

# Akadémia tibetských náuk

## (náplň ročného štúdia)

### *Pokojná myseľ*

Predstavte si, že Vás v škole či v práci čaká zajtra rozhodujúca skúška. Len čo na ňu pomyslíte, rozklepú sa vám nohy, rozbúši srdce a zovrie vám žalúdok. Rýchlo upriamite myseľ na niečo iné, no podvedome stále cítite stres. Dá sa stým vôbec niečo robiť? Určite áno. **Aj v najťažších životných situáciách môžeme ostať pokojní a sebavedomí** – ak máme správne nastavenú myseľ. V tejto súvislosti sa čoraz častejšie stretávame s pojmom meditácia. Ak ho vložíme do vyhľadávača, nájdeme obrovské množstvo informácií o jej blahodarných následkoch nielen na duševný stav jednotlivca, ale aj na jeho fyzické telo. Nejde o nič nadprirodzené, naučiť sa meditácii môže každý. A každý môže pochopiteľne zažívať pozitívne následky upokojenej mysle a z nej vyplývajúce pocity radosti, spokojnosti, zdravého sebavedomia a vnútornej pohody. Ako sa naučiť upokojiť svoju myseľ, ako ju cielene ju trénovať, aby postupne prestala podliehať emocionálnym výkyvom, naučíme sa v rámci Akadémie tibetských náuk.

### *Návrat k zmyslovej realite - učenie o skutočnom stave mysle moderného človeka*

Ak večer nevieme zaspáť kvôli nadmernému premýšľaniu, ak sa do riešenia úloh púšťame s obavami, ak sa často cítime nepokojní a nespokojní, potom svoj život prežívame viac hlavou ako srdcom. Znepokojivé myšlienky v našich hlavách uhánajú závravným tempom, strhávajú celú našu pozornosť a my nie sme schopní im čeliť. Topiacemu pomôžeme len tak, že mu poskytneme niečo, čoho sa chytí. Moderný človek, topiaci sa v oceáne myšlienok, si však často vôbec nedokáže všimnúť záchranné koleso, ktoré je pri ňom v každej chvíli. Ak sa naučíme sústrediť na náš dych, ak dokážeme upriamiť pozornosť viac na naše telo ako na naše myšlienky, dostaví sa pocit obrovskej úľavy. Ak konečne prepojíme našu myseľ a naše telo v jedno, **dostavia sa pocity radosti, harmónie a spokojnosti**. Ako sa konečne v živote nadýchnuť a dovoliť radosti, aby vstúpila do nášho života?

### *Lodžong – výcvik mysle*

Špičkoví športovci venujú väčšinu času fyzickému tréningu. Úspechu vo svojich disciplínach podriadia úplne všetko vo svojom živote – bokom idú záľuby, priatelia, dokonca škola. Už je to raz tak. Čokoľvek chceme v živote dosiahnuť, musíme pre to vytvoriť správne predpoklady. Ak chceme mať peknú postavu, nezaobíde sa to bez cvičenia a patričného spôsobu stravovania. **Ak chceme byť v živote šťastní, potrebujeme tento stav mysle cieľavedome a správnym spôsobom trénovať**. Znamená to lepšie spoznať našu myseľ a osvojiť si techniky, ktorými ju vieme nasmerovať k radostnejšiemu prežívaniu skutočnosti. Postupne sa s nimi zoznámime, vyskúšame ich hneď niekoľko, aby sme našli takú, ktorá nám bude vyhovovať najviac. S ňou môžeme potom pracovať ďalej a všimáť si, ako do nášho života postupne preniká pokoj, radosť a spokojnosť.

