

Výcvik pro pokročilé

Výcvik pro pokročilé je určen k dalšímu prohloubení znalostí a zkušeností, které účastníci získali během práce s kontemplativními metodami základního výcviku. Předchozí účast v tomto základním výcviku je nutná pro absolvování výcviku pro pokročilé. Některé z těchto metod mohou potom oni sami dále představovat a učit těmto metodám ostatní. V dodatku tohoto výcviku jsou ještě účastníci seznámeni s projektem „Windhorse“ („Větrný kůň“), jehož autorem je Edward M. Podvoll.

Výcvik pro pokročilé je zaměřený na praktické zavádění principů kontemplativní psychologie do vlastní praxe. Účastníci mají možnost konzultovat svoje osobní pracovní projekty se supervizorem. Tyto konzultace jsou součástí výcviku.

Výcvik sestává ze dvou víkendových programů, dvou čtyřdenních seminářů a dvou intenzivních celotýdenních programů během období 14-15 měsíců.

Karuna výcvik rozvíjí

- Důvěru ve vlastní základní vnitřní zdraví, a tím i možnost vidět totéž u ostatních
- Schopnost vidět jasně přítomný okamžik
- Odvahu nechat věci být (probíhat) a důvěřovat vlastní zkušenosti a prožitku místo vytváření složité analýzy a diagnózy
- Schopnost vidět terapeutický vztah jako vzájemné dávání a přijímání, posilování pocitu obohacení a transformace místo pocitu vyčerpání a vyhoření

Informace a kontakt:

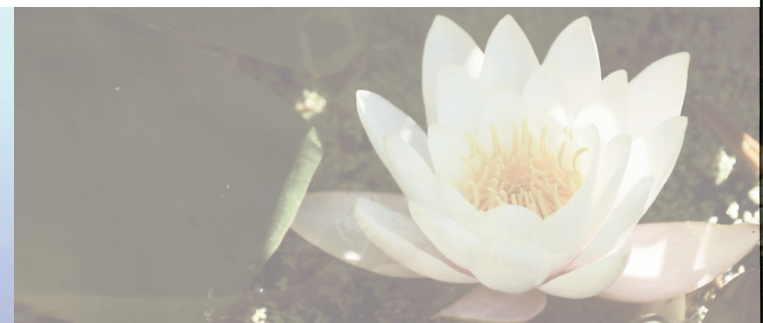
www.shambhala.cz

www.karunatraining.com

KARUNA

Užitá kontemplativní psychologie

Bdělá pozornost, meditace
a soucit v praxi



Karuna výcvik pozornost, meditace a soucit v praxi

Karuna výcvik je vícedílný program, který zahrnuje studium a praxi kontemplativní psychologie. Je odvozen z dvouletého pravidelného studia kontemplativní psychologie, které je součástí programu Naropa University, Boulder, Colorado, USA. Studium je zakončeno udělením titulu Master of Contemplative Psychotherapy.

Kontemplativní psychologie spojuje dohromady znalosti a praxi psychologie západu s tisíciletými znalostmi buddhistické psychologie. Tyto znalosti se týkají toho, jak mysl pracuje ve zdravém i zmateném stavu. Kontemplativní psychologie se zabývá vnitřními kvalitami mysli, tj. bdělou pozorností, soucitem (sanskrt. Karuna) a zářivým vnitřním zdravím. Toto zdraví je charakterizováno otevřeností, soucitem a jasností. Vnitřní zdraví je často překryto neurózou a zmatkem, nicméně je vždy přítomno a může být znovu objeveno. Tento ozdravný proces je možné zahájit použitím metod kontemplativní psychologie, s jejich pomocí můžeme objevit „ostrůvky zdraví“ ve všech, dokonce i ve velice zmatených a rozrušených stavech mysli. Všechny lidské bytosti mají přirozenou důstojnost, moudrost a zdraví. Pokud chceme pracovat s ostatními, musíme začít nejprve prací na sobě.

Karuna výcvik se skládá ze dvou částí

Základní výcvik

Základní výcvik je zaměřený na rozvoj vlastních zkušeností účastníků s bdělou pozorností, soucitem a se schopností vidět jasně kvality zářivého vnitřního zdraví u sebe a u ostatních. Účastníci během výcviku praktikují metody kontemplativní psychologie, a tak získávají a rozvíjejí osobní zkušenosti s kvalitami mysli. Postupně tak vzniká základ pro realizaci ozdravných procesů u sebe i ostatních. Účastníci poznávají možnost, jak laskavým a probuzeným způsobem posílit a pozvat ozdravné a transformační procesy do každodenního života.

Výcvik je určen hlavně pro lidi, kteří se zajímají o osobní rozvoj, meditaci, kontemplativní způsob práce a mohou to vše použít také ve své vlastní práci. Jedná se především o pracovníky na poli psychoterapie, sociální práce, léčebných a vzdělávacích zařízení. Výcvik je otevřen pro každého, kdo má zájem posílit bdělou pozornost a otevřenost ve všech situacích, jak profesních tak osobních.

Základní výcvik sestává z šesti víkendových programů, dvou čtyřdenních seminářů a tří intenzivních celotýdenních studijních pobytů během 20–24 měsíců. Mezi semináři se účastníci setkávají v oblastních studijních skupinách, procvičují významné kontemplativní metody, mají možnost lépe porozumět přednesené látce a poskytovat si vzájemnou supervizi. Na závěr bude vydán certifikát o absolvování výcviku.

Významné metody základního výcviku *

• Mindfulness – Bdělá pozornost

Způsob, jak zůstat v přítomném okamžiku, aniž bychom něco měnili nebo na něčem ulpívali.

• Meditation – Meditace

Základní technika pro práci s myslí, pro praxi bdělé pozornosti. Učí nás, jak prohlubovat důvěru v základní kvality mysli: jasnost, soucit, sílu, odvahu, inteligenci.

• Body Speech Mind Supervision Groups – Tělo, řeč, mysl supervizní skupiny

Supervizní praxe založená na bdělé pozornosti, která nám umožní podívat se z nové čerstvé perspektivy na zvláště těžké, málo řešitelné vztahové situace (terapeut–klient).

• Process Groups – Práce v aktuálně probíhajících skupinách

Práce ve skupině založená na bdělé pozornosti, srdečné komunikaci a vzájemném naslouchání si.

• Four Step Practice – Praxe čtyř kroků

Nástroj ke zkoumání, poznávání a přijetí emocí k procítění jejich vnitřní energie.

• Maitri Space Awareness – Laskavost, prostor, uvědomění

Metoda odkrývající vnitřní moudrost a zdraví přítomné ve všech emocích a podporuje důvěru v tyto kvality.

• Compassionate Exchange – Soucitná výměna

Bdělé, pozorné a soucitné setkání se vzájemným očním kontaktem.

• Tonglen (Sending and Taking) – Tonglen (posílání a přijímání)

Meditační praxe, která posiluje a objevuje náš vnitřní soucit

* Anglické názvy metod uvádíme jako příslušné součásti Karuna výcviku. Tato pojmenování jsou takto běžně užívána a případní zájemci o tuto problematiku najdou další informace v literatuře nebo na internetu pouze pod těmito anglickými názvy.