

PROIECTUL

INNER PEACE EDUCAȚIONAL



ASOCIAȚIA INNER PEACE ROMÂNIA

Ce este proiectul *Inner Peace*?

Avem bucuria de a vă prezenta un proiect rezultat dintr-o dorință profundă, aceea de a sădi în generațiile tinere semințele păcii și ale înțelegerii, creând astfel fundamentul necesar pentru o lume mai bună.

Proiectul aparține Asociației Internaționale Inner Peace, o asociație non-profit ce susține la nivel internațional ideea unei lumi fără conflicte, o lume bazată pe armonie, bucurie, toleranță, pe valori umane înnăscute care, odată descoperite și cultivate, conduc la o societate integrată și la o viață sănătoasă, așa cum ne dorim cu toții.

Activitățile Asociației Internaționale Inner Peace au demarat inițial cu „Ziua Mondială a Păcii Interioare” celebrată la nivel internațional pe 21 martie.

Scopul acestui eveniment a fost stabilirea unei zile care să fie celebrată în spiritul păcii mondiale, la nivelul comunităților, printr-o gamă largă de activități destinate în primul rând tinerilor. Instituțiile de învățământ au fost de asemenea implicate, prin activități desfășurate pe parcursul unei zile, în cadrul cărora elevii au putut beneficia de experiența păcii interioare pe care au asimilat-o ca reper fundamental în tot ceea ce fac.

Inițiativa s-a bucurat de un asemenea succes în școli încât, la scurt timp, proiectul a fost extins pe întreaga perioadă a anului școlar, sub formă de Ateliere *Inner Peace*.

Îmbinând arta teatrală cu jocul, momentele dinamice cu momentele de liniște, Atelierele *Inner Peace* vin în sprijinul ideii de dezvoltare personală a tinerilor de la o vârstă cât mai fragedă, introducând noțiunea de cunoaștere interioară prin meditație.

Astfel, pacea interioară se relevă ca o experiență reală, concretă, dovedită de științele medicale, cu efecte imediate asupra capacității copilului de a

face față provocărilor de zi cu zi, într-o lume agitată și confuză.

În prezent proiectul se derulează concomitent în 51 de țări. La activități au participat până acum peste 3 milioane de persoane de pretutindeni, de la copii aflați la grădinița până la elevi, studenți și cadre didactice din școli și universități.

În câteva dintre cele mai încercate regiuni ale lumii, în tabere de refugiați și în teritorii aflate sub ocupație sau devastate de război, atelierele au adus nu numai speranță, ci un ajutor concret copiilor care trăiesc în condiții atât de dificile.

Echipa Inner Peace este formată din voluntari dedicați și cu experiență pluridisciplinară, preocupați de viitorul societății și dornici de a-și aduce contribuția personală la o lume cât mai frumoasă.

Asociația Inner Peace România a luat ființă în 2016, și promovează la nivel național proiectele asociației internaționale cu același nume, printre care și proiectul *Inner Peace* Educațional. Am pornit la drum plini de entuziasm, primele ateliere pe plan local desfășurându-se în cadrul Școlii Altfel, în mai multe instituții de învățământ din București, Brașov, Arad și Baia Mare.

Ne dorim ca această inițiativă să aducă o rază de speranță și un ajutor concret tinerilor din România și din întreaga lume, proiectul bucurându-se deja de susținere din partea unor instituții și organisme internaționale ce promovează drepturile copiilor în lume.

Cuprins

1. *Inner Peace* în lume
2. Pacea ca experiență interioară
3. O soluție pentru problemele școlare actuale
4. Structura atelierelor
5. Cum obținem pacea interioară prin meditație?
6. Beneficiile meditației
7. Personalități care ne-au inspirat
8. Schimbarea începe cu noi înșine!
9. Impresii
10. Contactați-ne



6 milioane
de oameni care ne-au
cunoscut prin presă

 **60**
de ONG-uri

 **51**
de națiuni

Inner Peace în lume

Prin colaborari de succes cu alte organizații internaționale precum "Meditate to Regenerate", Inner Peace a reușit să abordeze tineri de pretutindeni, de la cei aflați în cele mai prestigioase instituții de învățământ, până la cei din orfelinate și tabere de refugiați. În țări atât de diverse, precum Statele Unite și China, Noua Zeelandă și Liban, Marea Britanie și Iordania, Benin și India, milioane de copii și tineri, din grădinițe și universități, au experimentat pacea interioară.

Fără a avea o finanțare oficială, proiectul a cuprins 51 de țări din toată lumea, pur și simplu prin entuziasmul echipei de voluntari.