### *Cesta meditácie, cesta bdelosti (návčik meditácie) 1*

Bežný život berieme ako kolobeh povinností – mechanicky prechádzame od jednej k druhej prakticky bez možnosti zastaviť sa. Najskôr sa snažíme uspieť v škole, neskôr v živote. Získavame stále nové vedomosti, zarábame peniaze, staráme sa o deti. Všetko robíme najlepšie ako vieme, a predsa pociť vnútorného uspokojenia neprichádza. Naša spoločnosť je plná úspešných, no vnútorne nešťastných ľudí. Veľmi málo ľudí totiž cielene rozvíja kvality ako láska či súcitiť, vnútorná múdrosť a zdravé sebavedomie – nevieme ako na to. Jedným z prostriedkov je odchod do kratšieho či dlhšieho

meditačného odlúčenía. **Práve v ňom sa jednotlivec venuje výhradne práci na sebe, spája sa so svojimi pozitívnymi kvalitami, následkom čoho v ňom vyvstávajú pocity radosti a vnútornej spokojnosti. Následne, po príchode do bežného života, môže ich odovzdávať aj svojmu okoliu.** Počas jednotlivých stretnutí sa preto budeme cvičiť práve v meditácii. Keďže ide o mimoriadne dôležitú metódu k dosiahnutiu spokojnejšieho a radostnejšieho života, špeciálne sa jej budeme venovať počas štyroch víkendov.

### *Bhavačakra – základné učenie o kolobehu života*

Azda každý z nás pozná životné situácie, kedy sa ocitáme „v jednom kole“. Pokúšame sa niečo vyriešiť, no nech robíme čokoľvek, len sa viac a viac zamotávame. Prichádza strata energie, únava, podráždenosť. Prejavy frustrácie a hnevu smerom dovnútra alebo voči iným sú ďalšími sprievodnými javmi uviaznutia. A tak navštívime psychológa. Môže nám však pomôcť? Iste, ak nám predostrie iný – zdravší – pohľad na situáciu, v ktorej sme sa ocitli a ak si ho my sami dokážeme osvojiť. Akadémia tibetských náuk vychádza z princípov východnej psychológie, ktorá nám vie presne vysvetliť, **prečo v živote opakujeme tie isté chyby a ako sa z tohto kolobehu vymaniť.** Ak si osvojíme ponúknuté návody a budeme podľa nich postupovať, budeme sa cítiť mentálne zdravší a odolnejší, postupne sa môžeme úplne vyliečiť z nezdravých postojov a z nich vyplývajúceho utrpenia. Začneme sa cítiť lepšie, **nebudeme viac musieť vyhl'adávať psychológa, lebo my sami sa staneme psychológom pre seba, aj pre iných.** Otvoria sa nám nepredstaviteľné možnosti uzdravenia svojho vnútra.

### *Cesta meditácie, cesta bdelosti (návzik meditácie) 2*

Bežný život berieme ako kolobeh povinností – mechanicky prechádzame od jednej k druhej prakticky bez možnosti zastaviť sa. Najskôr sa snažíme uspieť v škole, neskôr v živote. Získavame stále nové vedomosti, zarábame peniaze, staráme sa o deti. Všetko robíme najlepšie ako vieme, a predsa pocit vnútorného uspokojenia neprichádza. Naša spoločnosť je plná úspešných, no vnútorne nešťastných ľudí. Veľmi málo ľudí totiž cielene rozvíja kvality ako láska či súcit, vnútorná múdrosť a zdravé sebadovedomie – nevieme ako na to. Jedným z prostriedkov je odchod do kratšieho či dlhšieho meditačného odlúčenía. **Práve v ňom sa jednotlivec venuje výhradne práci na sebe, spája sa so svojimi pozitívnymi kvalitami, následkom čoho v ňom vyvstávajú pocity radosti a vnútornej spokojnosti. Následne, po príchode do bežného života, môže ich odovzdávať aj svojmu okoliu.** Počas jednotlivých stretnutí sa preto budeme cvičiť práve v meditácii. Keďže ide o mimoriadne dôležitú metódu k dosiahnutiu spokojnejšieho a radostnejšieho života, špeciálne sa jej budeme venovať počas štyroch víkendov.

