



*SVíra každého jedince odpovídá jeho povaze, ó Ardfuno.  
lov k je stejné povahy jako jeho víra. Jakou má víru,  
takový ve skutečnosti je*

*Bhagavadgíta, kap. XVII, ver-3*

[www.joga-terapie.cz](http://www.joga-terapie.cz)

## Kurz uvnitř nás

27. dubna 2013

### Téma: Sebezkoumání Ātmani u učení Ramana Maharího

Učení Ramana Maharího bylo realizováno indickým mudrcem 20. století. Jeho učení sebezkoumání, sebeotazování, ātmani, vedoucí k poznání, čím opravdu jsme, není žádná nová metoda, nýbrž technika stará tisíce let. Dříve však dostupná pouze pro pár vyvolených. Učení Ramana Maharího, dalo by se říci, znovu objevil a zpřístupnil pro kohokoli ochotného v této moderní době, kdo touží po poznání. Cesta sebezkoumání je přímou cestou vedoucí k Seberealizaci. Metoda ātmani. Kdo jsem já? - se zdá být velmi jednoduchá, avšak pravdou je, že je potřeba vynakládat neustálé vlastní úsilí.

Učení Ramana Maharího prohlašuje, že blaha plný mír, získávaný v hlubokém bezesném spánku, je naší přirozenou podstatou, a že je možné ji v domě získávat i v domě, pokud se vynaloží usilovná snaha vykořenit ego sebezkoumáním s pomocí otázky „Kdo jsem já?“. Pokud se hledání já provádí v nitru, zmizí sice všechny myšlenky, ale ego se může ponořit do stavu ztrnulosti (lájá stav), který je podobný spánku, aby se posléze vynořilo snění nebo v bdělém stavu, spolu se vzrušenými myšlenkami o těle a světě. Opakovaným zkoumáním „Kdo jsem já?“ se tento stav může kontrolovat. Schopnost ego vytvářet myšlenky, a také jeho sklon sklouznout do lájá stavu a jeho ztotožnění se s tělem, se takto postupně zeslabují. Po dlouhé a usilovné praxi sebezkoumání je ego eliminováno spolu s myšlenkami, které jsou s ním spojené a zůstává pouze zkušenost Bytí. V domě. Blaha, která je prostá úsilí. To je Seberealizace. Je to nejintimnější zkušenost oproštěná i od nejmenších myšlenkových stop, která je nad každým vyjádřením a je nabitá veškerou mocí a blahem.

V tomto semináři si objasníme, co to vlastně je sebezkoumání a jak se provádí a hlavně si tuto metodu společně vyzkoušíme. Protože tato technika se často chyběně praktikuje, tak si vysvětlíme nejčastější chyby, abychom se jich mohli ihned zpřímo vyvarovat.

**Místo:** Studio Bhava, česká akademie jógy, o.s., Hládkov 6, Praha 6 - Střežovice.

**čas:** 9:30 - 17:00 hodin

**Termín:** sobota 27. dubna 2013

**Cena:** 800 Kč (platí pro toho, kdo ještě nezaplátil zálohu za celý kurz)

**S sebou:** Pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby a úsměv. Na místě jsou podložky na cvičení, deky na překrytí a polštářky na sezení.

#### Program:

9:30 - 13:15 recitace a zpívání manter, přednáška, meditace

13:15 - 14:30 oběd

14:30 - 17:00 vzájemné předávání zkušeností  
meditace, zpívání manter

**Poznámka:** oběd bude zamluven u Malého Buddha, kdo máte zájem, prosíme, abyste se co nejdříve e-mailem.

**Lektorka:** Olga Králíková, [www.joga-terapie.cz](http://www.joga-terapie.cz)

**Prohlášení:** zasílejte na e-mail: [olgakralikova@joga-terapie.cz](mailto:olgakralikova@joga-terapie.cz), v případě dotazu volejte na tel. +420 737 840 647.