INNER PEACE Organizasyonu

İÇSEL BARIŞ DERSİ

İçsel Barışı ve Huzuru geliştirmek için Seanslar

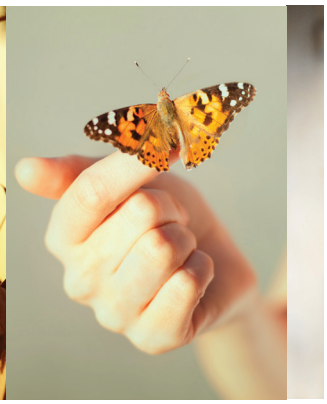
inner-class-TURK.indd 1 3/10/15 11:22 PM

Giriş

Yoga çok eski kökleri olan bir disiplindir, meditasyon yoluyla kendimizi tanımamıza yardımcı olur. Hem kişisel ruhani bir boyutta (fiziksel enerji sistemimiz ve onun refahımıza olan etkisini algılayışımız) hem de dışımızdaki kolektif boyuttaki bir deneyimdir. Dışsal boyuttaki deneyimlerimiz bize diğer insanlarla ve çevremizle daha uyumlu bir şekilde yaşamayı öğrenmede yardımcı olur.

Yoga özellikle bize dış dünyadaki ilişkilerimize yansıyan içimizdeki gerginliklerin kaynağını bulmamıza öncülük eder.

Yoganın bu metodunu öğrencilere öğretmekteki asıl amacımız onlara genç yaştan dikkatlerini içlerine almalarını, dolayısıyla hayata daha dengeli bir bakış açısı kazanmalarını sağlamaktır. İçsel kişiliklerinden uzak oldukları



için kendilerini dışarı yansıtarak dış dünyada kaybetmeye meyilliler. Önerdiğimiz teknikler öğrencilerin basit ve eğlenceli bir şekilde temel dinleme yeteneklerini ve dikkatlerini harekete geçirip kuvvetlendiriyor.

Bu, onların dengeli ve özgüvenli olmalarına, içsel barışı hisstemelerine ve hem kendileri hem de diğerlerini anlamalarına yardımcı oluyor.

Kişisel potansiyel yoga yapmakla güçlü bir şekilde ifade edilir. Yoga aynı zamanda öğrencilerin akranlarıyla olduğu gibi çevreleriyle de işlişkilerini geliştirmeye yardımcı oluyor. Düzenli yoganın spontane bir şekilde bize gösterdiği ve içine soktuğu, hayatın gerçek boyutları olan barış, denge, şevk ve yaratıcılıktır. Bu deneyimle öğrenciler eğlenceli bir şekilde "**içsel özlerinin**" güzelliğini keşderler.

1. Buluşma

MEDİTASYON: İÇİMİZDEKİ ENERJİ VE GİZLİ SİSTEM

Her birimizin içinde asırlar boyunca eski azizler tarafından meditasyon ve keşiflerle kodlanmış birer **enerji sistemi** var. Bu enerji sistemi, **sinir sisteminin içindeki gizli bir yön.**

Batı tıbbına göre **sempatik ve parasempatik sinir sistemi** olarak ayrılır. İçsel enerji hakkındaki bilgimiz çoğunlukla tamamen içsel huzura kavuştuğumuz "**meditasyon konumu**" na ulaşmamızı sağlıyor.

Bu konumda aklımız normalde olan düşünce yağmuruna tutulmaz, tamamen var olan anla bir olur.

Bu konumda aklımız uykuda, yoklukta veya bilinçsiz değildir. Bilakis, tamamen refah ve berraklık dolu olan bu andan zevk alır. Akıl **sakin ve 'an'dayken** gerçekliği yansıtır. Bu boyuta 'düşüncesiz idrak' denir. Sadece birkaç saniyeliğine yaşansa bile bize fiziksel, duygusal ve akli boyutta **birçok faydası** vardır.

Doğu geleneklerine göre bu harika deneyim sadece annesel enerji "Kundali" nin uyanışıyla gerçekleşebilir. Kundalini sakrum (Latince'de 'os sacrum'. Yunanca'da bu kemiğin ruhun evi olduğuna inanıldığı için 'kutsal kemik' anlamına gelen 'hieron soteon' teriminden türemiştir) kemiğimizde uyku halinde olan "**içsel enerji**" mizdir. Uyguladığımız tekniklerle Kundalini enerjimiz uyanır ve **sinir sistemimizin enerjisini dengeye getirir.**

2. Buluşma

ENERJİ KANALLARI: ELEMENTLERLE NASIL DENGELENİRLER?

Daha önce de bahsedildiği gibi içsel enerji sisteminin en eski tanımları **sinir sisteminin anatomisiyle** örtüşüyor. Şematik olarak sol ve sağ enerji kanallar sağ ve sol sinir sistemlerine karşılık gelirler. Bu enerji kanalları birbirlerini tamamlamalarınarağmen farklı görevleri vardır.

Sağ kanal, aksiyonlarımızın, mantığımızın ve gelecek hakkındaki düşüncelerimizin merkezidir. ve geçmişe odaklıdır.

Sol kanal duygularımızın merkezidir, koşullandırmalarımızı (şartlandırılmalarımızı) barındırır. Bu iki enerji **hiçbir efor sarf etmeden** Kundalini'yi merkezi enerji kanalında yükselten meditasyon işlemiyle dengeye getirilebilir.