### *Štyri pripomenutia – učenie o dôležitosti duchovného vývoja*

Aby sme dokázali vyraziť na duchovnú cestu a neustále na nej napredovať, potrebujeme „natankovať správne palivo“. Mysieť, zhrýzaná neustálym trápením, hnevom alebo nepokojom, nás povedie len hlbšie a hlbšie do problémov. Ak ju však dokážeme upriamiť na myšlienky podporujúce pocity väčšej otvorenosti, láskavosti a dobrosrdečnosti, môžeme sa na ceste k šťastnému životu dostať veľmi ďaleko. Štyri pripomenutia sú štyrmi mimoriadne silnými myšlienkami pochádzajúcimi z východnej tradície. **Čím častejšie sa nimi budeme zaoberať, tým viac nás poženú vpred k posilňovaniu našich pozitívnych vlastností a odstraňovaniu tých negatívnych.** Konečne v nás bude môcť vzrásť pocit radosti a vnútornej harmónie a my budeme mať možnosť pomôcť k šťastnejšiemu životu aj svojmu okoliu.

### *Cesta meditácie, cesta bdlosti (nácvik meditácie) 3*

Bežný život berieme ako kolobeh povinností – mechanicky prechádzame od jednej k druhej prakticky bez možnosti zastaviť sa. Najskôr sa snažíme uspieť v škole, neskôr v živote. Získavame stále nové vedomosti, zarábame peniaze, staráme sa o deti. Všetko robíme najlepšie ako vieme, a predsa pocit vnútorného uspokojenia neprichádza. Naša spoločnosť je plná úspešných, no vnútorne nešťastných ľudí. Veľmi málo ľudí totiž cielene rozvíja kvality ako láska či súciti, vnútorná múdrosť a zdravé sebavedomie – nevieme ako na to. Jedným z prostriedkov je odchod do kratšieho či dlhšieho meditačného odlúčenia. **Práve v ňom sa jednotlivec venuje výhradne práci na sebe, spája sa so svojimi pozitívnymi kvalitami, následkom čoho v ňom vyvstávajú pocity radosti a vnútornej spokojnosti. Následne, po príchode do bežného života, môže ich odovzdávať aj svojmu okoliu.** Počas jednotlivých stretnutí sa preto budeme cvičiť práve v meditácii. Keďže ide o mimoriadne dôležitú metódu k dosiahnutiu spokojnejšieho a radostnejšieho života, špeciálne sa jej budeme venovať počas štyroch víkendov.

### *Meditácia milujúcej láskavosti – meditačný seminár*

Čo je skutočná láska? Ako nám pomáha na ceste duchovného vývoja? Odpovede nám poskytne ucelený meditačný systém milujúcej láskavosti. Ak si ho osvojíme, dostaneme sa hlbšie do vlastných vnútorných jemných energií a dokážeme sa meniť zvnútra. Samozrejme k lepšiemu. **Láska je prirodzená pre každého z nás – zažívame ju v rodine, v partnerskom vzťahu, cítime ju pri pohľadení dieťať a či zvieracieho miláčika.** V hrudi príjemný hrejivý pocit, ktorý dokáže uzdraviť vzťahy a dokonca aj fyzické telo, my sa odrazu cítime šťastní. Ak sa s ním dokážeme spojiť a ostať s ním v kontakte natrvalo, nikdy viac už nebudeme zažívať zlú náladu. Aj preto každý z nás prirodzene túži po láske. Akýmsi omylom ju však hľadáme vonku (v partnerovi, v deťoch, dokonca v hmotných veciach), neuvedomujúc si, že je našou prirodzenou súčasťou. Ako sa k nej dostať bližšie, ako s ňou pracovať, aby sme mohli uzdraviť seba a pomáhať iným, naučíme sa na seminári venovanom meditácii milujúcej láskavosti.

