

INNER PEACE Association

جمعية السلام الداخلي

INNER PEACE CLASS

صف السلام الداخلي

Session to stabilize

Inner Peace

لقاء للحفاظ على السلام الداخلي

Introduction

تعريف

Yoga is a discipline with ancient origins, through meditation it can help us to know ourselves. It is an **experience characterized both by an individual inner dimension** (the perception of our physical energy system and its implications for our well-being) as well as an external and collective dimension: that is, it teaches us to learn how to live with others in a more harmonious way.

Above all, one can discover the causes that lead to internal tensions, which are reflected in our **relationship with the outside world**.

The main intention of teaching this method of yoga to students is to create in them, even from a young age, the ability to take their attention inside, thus giving them a more **balanced approach towards life**.

اليوغا هو تقليد قديم يساعدنا على معرفة الذات من خلال التأمل. فهو إختبار يتميز على صعيدين، من خلال مميزات وقدرات الفرد الذاتية (الإحساس بطاقة جهازنا الجسدية وتأثيرها على راحتنا) وكذلك تنمي القدرات الخارجية والجماعية: التي تعلمنا كيفية التعايش مع الآخرين بتناغم أكثر.

وبالأخص يكتشف الفرد الأسباب التي تؤدي الى التوترات الذاتية ، والتي تنعكس على علاقتنا مع العالم الخارجي.

اما الهدف الأساسي من تعلم الطلاب طريقة اليوغا هذه، هو لخلق بداخلهم القدرة على تقوية إنتباههم بداخلهم، حتى منذ حادثة أناملهم، مما يعطيهم توازن أكبر بمواجهة الحياة.

Unfortunately, due to the chaotic world we live in, **children's attention is often agitated**, restless and inconsistent. Far from their 'inner' selves, they tend to project themselves outside, often getting lost in the external world.

The techniques we are proposing allow the students, in a **simple and fun way**, to activate and strengthen their fundamental listening and attention skills. It helps them to be balanced, to have self-confidence, a feeling of inner peace and an increased **understanding of themselves and others**.

These expressions of individual potential are enhanced by practicing yoga, and it also helps to **improve the relationships of students** with their peers as well as with their surrounding environment. Peace, balance, enthusiasm and creativity are the true dimensions of life to which the regular practice of meditation spontaneously takes us. Through this experience, the students are taken on an enjoyable journey, discovering the beauty of their **"innerself"**.

لسوء الحظ ، غالبا ما يكون إنتباه الأطفال متوترا وفوضويا وغير متماسك بسبب هذا العالم المتقلب الذي نعيش فيه. بعيدا عن "نفسهم" بداخلهم، يميل إنتباههم الى الإنعكاس نحو الخارج، وغالبا ما يضيعون في هذا العالم الخارجي.

التقنية التي نقدمها تسمح للطلاب بتنشيط وتقوية أسس إنصاتهم وقدرات إنتباههم ، بطريقة سهلة ومرحة. فيساعدهم ذلك على تنمية توازنهم، وعلى اكتساب ثقتهم بنفسهم، والشعور بالسلام الداخلي كما تزيد قدرتهم على فهم أنفسهم وفهم الآخرين.

طاقات الفرد تزيد وتحسن مع ممارسة اليوغا، كما تساعد على تحسن علاقات الطلاب مع زملائهم ومع محيطهم. السلام، والتوازن، السرور، والخلق، والإبداع هي ميزات الحياة الحقيقية والتي نحصل عليها من مجرد ممارسة التأمل بانتظام. من خلال هذه التجربة، يتمتع الطلاب بيومهم باكتشاف جمال "ذاتهم".

1st Meeting

اللقاء الأول

MEDITATION: THE SUBTLE SYSTEM AND THE ENERGY WITHIN US

التأمل: الجهاز اللطيف والطاقة بداخلنا.

Inside each of us there is a subtle **energy system**, coded by ancient sages through centuries of meditation and discovery.

This energy system is the **subtle aspect of our nervous system**.

According to Western medicine it is divided into the **sympathetic and parasympathetic** nervous systems.

The inner knowledge of our subtle energy allows us to reach what is commonly referred to as the '**state of meditation**', a state of complete inner peace. Our mind becomes one with the present moment, without being besieged by the usual bombardment of thoughts.

However it is not: asleep, absent or unconscious. On the contrary, we are able to enjoy a special moment of perfect clarity and well-being; the mind, when it is **calm and in the present**, is able to reflect reality. This dimension called 'thoughtless awareness', even if achieved only for a few seconds, brings us **great benefits** on a physical, mental and emotional level.

