

# 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 jednou za 14 dní a o letních měsících (červenec, srpen) jednou za tři týdny. Na setkávání se 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 změňme svět
- Motivační karty Změňme sebe a změňme 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 až 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 Vaším 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 SVĚ 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 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.