

INNER PEACE Association

KURS OSIĄGANIA WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU



Sesje ugruntowujące
Spokój Wewnętrzny



Wprowadzenie

Joga – wbrew obiegowemu przekonaniu – nie jest gimnastyką, ale stanem głębokiego spokoju oraz poznania samego siebie, a także starożytną praktyką medytacyjną, która pozwala rzeczony stan uzyskać. **Doświadczenie jogi ma wymiar wewnętrzny** – dostrzegamy funkcjonowanie własnego systemu energetycznego oraz jego wpływ na życie – a także **zewewnętrzny i zbiorowy** – uczymy się harmonijnego współistnienia z innymi.

Co najważniejsze, dzięki jodze odkrywamy przyczyny swoich wewnętrznych napięć, które prędzej czy później zaczęłyby rzutować na **relacje ze światem zewnętrznym**.

Główną intencją przekazywania uczniom tej metody pracy nad sobą, jest wykształcenie w nich od najmłodszych lat umiejętności kierowania uwagi do wewnątrz, dzięki czemu nauczą się bardziej **zrównoważonego podejścia do życia**.



Niestety, chaos obecnego świata sprawia, że **uwaga dzieci jest często rozchwiana** i niestabilna. Młodzi ludzie – niemal oderwani od swojego „wewnętrznego ja” – zbyt angażują uwagę w świat zewnętrzny, w którym łatwo im się pogubić.

Proponowane przez nas techniki pozwalają uczniom – **w prosty i ciekawy sposób** – aktywizować i wzmacniać naturalne zdolności do słuchania i skupiania uwagi. Wspomagają także równowagę psychiczną i emocjonalną, pewność siebie i poczucie wewnętrznego spokoju oraz sprzyjają **głębszemu zrozumieniu siebie i innych**.

Dzięki praktykowaniu proponowanej jogi, wszystkie te pożądane cechy ulegają wzmocnieniu. Poprawiają się również relacje uczniów z rodzicami oraz szeroko rozumianym otoczeniem. Spokój wewnętrzny, równowaga, entuzjazm oraz kreatywność są to te istotne wymiary życia, ku którym spontanicznie prowadzi nas regularne praktykowanie medytacji. Medytujący uczniowie podejmują pełną radości podróż, podczas której doświadczają piękna „wewnętrznego ja”.



MEDYTACJA: WEWNĘTRZNY SYSTEM SUBTELNY I WEWNĘTRZNA ENERGIA



W każdym z nas istnieje **subtelny system energetyczny**, który przez wieki odkrywali i poznawali święci w trakcie medytacji.

System ten stanowi **fundament naszego ośrodkowego układu nerwowego**.

Medycyna zachodnia wyróżnia **sympatyczny (współczulny) i parasympatyczny (przywspółczulny) układ nerwowy**.

Wewnętrzne rozpoznanie własnej subtelnej energii pozwala nam uzyskać stan nazywany **„stanem medytacji”** – doświadczając go jako stanu całkowitego wewnętrznego spokoju. Umysł jednoczy się z chwilą obecną – myśli, które zwykle nieustannie go bombardują, po prostu znikają.

Stan ten nie jest jednak snem, brakiem przytomności czy świadomości. Wręcz przeciwnie, w stanie medytacji umysł jest absolutnie jasny i przenikliwy, ponieważ - doświadczając **spokoju oraz poczucia, że istnieje „tu i teraz”** – zyskuje zdolność postrzegania rzeczywistości. Nawet kilka sekund stanu „świadomości bez myślenia” daje **ogromne korzyści** na poziomie fizycznym, psychicznym i emocjonalnym.

Jak uczy tradycja Wschodu, to fascynujące doświadczenie można uzyskać wyłącznie poprzez obudzenie energii Kundalini – naszej **„wewnętrznej energii”**, która drzemie w kości krzyżowej (łacińska nazwa tej kości os sacrum pochodzi od greckiego hieron osteon – „święta kość”. Grecy wierzyli, iż kość krzyżowa jest siedzibą duszy). Obudzona Kundalini **stabilizuje i ugruntowuje równowagę energetyczną układu nerwowego człowieka**.

2. Spotkanie

KANAŁY PRZEPŁYWU ENERGII: JAK JE RÓWNOWAŻYĆ Z POMOCĄ ŻYWIOŁÓW PRZYRODY



Jak wspomniano wcześniej, struktura znanego od starożytności systemu subtelnego dobrze odpowiada **anatomicznej strukturze układu nerwowego**.

Prawy i lewy kanał systemu subtelnego odpowiadają częściom – prawej i lewej –współczulnego (sympatycznego) układu nerwowego. Funkcje energetyczne tych kanałów są przeciwstawne, ale doskonale się uzupełniają.

Kanał prawy jest to energia działania, rozumowania i myślenia o przyszłości.

