Асоциация за вътрешен мир

КУРС ВЪТРЕШЕН МИР

Сесия за стабилизиране на вътрешния мир

Въведение

Йога е дисциплина с древен произход, която чрез медитация може да ни помогне да опознаем себе си. Тя е **опит, отличаващ се както с индивидуална вътрешна страна** (възприемане на физическата ни енергийна система и последиците от това за нашето благосъстояние), така и с външното и колективното ѝ измерение. В допълнение, тя ни учи как да живеем с другите хора по един по-хармоничен начин.

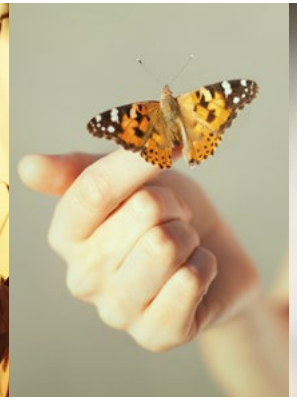
Преди всичко, могат да се открият причините, водещи до вътрешни напрежения, които се отразяват **в отношенията ни с външния свят**.

Основното предназначение на обучението по този метод на йога на учениците е да се създаде в тях, дори в най-ранна възраст, способността да насочат вниманието навътре в себе си, като това ще ги доведе до **по-балансиран подход към живота**.

За съжаление, поради хаотичния свят, в който живеем, **вниманието на децата често е тревожно**, неспокойно и непостоянно. Далеч от „вътрешното" си себе, те са склонни да се проектират навън и често се губят във външния свят.

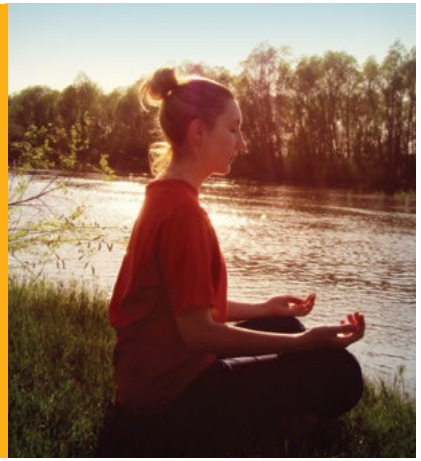
Техниките, които предлагаме дават възможност на учениците да активират и укрепнат способността си да слушат и да се концентрират **по лесен и забавен начин**. Да бъдат балансирани, самоуверени, да чувстват вътрешния си мир и да повишат **разбирането за самите себе си и за другите**.

Тези проявления на индивидуалния потенциал се подобряват чрез практикуване на йога, а също така помагат да се **подобрят взаимоотношенията на учениците с техните връстници**, както и със заобикалящата ги среда. Мир, баланс, ентусиазъм и креативност са истинските измерения на живота, до които редовното практикуване на медитация спонтанно ни отвежда. Чрез този опит, учениците тръгват на едно приятно пътуване към откриване на красотата на своята „същност".



1ва Среща

МЕДИТАЦИЯ: ФИНАТА СИСТЕМА И ЕНЕРГИЯТА ВЪТРЕ В НАС



Във всеки от нас има една **фина енергийна система**, описана от древните мъдреци през вековете чрез медитация и изследване.

Нашата централна нервна система е пряко зависима от състоянието на фината ни енергийна система.

Нервната система на човек е разделена на централна и автономна нервна система. Нашата фина енергийна система управлява автономната нервна система, като **левият фин енергиен канал е свързан с лявата симпатикова нервна система, десният с дясната симпатикова нервна система и централният с парасимпатиковата нервна система**.

Това състояние на съзнание без мисли, в което умът си почива и може да възприеме онова, което Космосът иска да му каже, е състоянието на **медитация**, в което се постига пълен вътрешен мир. Нашият ум става едно с настоящия момент, без да бъде обезпокоен от обичайното нахлуване на мисли. Въпреки това не сме в състояние на сън, хипноза, транс или в безсъзнание. Напротив, ние сме в състояние, в което можем да се насладим на лекота, радост и блаженство, всякакви положителни емоции, като всички сетива функционират нормално. Медитацията също ни поддържа в добро физическо здраве. Когато умът е **спокоен и е в настоящето**, тогава може да отразява реалността. Това измерение, наречено „съзнание без мисли", дори и ако се постигне само за няколко секунди, ни носи **големи ползи** на физическо, умствено, емоционално ниво и духовно ниво.

Според източната традиция, това невероятно преживяване може да се постигне само чрез пробуждане на майчината енергия– „Кундалини", **„вътрешната сила"**, която се намира в латентно състояние в нашата сакрална кост (на латински „сакрум" идва от гръцкия термин hieron soteon или „свещена кост"). Когато нашата майчина енергия, Кундалини, се събуди и премине през фонтанелата се **стабилизира енергийния баланс на нашата нервна система**.

