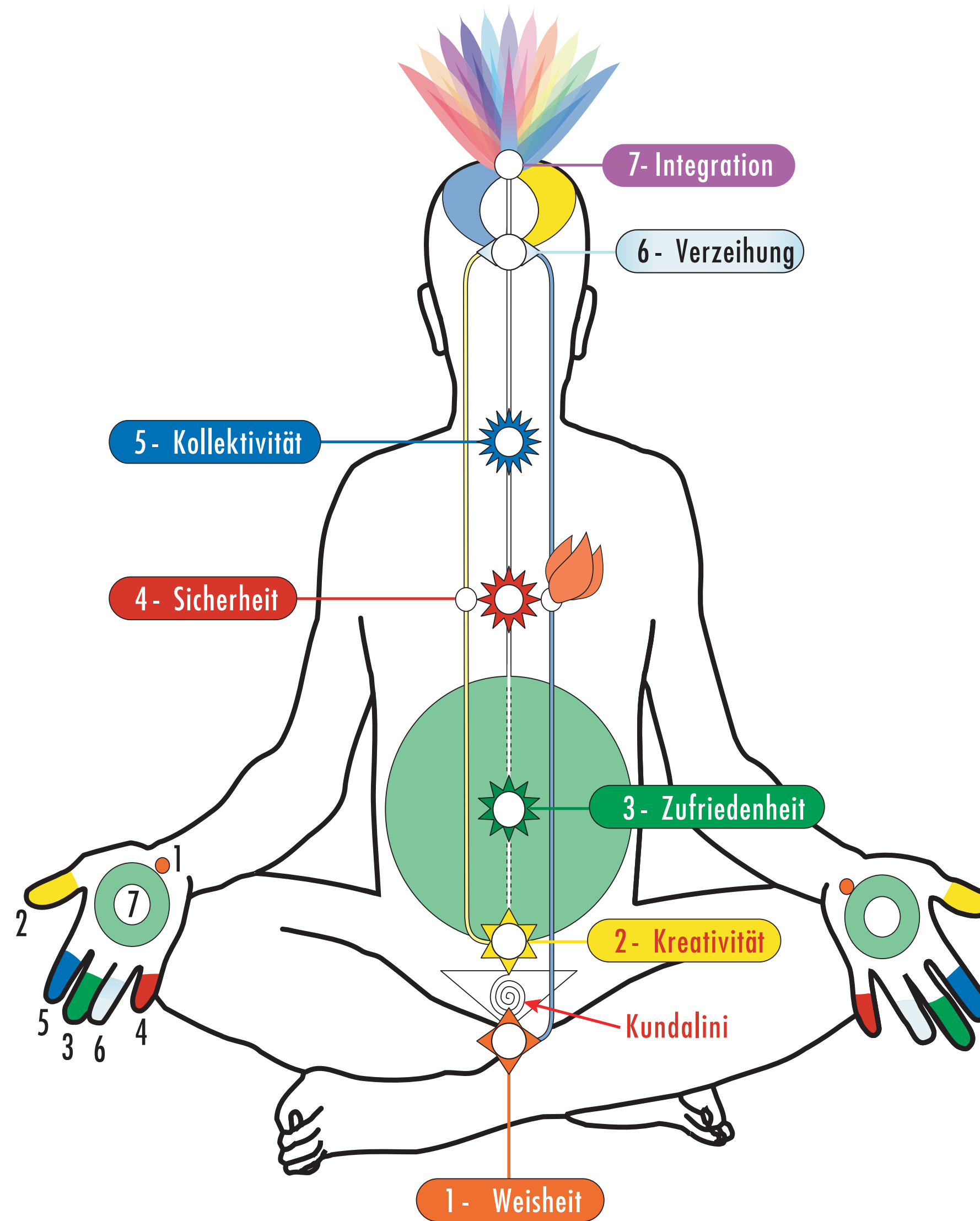


Subtiles System



☸ Das subtile System ist das Instrument des Yoga. Es wird manchmal als „Lebensbaum“ beschrieben. Es ist das feinstoffliche System, das unsere körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Existenz reguliert und bestimmt.

☸ Das subtile System besteht aus Energiezentren (*Chakren*) und Energiekanälen (*Nadis*) und bildet die Grundlage unseres Nervensystems.

☸ Durch die Selbstverwirklichung können wir die verschiedenen Zustände unseres subtilen Systems bewusst im Körper und auch auf den Händen spüren.

☸ Je tiefer unsere Meditation, desto klarer erkennt man den Zustand des Systems und kann dementsprechend Blockaden in den Chakren und Nadis lokalisieren. Durch einfache Meditations- und Reinigungstechniken kann der Zustand des subtilen Systems verbessert und harmonisiert werden.

☸ So erhält man durch Sahaja Yoga ein wunderbares Instrumentarium zur Selbsterkenntnis.