitola – o vnitřních bariérách
11. Kapitola – o vnitřním vězení
12. Kapitola – o úspěchu
13. Kapitola – o strachu
14. Kapitola – o závislosti a výmluvách
15. Kapitola – o disciplíně
16. Kapitola – o trpělivosti
17. Kapitola – o odvaze
18. Kapitola – o ukončení

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. Pojďme 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 dvacet jedna kapitol z toho jsou první tři kapitoly zaměřeny na postup zvládnání mysli a následuje patnáct témat. Druhá část je 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 vyzářování obrazu doprovází.