2ра Среща

ЕНЕРГИЙНИТЕ КАНАЛИ: КАК ДА ГИ БАЛАНСИРАМЕ С ПОМОЩТА НА ЕЛЕМЕНТИТЕ

Десният канал е енергията на нашите действия, планове и мисли за бъдещето.

Левият канал има отношение към нашите емоции, представлява убежище за умствените ни обусловености и е насочен към миналото.

Тези две енергии могат да бъдат **балансирани без никакво усилие**, чрез процеса на медитация, който улеснява издигането на Кундалини по централния канал.

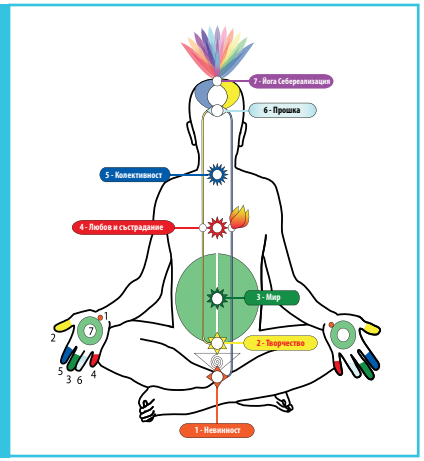
На фино ниво този централен канал представлява състояние на **равновесие и спокойствие в настоящето**. За да подпомогнем издигането на Кундалини и да поддържаме каналите в равновесие, използваме някои прости, но много ефективни техники.

В нашите методи се използват **естествените елементи** като огън, земя и вода, които имат пречистващ ефект върху фината система, като **подобряват връзката ни с околната среда**.

Тези техники, така лесни за усвояване, ни носят ползи, които са научно доказани:
(www.researchingmeditation.org)

3та Среща

ЕНЕРГИЙНИ ЦЕНТРОВЕ:
КАК ДА РАБОТИМ ВЪРХУ СЕБЕ СИ



Съществуват седем фини **енергийни центъра**, разположени по протежение на гръбначния стълб, които са свързани с основните нервните плексуси.

Известни още като "чакри" (от „колело" на санскрит), тези центрове не само **регулират физическите функции на органите** (като дишане, храносмилане и т.н.), нашите емоции и мисли, но също така олицетворяват вътрешните качества, които изграждат нашата личност.

Откриваме, че невинността, радостта, сигурността и способността да се разбираме един с друг са не само красиви идеали, а **истински живи фини енергии във всеки един от нас**.

Много важен аспект на медитацията е фактът, че можем активно да повлияем на фината ни система по един положителен начин. Ето как: Кундалини се проявява като приятен и лек хладен полъх, който е **осезаем на физическо ниво. Тя захранва и балансира фините енергийни центрове**. Издигайки се нагоре по гръбначния стълб при преминаването си през различните чакри дава сигнали върху нашите длани и пръсти, които **показват състоянието на нашата енергийна система**.

Ако този енергиен поток срещне напрежение или „се блокира", ние го чувстваме като изтръпване или топлина на тази част от ръката, която отговаря на съответния енергиен и нервен център (виж диаграмата).

По този начин можем да получим точна представа за нашето енергийно състояние, което **е отражение на психофизическото ни състояние**. Така чрез състоянието на медитация получаваме възможност да въздействаме пряко върху нашето физическо, умствено и емоционално, и духовно състояние. Това ще бъде обяснено по време на срещата.

4та Среща

КАК ДА МЕДИТИРАМЕ В КЪЩИ:
КАК ДА РАБОТИМ ВЪРХУ ДРУГИ ХОРА

Както вече споменахме, **използването на природните елементи** може да подобри постигането на медитативното състояние.

Много е ефикасно да се медитира седнал върху земята. Майката Земя поема **нашето напрежение и дисбаланс**.

По този начин, можем да допринесем за пречистването на двата ни енергийни канала. **Десният канал**, който е страната на действието и планиране в бъдещото, се охлажда с помощта на елементите вода и въздух.

Левият канал е каналът на нашите желания и емоции, и може да се балансира с използването на свещ.

Ползата от тези техники се постига лесно с редовна практика като например: можете да медитирате, докато си киснете краката в хладка вода със сол (баня на краката).
Когато постигнем състояние на „съзнание без мисли", **ние ще сме наясно не само с нашите чакри**, но ще можем да усетим и **състоянието на чакрите на хората около нас**.

В действителност, пробуждането на Кундалини помага за пречистване на нашето внимание и ни позволява да имаме едно по-дълбоко разбиране за нашето съществуване. Тази чувствителност ни позволява да установим, чрез редовна практика, **фината енергия на други хора**, като поставяме просветеното си внимание върху тях.

В резултат на това, **разбирането за самите нас, за другите и за нашите междуличностни взаимоотношения е по-пълно, като се подобрява интеграцията ни с останалата част от света.** По този начин, ние сме в състояние да опознаем по-добре нашето „истинско Себе".

Световен ден
за вътрешен мир

Световен ден на вътрешния мир

www.innerpeaceday.org - info@innerpeaceday.org