



*„Jogín, který je uspokojen poznáním a moudrostí,  
který zůstává nezměněný a je pánem svých smyslů,  
a který staví hroudu, kámen i kus zlata naroveň,  
o něm možno říci, že ovládl jógu.“*

*Bhagavadgíta VI, 8*

www.joga-terapie.cz

## **Setkání se sebou samým**

### **leden - prosinec 2015**

Měsíční jednodenní setkávání - satsangy nazvané "**Setkání se sebou samým**" jsou volným pokračováním předcházejícího "Kurzu uvnitřnění člověka" z minulých let a je opět určen pro vážné zájemce o jógu. Bude to setkávání stejně laděných lidí, kteří se chtějí o sobě sama více dozvědět. Proč jsem vlastně přejmenovala tento seminář? Protože cítím, že poznat sebe sama, setkat se konečně se sebou samým, je to nejdůležitější v našem životě. Každý z nás se jednou začne ptát: Kdo jsem já? Proč tady vlastně jsem? Cílem těchto satsangů je pomoci zodpovědět tyto otázky, blíže pochopit a hlavně procítit a poznat to, co doopravdy jsme. To znamená **setkat se sebou samým - se svým pravým Já**.

Pravidelně se budeme setkávat jednu sobotu nebo neděli v měsíci. Na jaře a na podzim vyjedeme na víkendový seminář mimo Prahu. Budeme se společně vzdělávat v józe. Vždy budeme cvičit a pak bude následovat přednáška na určité filosofické téma z jógy, či téma, které je právě pro daný čas důležité. O daném tématu budeme během následujícího měsíce přemýšlet a snažit se jej uvést prakticky do svého každodenního života. Jak se to dařilo, či nedařilo a proč, o tom si společně popovídáme při následujícím setkání.

Na setkání budeme dále meditovat, recitovat, zpívat a poslouchat mantry a povídat si o pocitu Já a o tom, co nás v józe zajímá. Všechny tyto praktiky povedou k našemu většímu pochopení a procítění co ve skutečnosti jsme a co nejsme.

**Co vlastně jsme? Jsme Ticho, Klid, Mír, Radost a Láska.**

**Láska, která nemá omezení, nikam neodchází ani nepřichází, je tu neustále a pro každého bez výjimky. Vychází z našeho Srdce, a když si to dovolíme, začne proudit z našeho Srdce do celého světa. A to je úkol každé lidské bytosti, být bezpodmínečnou Láskou, která si nevybírá a "jen Je". Tady a Ted'.**

**Místo celodenních satsangů:** Meditační centrum Shambhala Praha, Varšavská 13, Praha 2

**Termíny 18.1., 15.2., 26.4., 23.5., 17.10.**

**Čas:** 9:30 – 17:00 hodin.

**Víkendový seminář: 13.- 15.11.** Zákolany (nedaleko Prahy)

**Úterní meditace: 27.1., 10.2., 14.4., 5.5., 23.6., 29.9., 27.10., 24.11.** Kromě víkendových setkávání budou i úterní meditační satsangy, které se uskuteční jednou za měsíc.

**Čas a místo:** 18:00 – 20:00 hodin, nám. Bořislavka 2029/4, Praha 6.

**Cena:** celodenní seminář 800,- Kč, víkendový seminář 2100,- Kč, úterní meditace jsou zdarma. Platba je možná hotově na místě nebo na účet 2800237435/2010, variabilní symbol 17102015, do zprávy pro příjemce uveďte své jméno a příjmení pro identifikaci platby.

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

**Lektorka:** Olga Králíková