Kanał lewy odpowiada za emocje, przechowuje uwarunkowania psychiczne oraz sprzyja myśleniu o przeszłości.

Poprzez proces medytacji – wykorzystując wznoszenie się Kundalini wzdłuż centralnego kanału – można **bez żadnego wysiłku** doprowadzić do zrównoważenia tych przeciwstawnych energii.

Kanał centralny reprezentuje **stan równowagi oraz teraźniejszość** na wszystkich planach – fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym. Aby wspomóc wznoszenie się Kundalini oraz utrzymać kanały w równowadze, stosuje się proste, ale bardzo skuteczne techniki.

W proponowanej metodzie medytacji wykorzystujemy **żywioly przyrody**, takie jak ogień, ziemia czy woda, gdyż działają one oczyszczająco na system subtelny, a także **poprawiają relacje z szeroko pojętym otoczeniem**.

Wykorzystywane przez nas techniki są nie tylko łatwe do przyswojenia, lecz także wywierają korzystny, potwierdzony naukowo (www.researchingmeditation.org) wpływ na organizm oraz jakość życia danej osoby.

OŚRODKI ENERGII: JAK NAD SOBĄ PRACOWAĆ



Wzdłuż kręgosłupa rozlokowanych jest siedem **ośrodków energii**, odpowiadających głównym splotom nerwowym.

Ośrodki te, nazywane czakrami (sansk. ćakra – „koło”), nie tylko **regulują funkcje fizyczne poszczególnych narządów** (jak oddychanie, trawienie itp.), lecz także odpowiadają za cechy składające się na całą osobowość.

Co więcej, dziecięca niewinność, radość, poczucie bezpieczeństwa czy wzajemne zrozumienie to nie tylko piękne ideały, lecz także **żywe energie**

w każdym z nas.

Bardzo ważnym aspektem medytacji jest to, że możemy aktywnie, w sposób pozytywny wpływać na system subtelny. Kundalini manifestuje się bowiem, jako przyjemny, delikatny chłodny powiew, **odczuwalny na poziomie fizycznym**.

Kundalini podnosi się wzdłuż kręgosłupa i – przechodząc przez kolejne czakry – przekazuje do dłoni i opuszków palców sygnały **o stanie systemu energetycznego**.

Jeśli napotka po drodze jakieś przeszkody czyli „blokady”, osoba medytująca odbiera określone wrażenia – mrowienie, łaskotanie, ciepło – w tej części dłoni, która odpowiada danemu ośrodkowi energetycznemu i nerwowemu (patrz rysunek).

Tym sposobem uzyskujemy dokładny obraz swojego stanu energetycznego, który jest **dokładnym odzwierciedleniem stanu psychofizycznego**. Stosując więc kilka prostych ćwiczeń, zyskujemy umiejętność bezpośredniego wpływania na stan organizmu na wszystkich poziomach. Szczegółowych wyjaśnień udzielimy podczas spotkania.

JAK MEDITOWAĆ W DOMU: JAK PRACOWAĆ NAD INNYMI



Jak już wspomniano, w uzyskaniu stanu medytacji niezwykle pomocne jest wykorzystanie **żywiółów przyrody**.

Warto np. medytować, siedząc na ziemi, ponieważ Matka Ziemia – między innymi dzięki grawitacji – ma zdolność **absorbowania naszych napięć**.

Żywioly pomogą też odciążyć dwa kanały energetyczne – prawy i lewy. **Kanał prawy** – działanie i planowanie – schładzamy, wykorzystując odświeżające właściwości powietrza i wody.

Kanał lewy – pragnienia, przeszłość i emocje – równoważymy, wykorzystując światło płomienia świecy.

Korzystne jest też codzienne stosowanie prostych zabiegów – np. moczenie nóg w ciepłej wodzie z solą (ang. footsoak), a wraz z osiągnięciem stanu „świadomości bez myślenia” nie tylko **wyczuwamy stan własnych czakr i kanałów**, lecz także potrafimy określić stan systemu subtelного **osób z otoczenia**.

Obudzona Kundalini pomaga oczyścić uwagę i obdarza nas wiedzą na temat naszej własnej egzystencji. Nabyta dzięki medytacji wrażliwość pozwala zaś – przy odrobinie praktyki – rozpoznawać **subtelną energię innych ludzi** i równoważyć ją, poprzez skupienie na nich oświeconej uwagi.

W rezultacie, **coraz lepiej rozumiemy siebie i innych, a nasze relacje z otoczeniem się poprawiają, ponieważ coraz lepiej integrujemy się z resztą świata**. Ćwicząc tę medytację coraz lepiej poznajemy więc „prawdziwych” siebie.



The World Day
for Inner Peace

The World Day for Inner Peace

www.innerpeaceday.org - 21marca@innerpeaceday.org