CANADA
Școala Dr. Frank J. Hayden



ANGLIA
Universitatea Sheffield



STATELE UNITE
Lake Merrit BLV Okland



COLUMBIA
Universitatea Națională
Bogota



BRAZILIA
Școala primară Dona Jeny



ITALIA
ITITS Galileo Ferraris
Liceu din Napoli

3.2 milioane
de oameni implicați



5350
de voluntari



GERMANIA

Universitatea Tehnică Monaco



ROMÂNIA

Școală din sectorul 2
București



UCRAINA

Orfelinat în Kiev



JAPONIA

Turneu în Hachioji,
Tokyo,



CHINA

Politehnica Shenyhen
la PolyTech



INDIA

Ameda, Școala Publică
Ganganagar



BELGIA

Liceul Deledda



BENIN

Școala Sakété Nirmal



LIBAN

Librăria Națională
KITAB



AUSTRALIA

Melbourne
Primăria Northcote

Pacea ca experiență interioară

Absența păcii continuă să marcheze viața cotidiană: violența, rasismul, intoleranța religioasă și războaiele ne tulbură fără încetare existența. Pentru a stabili pacea în lume, oamenii trebuie mai întâi s-o simtă în interiorul lor.

Speranța noastră de a trăi într-o lume echilibrată și pașnică se îndreaptă către tineri: deciziile pe care ei le vor lua în viitor trebuie să se bazeze mai mult pe conștiință și să fie mai inspirate – de aici necesitatea de a-i face conștienți de importanța respectului de sine, a celorlați și a integrării culturale.

Ceea ce propune Proiectul *Inner Peace* Educațional se bazează pe considerentul că pacea nu este un simplu concept, ci o stare interioară care poate fi atinsă cu ușurință.

Din temele abordate până în prezent, meditația este cea mai simplă și cea mai accesibilă cale prin care se poate obține pacea interioară.

Cei care ating prin intermediul meditației starea de pace, devin din ce în ce mai conștienți de legătura profundă care există între toate ființele.

Starea de bine generată de meditație

îi poate ajuta pe tineri să înfrunte mai ușor dificultățile și grijile inerente societății moderne. Mai mult, îi ajută să consolideze în ființa lor valori fundamentale pentru dezvoltarea unui nou tip de relație cu lumea din jur, bazată pe echilibru și respect.

Proiectul *Inner Peace* Educațional adresat tinerilor promovează activități ce au ca scop o dezvoltare armonioasă a tinerilor, prin antrenarea tuturor dimensiunilor personalității.

Atelierele *Inner Peace* îmbină practica meditației, adaptată special pentru tineri, cu alte metode și teme ce vizează stabilizarea pacii interioare, precum:

- Descoperirea mesajelor de pace din Arta Universală
- Activități în natură
- Ateliere de creativitate manuală
- Exemple din viața personalităților universale și mesajele lor de pace



Meditația este cea mai simplă și mai accesibilă cale de a obține pacea interioară.



O soluție pentru problemele școlare actuale

În urma implementării proiectului în diverse școli din întreaga lume, s-a observat că obținerea păcii interioare prin practicarea meditației poate duce la rezolvarea unor probleme majore.

HULIGANISMUL / VIOLENȚA

Huliganismul este un flagel care afectează frecvent copiii și tinerii de vârstă școlară, provocând răni psihice care sunt uneori mult mai greu de vindecat decât cele fizice. Proiectul *Inner Peace* are menirea de a preveni acest comportament dăunător, deoarece nu doar pledează în favoarea păcii și a respectului, ci produce un echilibru real, vizibil, la nivel psihic și emoțional. Numeroase mărturii ale directorilor și profesorilor atestă faptul că huliganismul a fost redus substanțial din școlile care au aderat la proiect.

DEFICITUL DE ATENȚIE

Deficitul de atenție (ADHD) reprezintă o problemă des întâlnită în zilele noastre și constituie o reală provocare în dezvoltarea și integrarea în mediul școlar a unui număr considerabil de copii. Există studii* care demonstrează efectele pozitive ale meditației asupra tinerilor afectați de aceste probleme. Rezultatele acestor studii sunt confirmate în urma colaborării cu un număr mare de educatori pentru copiii cu nevoi speciale.

INTEGRAREA

În contextul tensiunilor existente în lume, mesajul și experiența *Inner Peace* reprezintă o soluție oportună și eficientă privind intoleranța și rasismul. Integrarea prin meditație este un proces spontan, care nu implică mentalul, prin urmare nici prejudecățile de natură culturală și religioasă. Pe măsură ce tinerii experimentează împreună frumusețea păcii interioare, ei descoperă totodată natura iluzorie a diferențelor de rasă, etnie, religie sau sex, dezvoltând astfel capacitatea de a se bucura cu toții de bogăția acestei diversități.