According to Eastern tradition, this amazing experience can be realized only through the awakening of the maternal 'Kundalini' energy, the '**internal power**', which lies dormant in our sacrum (in Latin os sacrum comes from the Greek term hieron soteon 'sacred bone', as they believed that it was the abode of the soul). With this technique the Kundalini energy awakens and **stabilizes the energy balance of our nervous system**.

يوجد بداخلنا **جهاز طاقة لطيف**، وقد سلط الضوء عليه الحكماء الأقدمين عبر عصور من التأمل والإكتشافات.

جهاز الطاقة هذا هو **القسم اللطيف من جهازنا العصبي**.

حسب الطب الغربي ينقسم الجهاز العصبي الى **السمبتيائي والبراسمبتيائي**.

إن معرفة هذه الطاقة اللطيفة بداخلنا تسمح لنا بالتوصل الى ما يعرف عادة **"بحالة التأمل"**، حالة من السلام الداخلي الكلي. فيتحدّ عقلنا مع لحظة الحاضر، من دون كل هذه الأفكار التي تزعجنا عادة.

ولكنها ليست نائمة ولا غائبة أو في الاواعي. بل على العكس، يمكننا التمتع بلحظات مميزة جدا من الوضوح الكامل والراحة الذاتية، كما أن العقل يمكنه أن يعكس الحقيقة عندما يكون **هادئا وبحالة الحاضر**. هذه الحالة تدعى **"الوعي من دون أفكار"**، وحتى لو اكتسبت لعدة ثوان فقط، تجلب لنا **فوائد عظيمة** على الصعيد الجسدي، العقلي والنفسي.

حسب التقليد الشرقي، يمكن تحقيق هذه التجربة المدهشة فقط من خلال إيقاظ الطاقة الأم **"كونداليني"**، **"القوة الذاتية"**، والتي تكون نائمة داخل العظمة المقدسة (كان اليونانيون القدماء يعتقدون أن نفس الإنسان موجودة بداخلها). بهذه التقنية يتم إيقاظ الكوندليني التي **تعطي التوازن لهذه الطاقة في داخل جهازنا العصبي**.

2nd Meeting

اللقاء الثاني

ENERGY CHANNELS: HOW TO BALANCE THEM WITH THE ELEMENTS

أقنية الطاقة: كيف يحصل التوازن من خلال العناصر

As mentioned before, the ancient description of the subtle system coincides well with the **anatomy of the nervous system**.

Schematically, we can identify the right and left channels which correspond to the right and left sympathetic nervous systems. These have dissimilar energy functions, while remaining perfectly complementary to each other.

The right channel is the energy of our actions, reason and thoughts about the future.

The left channel deals with our emotions, harbours our mental conditionings and is tuned towards the past.

These two energies can be balanced, **without any effort**, by a process of meditation that facilitates the ascent of the Kundalini along the central channel.

This central channel, on a subtle level, represents a state of **balance and serenity in the present**. To help support the Kundalini on its ascent and keep the channels in balance, we use some simple but highly effective techniques.

Our methods use **natural elements**, such as fire, earth and water, that have a clearing effect on the subtle system, as well as **improving one's relationship with the environment**.

Such techniques, as well as being easy to learn, have brought scientifically proven benefits: (www.researchingmeditation.org)

كما ذكر سابقا إن وصف القدماء للجهاز اللطيف يتطابق جيدا مع تكوين الجهاز العصبي.

فنجد على الصورة قناتين اليمينى واليسرى والتي تتمثل بالسمبتاوي اليمين والسمبتاوي اليسار على الجهاز العصبي. لكل واحدة طاقة مختلفة مع العلم أنها تكمل بعضها كليا.

السمبتاوي اليمين هي طاقة العمل، المنطق والتفكير بالستقبل.

السمبتاوي اليسار يتمثل بالعواطف، والعادات والتقاليد والتفكير بالماضي.

يمكن توازن هذه الطاقتين من دون أي جهد، من خلال عملية التأمل التي تسهل توعية الكونداليني عبر القناة الوسطية والتي تتمثل بحالة من التوازن والهدوء في الحاضر. نستعمل تقنيات سهلة وفعالة جدا لمساندة الكونداليني خلال صعودها وللحفاظ على توازن الأفتنية العصبية.

نستخدم العناصر الطبيعية، مثل النار، الأرض والماء فهذه الطرق تنظف بفعالية الجهاز اللطيف، كما تحسّن علاقة الفرد مع محيطه.

جلبت هذه التقنيات فوائد قد برهنت علميا، كما أنه من السهل جدا تعلمها.

(www.researchingmeditation.org)

3rd Meeting

اللقاء الثالث

CENTRES OF ENERGY: HOW TO WORK ON YOURSELF

مراكز الطاقة: كيفية التطبيق على نفسك

There are seven **energy centres** placed along our spine, which coincide with the major nerve plexuses.

