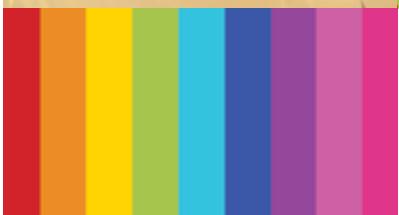


Udruga UNUTARNJI MIR

TEČAJ UNUTARNJEG MIRA



Četiri susreta za postizanje
unutarnjeg mira



Uvod

Yoga je disciplina antičkih korijena, koja nam putem meditacije pomaže da upoznamo sebe pomoću **osobnog unutarnjeg iskustva** (djelovanjem na naše energetsko tijelo), ali ono je istovremeno i **vanjsko i kolektivno** budući nas uči živjeti s drugima harmonično, zadovoljno i mirno.

Iznad svega Yoga nas uči da postanemo svjesni uzroka unutarnjih napetosti, koje se često odražavaju na naše odnose s **vanjskim svijetom**, tako da ih možemo ispraviti. Osnovni cilj pokazivanja ove metode učenicima je razviti kod njih od malih nogu unutarnju pažnju i **harmoničan odnos prema životu**.

Zbog kaosa u kojem živimo, **dječja pažnja je često nestabilna i uznemirena**. Teško mogu ostati mirni više od koje minute i nemaju nikakve svijesti o svom



unutarnjem biću, budući su stalno **projicirani na izvanjsko**. Tehnike koje predlažemo uspijevaju na **jednostavan, praktičan i zabavan način** aktivirati i osnažiti vrlo važne osobine kao što su sposobnost slušanja i pažnje, osjećaj sigurnosti i vjere u sebe, razumijevanje sebe i drugih.

Ovi aspekti utječu na poboljšanje komunikacije i odnosa među mladima, **otkrivajući im suptilnu vezu koja ih spaja kako međusobno tako i sa svijetom**. Yoga također potiče izražavanje individualnih potencijala i vodi do **uravnoteženog razvoja osobe**.

Mir, ravnoteža, entuzijazam i kreativnost su stvarne životne dimenzije do kojih spontano dovodi redovita meditacija.

Kroz besplatnu radionicu u četiri susreta, djecu se vodi na put-igru ka otkrivanju ljepote njihovog "**unutarnjeg vrta**".



MEDITACIJA: SUPTILNI SISTEM I ENERGIJA U NAMA



U svakom od nas nalazi se **energetski sistem** otkriven i proučavan stoljećima od osoba koje su se bavile meditacijom. **Ovo energetsko tijelo predstavlja suptilni aspekt našeg nervnog sistema.**

Prema zapadnjačkoj medicini on je podijeljen na **simpatički i parasimpatički dio**. Unutarnja spoznaja o našoj suptilnoj energiji nam omogućava da lakše postignemo **meditativno stanje**, stanje apsolutnog unutarnjeg mira.

Naš um je, možda po prvi puta, uronjen u sadašnjost, bez konstantnog bombardiranja misli. Međutim, ne spavamo, niti smo odsutni ili nesvesni. Naprotiv, uživamo u posebnom trenutku blagostanja i savršene lucidnosti: um, kad je **miran u sadašnjosti**, promatra i odražava realnost poput ogledala.

Ova dimenzija nazvana "stanje svijesti bez misli", ako ju doživimo i samo na nekoliko trenutaka, donosi **velike dobrobiti** na fizičkom, mentalnom i emotivnom nivou.

Ovo predivno iskustvo možemo isprobati zahvaljujući buđenju unutarnje suptilne energije znane kao Kundalini. S ovom spontanom tehnikom, Kundalini energija se budi u našoj sakralnoj kosti i **stabilizira energetsku ravnotežu našeg nervnog sistema**.

2 Susret

ENERGETSKI KANALI: KAKO IH URAVNOTEŽITI POMOĆU ELEMENATA



Kao što je već spomenuto, antički opis suptilnog tijela odgovara ustvari **anatomiji nervnog sistema**. Možemo razlučiti lijevi i desni kanal (odgovaraju lijevom i desnom simpatikusu) sa oprečnim, ali komplementarnim funkcijama.

