INNER PEACE Association

BELSŐ BÉKE ÓRÁK

Hogyan erősítsük meg magunkban a belső békét

Bevezetés

A meditáció egy olyan ősi módszer, amely segít önmagunk megismerésében. Ez a **tapasztalat egyrészt egyéni belső dimenzióval** bír (a saját fizikai energia rendszerünk érzékelése és ennek hatása közérzetünkre), másrészt külső és kollektív dimenzióval: azaz, megtanít bennünket a harmonikusabb együttélésre.

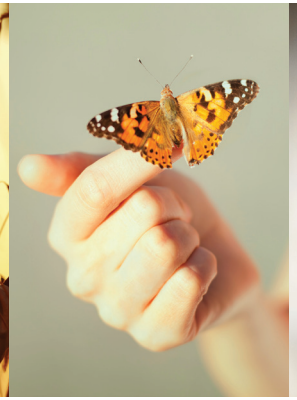
Mindezeken túl, felfedezhetjük a belső feszültségekhez vezető okokat, melyek tükröződnek **a külső világgal való kapcsolatunkban.**

A meditáció megtanításának fő célja, hogy a diákokban, akár már fiatal korban, kialakítsuk a képességet, hogy befelé fordítsák figyelmüket, így **sokkal kiegyensúlyozottabban közelíthetik meg az élet dolgait.**

Ebben a kaotikus világban a **gyermekek gyakran figyelemzavarosak**, nyugtalanok és következetlenek. Távol igazi belső lényüktől hajlamosak csak a külvilágra figyelni, gyakran elveszve abban.

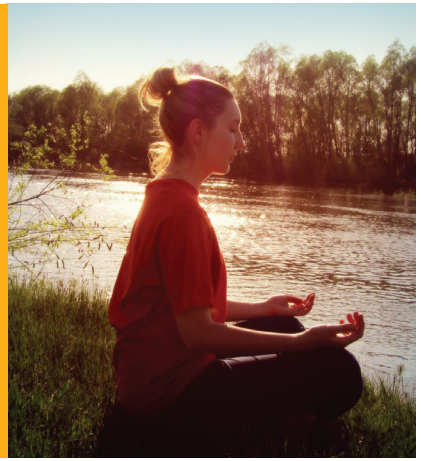
Az általunk ajánlott módszer lehetővé teszi a diákok számára, hogy **egyszerű és játékos formában** megerősítsék figyelmüket. Segít nekik, hogy egyensúlyba kerüljenek, magabiztossá váljanak, érezzék a belső békét és **megértsék önmagukat és másokat.**

A meditáció gyakorlása megerősíti és kifejezésre juttatja az egyéni rejtett képességeket, és segít **a diákok egymás közötti és környezetükkel való kapcsolatainak javításában**. Béke, egyensúly, lelkesedés és kreativitás az élet valódi dimenziói, melyhez a meditáció rendszeres gyakorlása spontán módon eljuttat. Ez a tapasztalat egy izgalmas utazásra invitálja a diákokat, hogy felfedezzék saját **belső énjük** szépségét.



Első
Találkozás

MEDITÁCIÓ
A FINOMENERGIA-RENDSZER



Mindannyiunkban van egy **finom-energia-rendszer** melyet mostanáig csak ősi tanítások alapján ismerhettünk.

Ebben az energiarendszerben, három fő csatorna található, és ezek megfelelnek az **autonóm idegrendszernek,** mely a nyugati orvostudomány szerint **szimpatikus és paraszimpatikus** idegrendszerből áll.

Meditáción keresztül - mely a teljes belső béke állapota - megismerhetjük ezt a belső finomenergia-rendszert. Az elméink ilyenkor eggyé válik a jelen pillanattal, anélkül, hogy a szokásos gondolatözön ostromolná.

Azonban ez az állapot nem alvó, figyelm nélküli vagy öntudatlan. Ellenkezőleg, képesek vagyunk élvezni egy különleges pillanatát a tökéletes tisztaságnak és jóllétnek: az elme, amikor **nyugodt és a jelenben van**, képes a valóságot tükrözni. Ezt a dimenziót „gondolatnélküli tudatosságnak" nevezik, sok **pozitív hatása** van fizikai, mentális és érzelmi szinten, még akkor is, ha csak néhány másodpercig érjük el.

A keleti hagyományok szerint, ez a csodálatos tapasztalat csakis az anyai Kundalini energia felébresztése által lehetséges. A Kundalini az a **belső erő,** mely alvó állapotban várakozik a keresztcsontban (latinul sacrum, a görög 'hieron soteon' – szent csont – kifejezésből ered, mivel úgy hitték, az a lélek lakhelye). Az általunk ajánlott meditációs technikával a Kundalini energia felébred és **megerősíti, kiegyensúlyozza az idegrendszerünket.**

Második
Találkozás

ENERGIA-CSATORNÁK
HOGYAN HOZZUK ŐKET EGYENSÚLYBA

Ahogy korábban említettük, a finomenergia-rendszer ősi leírása megegyezik **az idegrendszer anatómiájával.**

Sematikusan azonosíthatjuk a jobb és bal csatornákat melyek a jobb- és baloldali szimpatikus idegrendszernek felelnek meg. Ezek szerepe eltérő, miközben tökéletesen kiegészítik egymást.

