

INNER PEACE Association

INNERER FRIEDEN EINFÜHRUNGSKURS



Mit Meditation zu
innerem Frieden



Einführung

Yoga ist eine Disziplin mit uralten Wurzeln, in der wir uns durch Meditation selbst besser kennenlernen können. Wir erfahren dabei einerseits eine **individuelle, innere Dimension**, die Wahrnehmung unseres physischen Energiesystems und seines Einflusses auf unser Wohlbefinden. Andererseits eröffnet sich uns eine **externe, kollektive Dimension**. Wir lernen, mit anderen harmonischer zusammenzuleben.

Vor allem entdecken wir die Gründe für innere Spannungen, die sich in unserer **Beziehung zur äußeren Welt** widerspiegeln.

Wir möchten Schüler mit dieser Yogaform bekannt machen, damit sie schon als Kinder imstande sind, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um



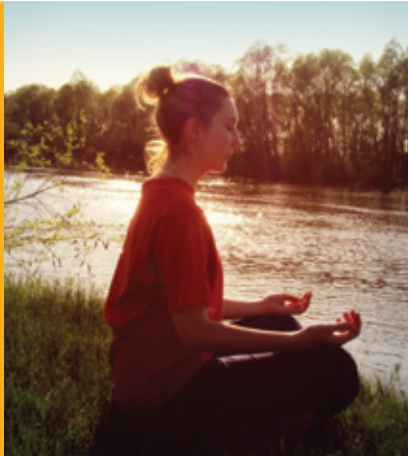
ausgeglichen und stabil durchs Leben zu gehen. In unserer chaotischen Welt ist **die Aufmerksamkeit der Kinder oft gereizt**, ruhelos und unbeständig. Von ihrem eigentlichen inneren Kern abgetrennt, neigen sie dazu, sich nach außen zu projizieren und sich in der äußeren Welt zu verlieren.

Mit den Techniken, die wir den Schülern zeigen, entwickeln sie **einfach und spielerisch** die Fähigkeit zuzuhören und aufmerksam zu sein. Sie werden ausgeglichen und selbstbewusst, bekommen ein Gefühl von innerem Frieden und können **sich selbst und andere besser verstehen**.

Durch die Praxis von Yoga wird ihr individuelles Potenzial gefördert. Der **Umgang der Schüler** miteinander und mit ihrem gesamten Umfeld wird besser. Frieden, Ausgeglichenheit, Begeisterung und Kreativität sind die wahren Dimensionen des Lebens, die wir durch regelmäßige Meditation spontan erreichen. Für die Schüler beginnt eine spannende Reise, auf der sie der Schönheit ihres **inneren Selbst** begegnen.



MEDITATION: DAS SUBTILE SYSTEM UND DIE ENERGIE IN UNS



In jedem von uns existiert ein subtiles **Energiesystem**, das von den alten Weisen über viele Jahrhunderte durch Meditation und Nachforschung entschlüsselt wurde. Dieses Energiesystem ist die **feinstoffliche Seite unseres Nervensystems**.

Die westliche Medizin unterteilt es in das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Das innere Wissen über unser subtiles System ermöglicht es uns, einen Zustand zu erreichen, den wir „**Meditation**“ nennen. Hier herrscht vollkommener innerer Frieden.

Der Verstand wird eins mit der Gegenwart, ohne von der gewohnten Gedankenflut weiter bedrängt zu werden.

Meditation hat aber nichts mit Schlaf, geistiger Abwesenheit oder Unbewusstheit zu tun. Ganz im Gegenteil: Wir erleben einen besonderen Moment der Klarheit und des Wohlgefühls. Erst wenn der Verstand **still ist und in der Gegenwart** ruht, kann er uns die Wirklichkeit widerspiegeln. Dieser Zustand „gedankenfreien Bewusstseins“, auch wenn er nur für wenige Sekunden anhält, **stärkt** uns auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Nach der östlichen Tradition ist diese wunderbare Erfahrung nur durch die Erweckung der mütterlichen „Kundalini-Energie“ möglich, **einer inneren Kraft**, die schlafend in unserem Sacrum liegt. „Sacrum“ ist abgeleitet vom griechischen „hieron oston“, dem „heiligen Knochen“. Man glaubte nämlich, dort sei der Sitz der Seele. Die Kundalini steigt auf und bringt **unser subtiles Energiesystem ins Gleichgewicht**.

2. Kurseinheit

DIE ENERGIEKANÄLE: WIE WIR SIE MIT HILFE DER ELEMENTE BALANCIEREN



Die uralte Beschreibung des subtilen Systems steht im Einklang mit der **Anatomie des Nervensystems**.

Die Energiekanäle auf der rechten und linken Seite entsprechen dem rechten und linken sympathischen Nervensystem. Sie haben unterschiedliche energetische Funktionen und ergänzen sich dabei perfekt.

Der rechte Kanal versorgt uns mit der Energie des Handelns, der Vernunft und des zukunftsgerichteten Denkens.

