

Program kontemplatívneho vzdelávania.

Abstrakt:

Kontemplácia - synonymum: zvažovať, uvažovať, premýšľať, študovať, vážiť, vcitovať sa, modliť sa, meditovať, myslieť na... (Kým všetky tieto synonymá znamenajú „premyšľať o tom, aby sme dospeli k záveru alebo rozhodnutiu“, kontemplácia je zameraná na zameranie svojich myšlienok na niečo, ale neznamená to, že sa koncentrujeme k záveru alebo rozhodnutiu, zameranie je na svoje vnútro, na stíšenie a ponorenie sa do seba).

Podľa Benjamina je **kontemplácia** ustavične nové naberanie dychu myslenia, ktoré sa sústreďuje na jediný predmet, avšak zastavuje sa, aby stupňovite rozjímalo o jeho rôznych významoch; tým sa mu dostáva neustále nových podnetov pre ďalšie začínanie, ako aj ospravedlnenia pre túto kmitavú rytmiku. (zdroj. Wikipédia)

Podľa Schopenhauera je **kontemplácia** strácanie sa obyčajného vnímania vecí podľa ich - kde, kedy, prečo a načo a bezprostredné chápanie čistej podstaty vecí, pričom duch sa ponára do sebazabudnutia v názore a stáva sa čistým subjektom poznania zbaveným vôle, bolesti a času. (zdroj. Wikipédia)

Moje poznanie: Aby sme mohli vidieť boha, musíme mať čisté srdce. Láska a strach sú 2 protipóly. Láska je spojenie kontemplácie (vedomosti - pasivita) a konania (múdrosti - aktivita/ vedieť použiť vedomosti). Láska je vlákno spájajúce nebo so zemou, bytosti s Bohom. Najkrajším okamihom pre Boha je okamih, keď si uvedomíš, že žiadneho boha nepotrebuješ.

- ✓ Najstaršou biblickou modlitbou je jednoduchá veta „TU SOM“.
- ✓ Najčastejší výrok človeka je „JA SOM“.

Kontemplatívne vzdelávanie nie je technika, je to vzťah. Je to vážiť si to, ako vnímajú a cítia tí druhí. Ak sme nepríjemní na svoje okolie, pochopiť čo je príčina a že ju spúšťa bunková trauma vo mne. Skúsme si uvedomiť, že:

- ✓ „Čo sa ma dotýka, sa ma týka“.
- ✓ „Prepáč, že zneužívam tvoju energiu na to, že sa uzatváram v svojom srdci“.

Tento program umožní účastníkom kontemplatívne sa otvorenie vzťahom, uvedomením si a spracovaním transgeneračných traumatických zážitkov, cez vnímanie výzoru a výrazu tváre.

- ✓ Žiadna meditácia, autorita, žiaden mentor, kouč, ktorý ti diktuje či ukazuje ako na to, iba facilitácia (naladenie sa na teba) a kontemplácia (vcítanie sa do seba), ako sa naladiť na svoju podstatu.
- ✓ Naše bunky sa usporiadajú tak, ako sa správame a tak sa podobáme na toho rodiča, ktorého výzvy nás najviac zaťažujú, oslabujú (hnevajú). Rodiča, ktorého gény v istých situáciách naťahujeme.
- ✓ Výraz, mikrovýrazy tváre a gestá sú okamžitou reakciou na danú situáciu. Farby ovplyvňujú naše reakcie. Hovorí sa, že sme farby, ktoré si obliekame.
- ✓ Pochopením toho, že môžeme obísť "vernost" svojmu rodu v životných výzvach, a ísť svojou vlastnou cestou, nás vedie k dosiahnutiu našej podstaty (esencie).
- ✓ Budme slnkom, nie mesiacom. Svietme z vnútra, namiesto toho aby sme boli osvetľovaní zvonku. Prevezmeme zodpovednosť za svoje žiarenie, za svoju podstatu (esenciu).
- ✓ Facilitátor (odborník na vedenie procesu) aktívne riadi skupinu po stránke procesnej, zodpovedá za jej priebeh a mení iba formu (prostredie). Obsah vytvárajú účastníci a ostáva zvonku nemenný (ich podstata).
- ✓ Miesto učenia otvárame uvedomenie si vlastnej podstaty. U každého sa otvorí iba to poznanie, čo tam dávno má, iba si to dávnejšie uzavrel, potlačil a ponoril sa vo vlastných životných výzvach (trápeniach).
- ✓ Toto vzdelávanie je zamerané na to, aby sme sa pochopili zvnútra namiesto toho aby sme boli poučovaní zvonku. Aby sa každý otvoril svojmu poslaniu.

Témy programu:

Detské rysy a trauma (10 základných tém).

Myslenie:

- ✓ Intuícia
- ✓ Priorita správania, predstavivosť, sústredenie a originalita
- ✓ Spôsob myslenia

Konanie:

- ✓ Telepatia
- ✓ Zameraná energia a kontinuita

Vnímanie a cítenie:

- ✓ Jasnozrivosť
- ✓ Sebaistota
- ✓ Spontánna reakcia
- ✓ Štýl vnímania – rezervovaný, dramatický, spájací a tvorivý
- ✓ Zameranie vnímania - pohľad na situácie a veci – emocionálna tolerancia, vyjadrovanie, postup

Vyjadrovanie:

- ✓ Spontánne rozhodovanie – dobrodružnosť, autoritatívnosť, inštinkt, bojovnosť
- ✓ Verbálne vyjadrovanie, automatická odpoveď, rozhodnosť, zdržanlivosť, reakcia, nedôvera, úcta, reakcia a automatické vyhýbanie a dávanie (štedrosť)
- ✓ Vzťahovosť

Postupne preberieme základných 10 rysov pre naplnenie nášho esenciálneho účelu tohto života.

Každý posledný štvrtok v mesiaci preberieme dve témy a k nim prislúchajúce rysy.

Účastníci budú mať do ďalšieho stretnutia dostatok času na ich spracovanie v realite svojho života.

Na záver ponúknem možnosť vyhľadať ten detský rys, ktorý nás najviac obmedzuje v naplnení nášho poslania a splynutí s vlastnou podstatou (esenciou). Na základe toho si môžeme uvoľniť traumy, ktoré sme si tu prišli vyriešiť. Najmä tie, ktoré nás najviac obmedzujú v našom poslaní (súkromné či pracovné vzťahy, ktoré sa nám opakujú a prejavujú v rôznych skrytých výzvach, s rôznymi osobami, ale sú stále rovnaké).

Cena:

Platba za 1 mesiac 58,-€

Platba za celý program jednorázovo 300,-€ (-15%)

Platba za polovicu programu 2x jednorázovo 160,-€ (-10%)

Termíny:

28.9.2023 posledný štvrtok v mesiaci (16,00- 19,30 hod)

26.10.2023 posledný štvrtok v mesiaci (16,00- 19,30 hod)

30.11.2023 posledný štvrtok v mesiaci (16,00- 19,30 hod)

December – kontemplácia,

25.1.2024 posledný štvrtok v mesiaci (16,00- 19,30 hod)

29.2.2024 posledný štvrtok v mesiaci (16,00- 19,30 hod)

28.3.2024 posledný štvrtok v mesiaci (16,00- 19,30 hod)

Miesto:

Podnikovohospodárska fakulta so sídlom v Košiciach (Ekonomická univerzita v Bratislave)

Tajovského 13, 041 30 Košice, Slovenská republika

Kontakt:

RNDr. Monika Kašová

+421917 647 404

e-mail: contemplate588@gmail.com