



www.joga-terapie.cz

Skutečná láska a soucitnost jsou založeny na rozhodující skutečnosti, že i ostatní cítící bytosti touží po štěstí a chtějí se vyhnout utrpení právě jako vy. Chcete-li, aby ostatní byli šťastni, chovejte se soucitně, chcete-li být sami šťastni, chovejte se soucitně.

Jeho Svatost Dalajlama

Setkání se sebou samým

26. dubna 2015

Téma: Srdce, záměr, rozdíl mezi starou a novou energií

Srdečně Vás zveme na naše další setkání - satsang. I když se zdá, že témat pro tento satsang je mnoho, ve skutečnosti všechna výše uvedená témata spolu úzce souvisejí. V únoru jsme harmonizovali srdeční čakru a otevírali svoje srdce. Při tomto setkání budeme pokračovat v praktikování, cvičení jedné ze sestav pro harmonizaci této čakry.

Budeme si povídat o záměru, co to vlastně je. Uvědomíme si, že svým myšlením, chováním a jednáním, neustále vysíláme nějaký záměr i když o tom nevíme. Řekneme si, jak je důležité v této době vysílat vědomě svůj záměr, který je dobrý nejen pro nás samé, ale souzní v lásce s celkem, se všemi bytostmi.

Mnoho z vás, kteří postupujete vpřed, ke svému sebepoznání, stále chodíte jakoby do kolečka ve starých energiích, energiích strachu a odporu. Tyto staré energie v této nové době již nemají své místo, jsou nefunkční, není jich potřeba. Byly to energie přežití. V dnešní době jsou zde pro nás nové energie, Energie moudrosti, lásky a jednoty. Stačí si to jen uvědomit, rozhodnout se a přijmout je. O tom všem si budeme povídat.

Budeme také meditovat - dopoledne i odpoledne, sdílet své prožitky a zpívat :o)

Místo: Meditační centrum Shambhala Praha, Varšavská 13, Praha 2 – Vinohrady.

Čas: 9:30 – 17:00 hodin (příchod od 9:00)

Termín: neděle 26. dubna

Cena: 800 Kč, platba nejlépe na účet (možno i na místě) 2800237435/2010, variabilní symbol 26042015, do zprávy pro příjemce uveďte své jméno a příjmení pro identifikaci platby.

S sebou: podložky a pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby, na místě jsou deky na přikrytí, molitany a polštářky na sezení.

Program:

9:30 – 13:00 cvičení jógy - srdeční čakra, záměr, meditace

13:00 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 povídání, sdílení, meditace, zpívání

Doporučení: V meditační centrum Shambhala, je k dispozici velmi dobře vybavená kuchyň, kde je možné si připravit například zeleninový salát, či ohřát s sebou donesené jídlo, Doporučuji přinést si s sebou lehké jídlo v přiměřeném množství, po kterém nenastane únava, abychom mohli odpoledne také meditovat :o)

Lektorka: Olga Králíková, www.joga-terapie.cz

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