

جمعية السلام الداخلي



صف السلام الداخلي

لقاء للحفاظ على السلام الداخلي

تعريف

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 حداثة أناملهم، مما يعطيهم توازن أكبر بمواجهة الحياة.

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 وتحسّن مع ممارسة اليوغا، كما تساعد على تحسّن 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

التأمل: الجهاز اللطيف والطاقة بداخلنا.

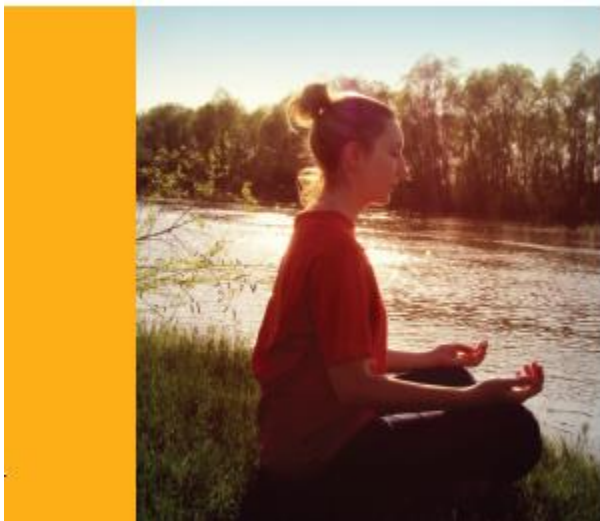
يوجد بداخلنا جهاز طاقة لطيف، وقد سلط الضوء عليه الحكماء الأقدمين عبر عصور من التأمل والإكتشافات.

جهاز الطاقة هذا هو القسم اللطيف من جهازنا العصبي.

حسب الطب الغربي ينقسم الجهاز العصبي الى السمبتاوي والبراسمبتاوي.

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 اللاواعي. 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 بداخله). بهذه التقنية يتم إيقاظ الكوندليني التي تعطي التوازن لهذه الطاقة في داخل جهازنا العصبي.

2nd Meeting

اللقاء الثاني

أقنية الطاقة: كيف يحصل التوازن من خلال العناصر

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

ف نجد على الصورة قناتين اليمنى 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 بالمستقبل.

السمبتاوي اليسار يتمثل بالعواطف، والعادات والتقاليد والتفكير بالماضي.

يمكن توازن هاتين الطائفتين 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 الأقنية 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



مراكز الطاقة: كيفية التطبيق على نفسك

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 "شاكرات" (تعني دوائر بالغة السنسكريتية)، هذه المراكز تقوم ليس فقط بتنظيم دور الأعضاء في الجسم (مثل التنفس، والهضم، ... الخ)، ولكنها أيضا تجسّد 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.



4th Meeting

اللقاء الرابع

كيف نتأمل في المنزل: كيف نعالج الآخرين

كما ذكر سابقا إن إستعمال **العناصر الطبيعية** يساعد جدا في الوصول إلى حالة التأمل. التأمل يصبح فعّالا جدا عند الجلوس على الأرض. كذلك إن أمنّا الأرض تستطيع إمتصاص توتراتنا بسبب قوة الجاذبية. بهذه الطريقة، يمكننا تنقية طاقة القناتين العصبيتين. **القناة اليمنى** التي تمثل جهة العمل والتخطيط للمستقبل، إنها تبرز 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. ونتيجة لذلك مفهومنا لنفسنا وللآخرين وعلاقاتنا الشخصية مع الآخرين تزداد، فيتحسّن اندماجنا مع باقي العالم. فبهذه الطريقة، إننا نستطيع معرفة "حقيقة" نفسنا بشكل أفضل.

اليوم العلمي للسلام الداخلي

info@innerpeaceday.org
www.innerpeaceday.org