

内在和平联盟

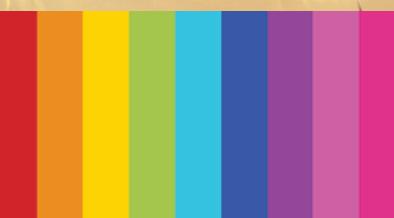


内在和平联盟

内在和平联盟



关于稳固内在和平的课程



简介

瑜伽是一门源远流长的学科，通过冥想，它可以帮助我们认识自己。它是一种以在**个人内在维度**（我们的身体能量系统的感知及其对我们的健康的影响）与外在及集体维度为特征的体验。也就是说，它教我们学会如何与人更和谐地相处。

最重要的是，我们可以发现导致内在紧张的原因，它反映在**我们与外部世界的关系上**。

教授这种瑜伽方法的主要目的，是在他们之中创建把注意力收摄在内能力，甚至是从一个非常年轻的年纪开始，这样就会给他们提供一个更加**平衡的生活方式**。



不幸的是，由于我们生活在混乱无序的世界中，**孩子们的注意力经常是焦虑不安**、前后矛盾的。他们远离了自己的“内在”自我，倾向于把自身投放在外在，这使他们常常迷失在外部世界中。

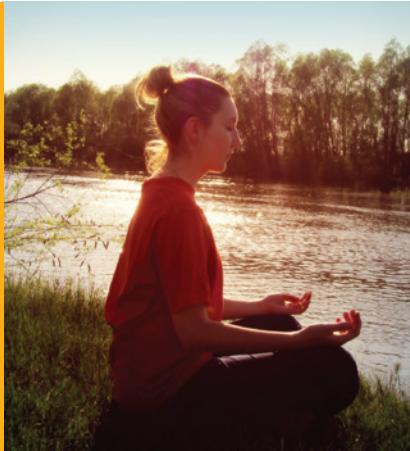
我们提议的方法是，以一种简单而有趣的方式，允许学生激活和加强他们的基本听力和注意力技能。它帮助他们达到平衡、获取自信、建立内在的平静感及**增强对于自己和他人的理解**。

这些个人潜力的表达，通过练习瑜伽来加强，它也会帮助**改善学生们与同龄人**以及与周围环境的关系。和平、平衡、热忱和创造性，是有规律的冥想练习所自然而然带给我们的生命的真实维度。借着这个体验，学生们会踏上发现“内在自我”的美好的愉快旅程。



第1次课程

冥想：我们内在的精微系统及能量



在我们每个人的内在，都有一个精微**能量系统**，它由古代圣贤经过数世纪的冥想和发现编写而成。

这个能量系统是我们**神经系统的精微方面**。

根据西方医学，神经系统被分为**交感神经系统**和**副交感神经系统**。

我们精微能量的内在知识让我们可以达到通常所说的“冥想状态”，即一种完全的

内心平静的状态。我们的思想与当下此刻完全合一，不被通常的思维轰炸所包围。

然而它不是：睡着了、缺失或无意识的。相反，我们可以享受一个完美的清明和幸福的特别时刻；思维如果是**平静而在当下**的状态，它是可以反映实相的。这个维度成为“无私虑的觉知”，即使只有几秒钟，也会给我们在身体、精神和情绪层面带来**巨大的好处**。

根据东方的传统，这个神奇的经验只能通过母性的“昆达里尼”能量而实现，它是“内在的力量”，沉睡于我们的骶骨处（在拉丁语中，骶骨来自于希腊术语“神圣的骨”，因为他们相信它是灵魂的居所）。通过这个方法，昆达里尼能量觉醒了，它会稳固我们神经系统的能量平衡。