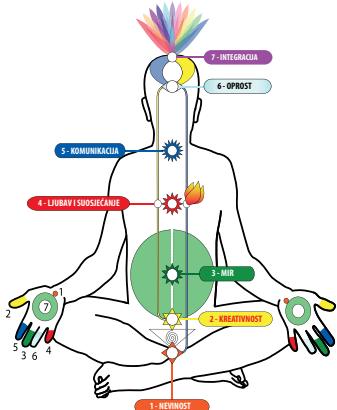
Desni kanal je energija akcije, razuma i misli usmjerenih ka budućnosti. Naprotiv, **lijevi kanal odgovoran je za naše emocije**, razvija uvjetovanosti i okrenut je ka prošlosti.

Energije ova dva kanala dovode se u ravnotežu bez napora pomoći meditacije koja ih balansira zahvaljujući podizanju Kundalini duž središnjeg kanala.

Središnji kanal odgovara parasympatičkom nervnom sistemu, i na suptilnom nivou predstavlja **ravnotežu i mir u sadašnjosti**. Za pomoći Kundalini u njenom održavanju ravnoteže među kanalima možemo koristiti jednostavne, ali vrlo efikasne tehnike.

Predložene metode koriste **prirodne elemente** kao sunce, zemlju i vodu **potičući i jačajući naš odnos s prirodom**. Ove tehnike, unatoč svojoj jednostavnosti, dokazano pridonose našoj dobrobiti.

ENERGETSKI CENTRI: RAD NA SEBI



Duž naše kičme raspoređeno je sedam **energetskih centara** koji odgovaraju nervnim pleksusima.

Nazvani čakre (u sanskritu kotač), ne samo da reguliraju fizičke i biološke funkcije organa s kojima su povezane (disanje, probava...) već su i **sjedišta unutarnjih kvaliteta** koje čine našu osobnost.

Otkrit ćemo da nevinost, radost, sigurnost, sposobnost razumijevanja drugih nisu samo lijepi riječi, nego **živuće energije unutar svakog od nas**. Vrlo važan aspekt meditacije je dio u kojem možemo aktivno i pozitivno utjecati na naše energetsko tijelo.

Evo kako: Kundalini se manifestira kao ugodna i lagana struja, slično svježem lahoru **koju osjećamo na fizičkom nivou**: penje se duž kičme, prolazeći kroz čakre te šalje u naše dlanove i jagodice prstiju (završeci nervnog sistema) informacije o stanju našeg suptilnog tijela.

Kada energija nađe na napetost ili blokade, osjetit ćemo na našim dlanovima peckanje ili toplinu na prstima koji odgovaraju dotičnoj čakri. Na taj način stječemo uvid u naše energetsko stanje, **koje se reflektira i na naše psihofizičko stanje**.

Imamo dakle mogućnost direktno utjecati na našu dobrobit na fizičkom, mentalnom i emotivnom nivou vrlo jednostavnim vježbama koje se uče za vrijeme tečaja.

MEDITACIJA KOD KUĆE: PODIJELITI DOBROBITI S DRUGIMA



Kao što smo već spomenuli, **prisutnost prirodnih elemenata** od velike je pomoći u meditaciji.

Od velikog je značaja meditirati sjedeći na Majci Zemlji: ona zbog svoje gravitacije ima sposobnost **apsorbirati naše energetske napetosti**.

Na taj način možemo olakšati oba energetska kanala. Desni kanal predstavlja elemenat vatre u nama i uravnotežujemo njegov suvišak (stres, agresivnost) elementima koji osvježavaju poput zemlje i vode.

Lijevi kanal, koji predstavlja našu pasivnu i emotivnu stranu, pronalazi snagu u suncu koje obasjava našu letargiju, manjak samopouzdanja i tugu.

Dobrobiti kontakta s prirodom dostupne su i kod kuće korištenjem elemenata: može se meditirati držeći stopala u vodi ili uz plamen svijeće. U trenutku kada postignemo "stanje svijesti bez misli", **utječemo na naše čakre** i čakre ljudi oko nas. Buđenje Kundalini čini našu pažnju čistom i dozvoljava nam da proniknemo dublje i stvarnije u naše biće. Ova senzibilnost nam omogućuje da vremenom **osjetimo i energetsko stanje druge** osobe, prema kojoj upućujemo pažnju punu nevinosti i ljubavi.

Tako se **razumijevanje nas samih, drugih i odnosa među ljudima poboljšava te nas čini integriranim s ostatkom svijeta**. Na ovom putu, osobni rast nas čini bližim ostalima i daruje nam veličanstveni osjećaj poznавanja vlastitog Ja.



Svjetski Dan
Unutarnjeg Mira