### *Bódhičitta – učenie o nerozlišujúcom súciti*

Pristupujeme ku všetkému živému s rovnakým postojom, alebo delíme ľudí na blízkyh a vzdialených? Podľa toho budeme v živote šťastnejší alebo menej šťastní. Ak sú partneri „jedno telo a jedna duša“, prežívajú spolu úžasný vzťah. Cítia sa naplnení a k spokojnosti toho príliš veľa nepotrebujú. Akonáhle začnú strácať záujem jeden o druhého, vzdialia sa a prichádzajú problémy. Ide o univerzálny princíp – čím viac sme otvorení voči iným, čím viac rešpektujeme ich názory a ich prítomnosť, tým menej máme pocit, že nás ktokoľvek z nich ohrozuje. S otvorenosťou voči iným rastie naša vnútorná spokojnosť. Jednoducho povedané, **čím väčší je náš súciti, tým pokojnejší a naplnenejší život prežívame.** Ako ho však rozvinúť voči šéfovi, ktorý sa k nám v práci nespráva práve najlepšie? Ako byť šťastný aj v dobe, ktorá akoby nadfžala tvrdému jednaniu a sebeckému uvažovaniu? Dozvieme sa na ďalšom seminári v rámci Akadémie tibetských náuk.

### *Cesta meditácie, cesta bdlosti (nácvik meditácie) 4*

Bežný život berieme ako kolobeh povinností – mechanicky prechádzame od jednej k druhej prakticky bez možnosti zastaviť sa. Najskôr sa snažíme uspieť v škole, neskôr v živote. Získavame stále nové vedomosti, zarábame peniaze, staráme sa o deti. Všetko robíme najlepšie ako vieme, a predsa pocit vnútorného uspokojenia neprichádza. Naša spoločnosť je plná úspešných, no vnútorne nešťastných ľudí. Veľmi málo ľudí totiž cielene rozvíja kvality ako láska či súciti, vnútorná múdrosť a zdravé

sebavedomie – nevieme ako na to. Jedným z prostriedkov je odchod do kratšieho či dlhšieho meditačného odlúčenia. **Práve v ňom sa jednotlivec venuje výhradne práci na sebe, spája sa so svojimi pozitívnymi kvalitami, následkom čoho v ňom vyvstávajú pocity radosti a vnútornej spokojnosti. Následne, po príchode do bežného života, môže ich odovzdávať aj svojmu okoliu.** Počas jednotlivých stretnutí sa preto budeme cvičiť práve v meditácii. Keďže ide o mimoriadne dôležitú metódu k dosiahnutiu spokojnejšieho a radostnejšieho života, špeciálne sa jej budeme venovať počas štyroch víkendov.

### ***Púť po svätých miestach Nepálu***

Pre všetkých záujemcov, ktorí ukončia ročné štúdium Akadémie tibetských náuk, je pripravená púť po svätých miestach Nepálu. Počas trojtýždňovej cesty navštívime viaceré posvätné **miesta spojené so životom veľkých majstrov** minulosti, vrátane samotného Buddha je jeho nasledovníkov (napríklad Boudhanath stúpa, Swayambhunath stúpu, rodisko Buddha v Lumbini, Namo Buddha, Parphing a podobne). Všetkým sa napokon podarilo uskutočniť dokonalé šťastie a stali sa osvietenými. Pochopiteľne nepôjde o obyčajnú turistickú cestu, krásy Nepálu budeme mať možnosť zažiť úplne iným, hlbším spôsobom pod duchovným vedením skúsených učiteľov: prvého slovenského **lámu Tibora Geljena** a jeho manželky **Daršan**, ktorí sa desiatky rokov venujú meditačnej praxi a práve v Nepále strávili dlhú dobu.

Obeta za učenie je 300 eur na polroka (6 víkendov) vrátane obedov.

Pre viac informácií píšete na: **darshan@jonang.sk**

[www.tibetpark.sk](http://www.tibetpark.sk)

FB: Tibetský park mieru a harmónie