第2次课程

能量通道：如何用自然元素来平衡它们



如前所述，对于精微系统的古老的描述，与**神经系统的解剖学**非常吻合。

通过图示，我们可以分辨出左边和右边能量通道与左边和右边交感神经系统是相对应的。这些有着不同的能量功能，彼此间却又保持着完美的相辅相成性。

右边通道（右脉）是我们的行为、原因及对于未来的思维的能量。

左边通道处理我们的情感、是我们思想制约的避风港，它是与过去相对应的。

无需任何努力，这两个能量中心是可以通过一个冥想过程而达到平衡的，这个过程会促进昆达里尼沿着中间通道而提升。

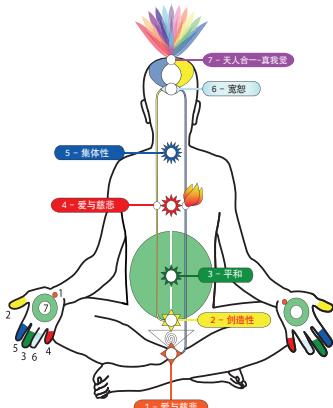
在一个精微层面来说，这个中间通道代表当下的**平衡和宁静**状态。为了帮助支持昆达里尼的提升、保持各通道的平衡，我们会使用一些简单却又高效的技巧。

我们的方法是使用**自然元素**，比如火、土、水，这些元素对于精微系统有一个清理的效果，它们也会**改善一个人同环境的关系**。

这些技巧也是简单易学的，它们已带来科学方面已经证实的诸多好处：
www.researchingmeditation.org

第3次课程

能量中心：如何自我清理



沿着我们的脊柱安置着七个**能量中心**，它们与主要的神经丛相一致。

这些能量中心被称为“轮穴”（从梵文“轮”而来），它们不仅**调节着身体器官的机能**（比如呼吸、消化等等），也体现了组成我们个性的内在特质。

我们发现纯真、快乐、安全、相互理解的能力不仅仅是美丽的典范，而且是存在于我们每个人之内的真正活生生的能量。

冥想的一个非常重要的方面是，我们可以以一种积极的态度对精微系统进行主动干预。

方法如下：昆达里尼表现为一个令人愉快的、柔柔的凉风，这**在身体层面可以感知得到**。

它沿脊柱上升，通过不同的轮穴，它在我们的手掌和指尖给予信号，**表明我们的能量系统的状态**。

如果这种能量流动遇到紧张或是“阻塞”，我们会在手的对应于相应能量和神经中心的那部分，感到一种明显可识别的感觉，如刺痛或温热（见图）。

通过这种方式，我们可以对于自身能量状态有个确切的感知，它是我们身心状态的反映。因此，通过一些简单的练习，我们获得了直接处理我们自身在身体、心理和情绪层面福祉的能力。这些将会在会议期间解释到。

如何在家中冥想：如何为他人清理



如前所述，**自然元素的使用**可以大大有助于达到一种冥想的状态。

坐在大地上对于冥想也是非常有效的。同样由于重力的力量，大地母亲能够**把我们的压力吸收掉**。

通过这种方式，我们可以帮助减轻我们的左右能量通道。右脉是行动和未来规划的一边，通过使用使人清爽的元素，比如水和空气，右脉会凉化下来。

左脉是我们愿望和情感的通道，通过使用蜡烛，左脉可以被平衡好。

通过日常用品的使用，这些好处可以轻易达成：例如，在温暖的盐水中泡脚（足浴法）时你可冥想。当我们达到“无思虑的觉知”状态时，我们不仅可以**知晓自身的轮穴**情况，还可以感觉到**我们周围的人**的轮穴状况。

事实上，昆达里尼的觉醒有助于净化我们的注意力，让我们对于我们的存在有一个更深层的了解。通过练习，这种敏感也会允许我们通过把我们受到启迪的注意力放在别人身上，而去识别**别人的精微能量状况**。

因此，**我们对于自身、他人及我们人际关系的理解的增强，正改善着我们同世界其它地方的一体化**。通过这种方式，我们可以更好的了解我们的“真实”自我。



世界内在和平节