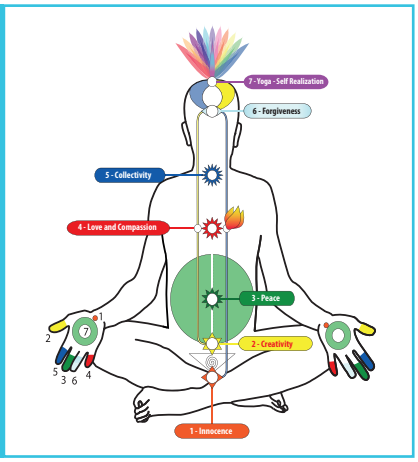
Merkezi (orta) kanalımız içsel bir boyutta olduğumuz anda **denge ve sükuneti** temsil eder. Kundalini'nin yükselişine yardımcı olmak ve kanallarımızı dengede tutmak için basit ama etkili teknikler kullanırız.

Tekniklerimiz ateş, toprak ve su gibi içsel enerji sisteminde temizleyici bir etkiye sahip olduğu gibi **doğayla ilişkimizi de güçlendiren doğal elementleri** kullanır.

Bu tekniklerin öğrenilmesi de kolay olduğu gibi faydaları bilimsel olarak kanıtlanmıştır: **www.researchingmeditaion.org**

3. Buluşma

ENERJİ MERKEZLERİ: KENDİNİZ ÜZERİNDE NASIL ÇALIŞIRSINIZ?



Omurgamız üzerinde sinir sistemimizle örtüşen yedi **enerji merkezi** vardır.

Çakra (Sankskritçe'de 'tekerlek') olarak bilinen bu merkezler hem **organların fiziksel fonksiyonlarını yerine getirir** (nefes alıp verme, sindirim vb.) hem de kişiliğimizi oluşturan özellikleri barındırırlar.

Masumiyet, neşe, güvenlik duygusu ve birbirimizi anlama kabiliyeti sadece güzel idealler değil, herbirimizin içinde yaşayan birer enerjidir.

Meditasyonun büyük bir yönü içsel enerji sistemimizle olumlu bir şekilde birarada olmamızdır. Bunu şu şekilde başarırız: Kundalinimiz kendini **fiziksel boyutta hissedebildiğimiz** hoş, serin bir esinti olarak yansıtır.

Kundalini omurgamızın içinde yükselirken her bir çakramızın içinden geçer ve avuç içlerimizle parmak uçlarımıza **enerji sistemimizin durumunu gösteren** sinyaller gönderir.

Bu enerji akışına gerginlik ve tıkanıklık müdahale ederse veya "batarsa" ellerimizin o enerji merkezine denk gelen kısmında (yukarıdaki resimde gösterildiği gibi) karıncalanma veya ısı hissedebiliriz.

Bu yolla psiko-fiziksel konumumuzu yansıtan enerjimizin durumunu anlayabiliriz. Birkaç basit egzersizle fiziksel, duygusal ve akli boyutta kendi refahımız için gerekenleri yapaniliriz. Bu egzersizler buluşmamızda anlatılacaktır.

EVDE MEDİTASYON NASIL YAPILIR?
BAŞKALARI ÜZERİNDE NASIL ÇALIŞILIR?

Doğal elementlerin kullanımı meditasyon konumuna ulaşmaya fark edilir derecede yardımcı olabilir.

Toprağın üzerinde oturarak meditasyon yapmak çok etkilidir. Yer çekiminden dolayı Toprak Ana **sıkıntılarımızı ve gerginliklerimizi çeker.**

Bu yolla her iki enerji kanalımızı hafifletmemize yardımcı olur. Planlama ve aksiyon merkezi olan **sağ kanal** su ve hava gibi ferahlatıcı elementlerin kullanımıyla dengeye gelir.

Arzu ve duyguların merkezi olan sol kanal ise bir mum kullanılarak ateş elementiyle dengeye getirilir. Bu faydaları günlük eşyalarla da sağlayabilirsiniz: örneğin, ayaklarınızı tuzlu suya sokarak meditason yapabilirsiniz. "Düşüncesiz idrak" konumuna ulaştığımızda sedece **kendi enerji merkezlerimizin** farkında olmayız, **etrafımızdaki insanların** da enerji merkezlerini hissedebiliriz.

Aslında, Kundalini'nin uyanışı bizim dikkatimizin saflaşmasına yardımcı olur ve varlığımız hakkında daha derin bir anlayışa sahip olmamıza izin verir. Pratikle gelişen bu hassasiyet, bizim aydınlanmış dikkatimizi diğer insanlara yöneltmemiz ile onların enerjilerini de hissetmemize imkan sağlar.

Bunun sonucunda **kendimizi, etrafımızdakileri anlayışımız ve birbirimiz arasındaki ilişkiler gelişir ve dünyanın geri kalanıyla bütünleşmemiz artar**. Bu şekilde "gerçek" benliklerimizi daha iyi bilebiliriz.

Dünya İçsel
Barış Günü

Contact: Selim Ergen
Adres: Serin Esinti Meditasyon ve Sanat Evi
Bahariye Cad. Mine Apt. No:46/4 - Kadıköy – İstanbul
Mob Tel: +90 532 2879224 / +90 534 5259024
E-mail: a.selimergen@gmail.com - ruchan.tomek@gmail.com
www.innerpeaceday.org

inner-class-TURK.indd 8 3/10/15 11:23 PM