A **jobb oldali csatorna** energiát ad a cselekvéseinknek, terveinknek és a jövővel foglalkozó gondolatainknak. **A baloldali csatorna** foglalkozik az érzelmeinkkel, összegyűjti és megőrzi minden kondíciónkat, és a múltra van hangolva. A két energiát a meditáció alatt **erőfeszítés nélkül** egyensúlyba lehet hozni, ami megkönnyíti a Kundalini felemelkedését, végig a középső csatornán.

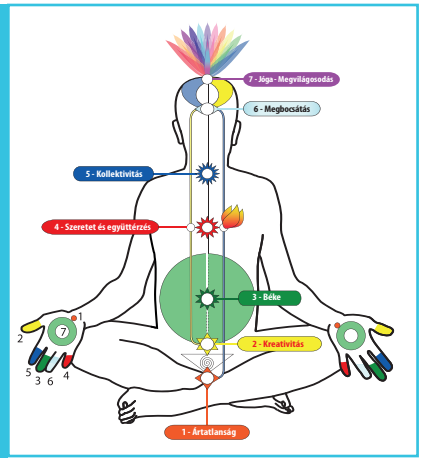
A középső csatorna finomszinten az **egyensúly és derűs nyugalom állapotát jelképezi, a jelen pillanatban**. A Kundalini felemelkedésének támogatására és a csatornák egyensúlyban tartására néhány egyszerű ám nagyon hatékony technikát alkalmazunk.

Módszerünk **természetes elemeket** használ, mint a tűz, a föld és a víz, melyeknek tisztító hatása van a finomrendszerre, valamint **javítja a kapcsolatot a természettel.**

Ezen technikák jótékony hatása tudományosan bizonyított, és könnyű őket megtanulni, alkalmazni: (www.researchingmeditation.org)

Harmadik Találkozás

ENERGIAKÖZPONTOK
HOGYAN DOLGOZZUNK MAGUNKON



Hét **energia központ** helyezkedik el a gerincoszlopunk mentén, melyek a fő idegfonatok finomszintű megfelelői.

Ezek a csakraként ismert központok (a szanszkrit csakra szó jelentése: kerék) nem csak **a szervek fizikai működését szabályozzák** (például: légzés, emésztés, stb.), hanem magukba foglalják azokat a belső tulajdonságokat is, melyekből személyiségünk épül fel.

Úgy találjuk, hogy az ártatlanság, az öröm, a biztonságérzet és egymás megértésének képessége nem csupán gyönyörű eszményképek, hanem **mindannyiunkban ott lévő élő energiák**.

Nagyon fontos aspektusa a meditációnak az a tény, hogy képesek vagyunk aktívan, pozitív módon beavatkozni a finomrendszerünkbe. A Kundalini **érzékelhető fizikai szinten,** mint egy kellemes és gyengéd hűvös fuvallat. Felemelkedik a gerincoszlopban, és miközben áthalad a különböző csakrákon, a tenyerünkben és ujjbegyeinkben **jelzi az energiarendszerünk állapotát.**

Ha a Kundalini feszültséggel vagy "akadállyal" találkozik, azt felismerhetően érzékeljük - bizsergés vagy hő formájában -, a kéz azon részén mely az adott csakrával van kapcsolatban (lásd az ábrán).

Ezen a módon, konkrét képünk lehet saját energiarendszerünkről, ami az **érzelmi és fizikai állapotunk tükröződése.** Ezen a találkozáson néhány egyszerű gyakorlattal fogunk megismerkedni, melyekkel befolyásolhatjuk saját jóllétünkkel fizikai, mentális és érzelmi szinten.

Negyedik Találkozás

OTTHONI MEDITÁCIÓ
HOGYAN DOLGOZZUNK MÁSOKON

Ahogy korábban említettük, az **öt elem (föld, víz, levegő, tűz, éter) használata** segít a meditációs állapot elérésére.

Nagyon hatékony a földön ülve meditálni. A gravitációnak is köszönhetően a Föld Anya képes **magába szívni a feszültségeket.**

Ezzel segíthetjük az energia-csatornák megtisztulását.

A **jobb csatorna,** ami a cselekvés és a jövő tervezgetésének oldala, lehűl a frissítő elemek használatával, mint amilyen a víz és a levegő. A **bal csatorna,** mely a vágyaink és érzelmeink csatornája, egyensúlyba hozható gyertya segítségével.

A jótékony hatás könnyen elérhető egyszerű, mindennapi módszerekkel mint például a meditációval egybekötött, langyos sós vizes lábáztatás. Amikor gondolat nélkül tudatossá válunk, nemcsak **saját csakráink állapotát**, hanem **a körülöttünk lévő emberekét** is képesek vagyunk érezni.

Valójában a Kundalini felébredése megtisztítja figyelmünket és így segíti létezésünk mélyebb megértését. A rendszeres meditációval ezt a megvilágosodott figyelmet tudjuk megerősíteni.

Mindezek eredményeképpen **jobban megértünk másokat, emberi kapcsolatainkat, a természetet, a világot, amiben élünk,** és jobban megismerjük valódi önmagunkat.

The World Day
for Inner Peace

www.innerpeaceday.org - bekevilagnap@gmail.com