Known as 'chakras' (from the Sanskrit 'wheel'), these centres not only **regulate the physical functions of the organs** (such as breathing, digestion, etc.), but also embody the inner qualities that make up our personality.

We find that innocence, joy, security and the ability to understand each other are not only beautiful ideals, but **real living energies within each of us**.

A very important aspect of meditation is the fact that we can actively intervene in a positive manner on our subtle system. Here's how: The Kundalini manifests itself as a pleasant and gentle cool breeze, **perceptible on a physical level**.

هنالك سبع مراكز طاقة موجودة على سلسلة الظهر، والتي تتمثل بالبليكسوس العصبية الأساسية (كل بليكسوس هو تجمع خلايا عصبية تغذي الأعضاء حولها وكما تأخذ أمرا من الدماغ). وهي معروفة باسم "شاكرا" (تعني دولاب باللغة السنسكريتية)، هذه المراكز تقوم ليس فقط بتنظيم دور الأعضاء في الجسم (مثل التنفس، والهضم، ... إلخ)، ولكنها أيضا تجسد مزايا وميزات النفس التي تكون شخصيتنا.

نجد أن البراءة، الفرح، الأمان والقدرة على فهم بعضنا البعض هم ليسوا فقط مفاهيم وقيم جميلة، بل إنهم بالحقيقة طاقات حية بداخل كل واحد منا. للتأمل ناحية هامة جدا ألا وهي الواقع أنه يمكننا التدخل فعليا ومعالجة جهازنا اللطيف بطريقة إيجابية. إليكم كيف: تظهر الكونداليني كنسيم عليل لطيف ومريح، وملموس على الجسم.

HOW TO MEDITATE AT HOME: HOW TO WORK ON OTHER PEOPLE

كيف نتأمل في المنزل: كيف نعالج الآخرين

As mentioned before, the **use of natural elements** can be considerably helpful in achieving a state of meditation.

It is very effective to meditate sitting on the earth. Due also to the force of gravity, the Mother Earth is able to **absorb our tensions**.

In this way, we can help to lighten both our energy channels. The **right channel**, which is the side of action and future planning, is cooled down with the use of refreshing elements such as water and air.

The **left channel**, being our channel of desire and emotions, can be balanced with use of a candle.

The benefits are easily obtained using everyday items: for example, you can meditate while soaking your feet in warm salty water (footsoak). By the time we reach the state of 'thoughtless awareness' not only are we **aware of our own chakras**, but we can feel those of **the people around us**.

In fact, the awakening of the Kundalini helps to purify our attention and allows us to have a deeper understanding of our existence. This sensitivity also allows us to identify, with practice, the subtle **energy of other people** by putting our enlightened attention on them.

As a result, our **understanding of ourselves, of others and of our interpersonal relationships increases, improving our integration with the rest of the world**. In this way, we are able to know better our 'true' selves.

كما ذكر سابقا إن إستعمال **العناصر الطبيعية** يساعد جدا في الوصول إلى حالة التأمل. التأمل يصبح فعّالا جدا عند الجلوس على الأرض. كذلك إن أمنا الأرض نستطيع **إمتصاص توتراتنا** بسبب قوة الجاذبية.

بهذه الطريقة، يمكننا تنقية طاقة القناتين العصبيتين. **القناة اليمنى** التي تمثل جهة العمل والتخطيط للمستقبل، إنها تبرد باستعمال العناصر المنعشة مثل الماء والهواء.

القناة اليسرى، إنها قناة الرغبات والمشاعر، يمكن معالجتها بواسطة الشمع.

نحصل على الفوائد بسهولة باستخدام يوميا التقنيات المعالجة: مثلا يمكن التأمل مع نفع الرجلين بالماء الفاتر والملح. فعندما نصل الى حالة "الوعي من دون أفكار" ليس فقط نشعر بشكراتنا، لا بل نحس أيضا بشكرات الناس من حولنا.

في الواقع، إن توعية الكونداليني تساعد على تنقية إنتباهنا وتسمح لنا بفهم وجودنا بعمق. هذا الحس العميق يسمح لنا أيضا باكتشاف **الطاقة اللطيفة عند الآخرين** وذلك من مجرد أن نضع إنتباهنا عليهم بعمق، وذلك بعد الممارسة واكتساب الخبرة.

وننتيجة لذلك **مفهومنا لنفسنا وللآخرين وعلاقاتنا الشخصية مع الآخرين** تزداد، فيتحسن اندماجنا مع باقي العالم.

فبهذه الطريقة، إننا نستطيع معرفة "حقيقة" نفسنا بشكل أفضل.

The World Day for Inner Peace

اليوم العلمي للسلام الداخلي

info@innerpeaceday.org
www.innerpeaceday.org