Der linke Kanal ist für unsere Emotionen zuständig. Er führt uns in die Vergangenheit, und hier sind unsere mentalen Prägungen gespeichert.

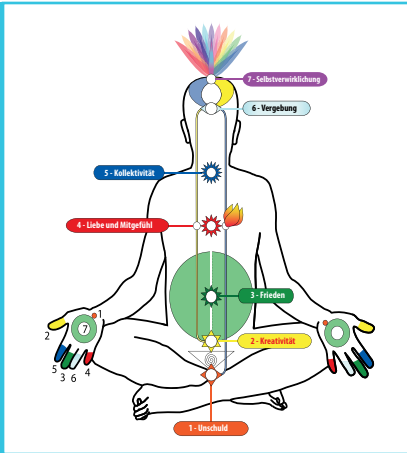
Diese beiden Energien können **ganz einfach balanciert** werden durch eine Meditationstechnik, die den Aufstieg der Kundalini entlang des mittleren Kanals unterstützt.

Der **mittlere Energiekanal** ermöglicht es uns, ausgeglichen und gelassen im Hier und Jetzt zu sein. Wir wenden einfache, aber zuverlässige Techniken an, um die Kundalini bei ihrem Aufstieg zu unterstützen und die Energiekanäle ins Gleichgewicht zu bringen.

Dabei nehmen wir die **natürlichen Elemente** zu Hilfe, z. B. Feuer, Erde und Wasser. Sie wirken reinigend auf unser subtiles System, und wir werden **achtsamer in Bezug auf unsere Umwelt**.

Diese Techniken sind schnell erlernbar, und ihre Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen: www.researchingmeditation.org.

DIE ENERIEZENTREN: WIE WIR UNS SELBST REINIGEN KÖNNEN



Es gibt sieben **Energiezentren** entlang der Wirbelsäule. Sie entsprechen den wichtigsten Nervengeflechten.

Diese sogenannten „Chakren“ (Sanskrit: „Räder“) steuern nicht nur die **physischen Funktionen der Organe** (Atmung, Verdauung usw.), sondern sie verleihen uns auch die inneren Qualitäten, die unsere Persönlichkeit ausmachen.

Wir entdecken, dass kindliche Unschuld, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis nicht nur schöne Ideale sind, sondern absolut **lebendige Energien in jedem von uns**.

Eine sehr wichtige Seite der Meditation ist, dass wir selbst positiv auf unser subtiles Energiesystem einwirken können. Wie geht das? Die Kundalini **ist auf physischer Ebene** als eine angenehme und sanfte kühle Brise wahrnehmbar.

Sie steigt im Rückgrat auf, durchdringt die verschiedenen Chakren und gibt uns dabei auf der Handfläche und den Fingerspitzen Hinweise, **die den Zustand unseres Energiesystems anzeigen**.

Kann die Energie aufgrund von Blockaden in den Chakren nicht frei fließen, spüren wir dies deutlich auf dem Teil der Hand, der diesem Energie- und Nervenzentrum entspricht, z. B. als Prickeln oder Hitze (siehe Abbildung).

So erhalten wir ein genaues Bild von unserem feinstofflichen Energiekörper, der sich in unserem **seelischen und körperlichen Zustand widerspiegelt**. Mit einfachen Übungen, die wir in dem Kurs zeigen werden, können wir direkt auf unser physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden Einfluss nehmen.

DIE MEDITATION ZU HAUSE: WIE WIR ANDERE REINIGEN KÖNNEN



Wir sagten bereits, dass uns die **natürlichen Elemente** wesentlich dabei helfen können, in den Zustand der Meditation zu gelangen.

Zum Beispiel ist es sehr wirkungsvoll, auf der Erde zu meditieren. Dank ihrer Anziehungskraft **absorbiert** „Mutter Erde“ **innere Spannungen**.

Dadurch fühlen wir uns auf beiden Energiekanälen leichter. Der **rechte Kanal**, also die Seite des Handelns und der Zukunftsplanung, kann mit Hilfe der erfrischenden Elemente Wasser und Luft abgekühlt werden.

Der **linke Kanal**, der für unsere Wünsche und Emotionen verantwortlich ist, kann unter Zuhilfenahme einer Kerzenflamme ausgeglichen werden.

Für diese Reinigungsmethoden benötigen wir nur einfache Alltagsgegenstände. Wir meditieren beispielsweise, während wir die Füße in warmem Salzwasser baden. Im gedankenfreien Bewusstsein spüren wir sowohl **die eigenen Chakren** als auch die der Menschen um uns herum.

Die Erweckung der Kundalini hilft uns, die Aufmerksamkeit zu reinigen und ein tieferes Verständnis für unser Dasein zu entwickeln. Mit ein wenig Übung gestattet uns dieses Feingefühl sogar, die subtile **Energie anderer Menschen** wahrzunehmen, wenn wir die Aufmerksamkeit auf sie richten.

So können wir uns **selbst und andere besser verstehen**, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen klären sich, und wir können uns besser in der Welt integrieren. Wir erkennen unser **wahres Selbst**.



Welttag für
inneren Frieden