PERFORMANȚA

Din rezultatele proiectului *Inner Peace* fac parte efectele pozitive asupra rezultatelor școlare. Pe măsură ce elevii învață să se relaxeze, să-și liniștească gândurile și să-și stabilizeze atenția, memoria și concentrarea se îmbunătățesc automat. Așa se explică de ce multe școli au optat pentru extinderea proiectului pe perioada întregului an școlar și l-au introdus în curriculum.

1.Harrison, L.J., Manocha, R., Rubia, K., (2004) Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 9(4):479-497



Structura Atelierelor

1 Ateliere pentru copiii de grădiniță „Călătorie în grădina interioară”

Atelierele au la bază povestirea „Zâna Mamă și fluturașul fermecat”, îmbinând dramatizarea cu jocul, momentele dinamice cu momentele de liniște care ajută copiii să simtă „florile din ei”.

„Florile” sunt de fapt principiile morale, calitățile spirituale din ființa noastră. Trebuie să ne dăm seama că ele există în noi și că este nevoie să fie dezvoltate. Tot așa cum o floare este udată zilnic pentru a crește și pentru a-și răspândi mai apoi parfumul, copiii învață să exerseze bunătatea și iertarea prin joc și meditație.

- 1- Povestea „Zâna Mamă și fluturașul fermecat”
- 2- Sămânța vie
- 3- Mama Natură
- 4- Apa vieții

⌚ DURATĂ: 45 MINUTE

2 Ateliere pentru copiii din învățământul primar - „Legenda Omului Floare”

Atelierul cuprinde 4 lecții care se bazează pe exercițiul de ascultare a unei povești, joc de rol, alternarea momentelor dinamice cu momentele de liniște prin care copiii învață să-și perceapă ființa interioară.

⌚ DURATĂ: 45 MINUTE

3 Programa de dezvoltare personală pentru tineri

Cuprinde un pachet de activități pentru tineri, care urmărește o dezvoltare integrată a dimensiunilor personalității (emoțională, mentală, fizică și spirituală), fiind concepută pe principiile unei programe didactice. Ea se adresează mai multor categorii de vârstă, prin activități complementare celor de la clasă.

⌚ DURATĂ: 45 MINUTE







Cum obținem pacea interioară prin meditație?

Importanța meditației este adânc înrădăcinată în înțelepciunea străveche, însă este de asemenea confirmată de o mulțime de dovezi medicale și științifice. Departe de a fi ceva ciudat sau exotic, starea de meditație este, de fapt, o experiență universală, atestată și apreciată în toate culturile și timpurile.

Dacă am putea face abstracție de toate clișeele, miturile sau etichetele, vom constata că meditația reprezintă ceea ce ne dorim cu toții: un moment de seninătate și pace, de liniștire a gândurilor, momentul în care ne inundă o bucurie interioară subtilă.

Gândurile care se învâlmășesc în capul nostru dispar într-o clipă și tot ce rămâne este conștientizarea calmă a frumuseții existenței.

E o stare pe care toți am obținut-o, chiar dacă pentru puțin timp, atunci când am admirat un peisaj frumos, când ne-a bucurat parfumul unei flori sau când ne-a încântat splendoarea aurorii. Este harul care a inspirat compozițiile lui Mozart, armonia și forța sculpturilor lui Michelangelo, dar și măiestria versurilor lui Dante și Shakespeare.

Proiectul își propune să îi învețe pe tineri cum să acceseze această stare de liniște și pace oricând doresc și au nevoie de ea, prin intermediul unor exerciții de meditație adaptate la nivelul lor de înțelegere și de pregătire.

Prin intermediul unor povești, interpretare de roluri și momente de joc, copiii învață care sunt puterile lor interioare și de ce este important să le prețuiască și să le cultive, asemenea unor flori care au nevoie de atenție. În Atelierele *Inner Peace*, copiii află despre puterea inocenței, a bucuriei, a purității, a demnității și a înțelepciunii.

Copii devin conștienți că toate aceste calități se află în permanență în interiorul lor, că sunt frumoși și capabili de a le manifesta, învață respectul de sine și puterea liniștii, care le permite să își facă introspecția în mod pozitiv.

A close-up photograph of a child's arm and hand. The child is wearing a peach-colored, textured knit sweater with several light green star patterns on the sleeve. The hand is extended towards the left, with fingers slightly spread. The background is a blurred outdoor setting with wooden logs and green foliage. The text "expir PACE..." is overlaid on the left side of the image in a white, sans-serif font with a thin orange outline.

expir PACE...



eu sunt PACE!

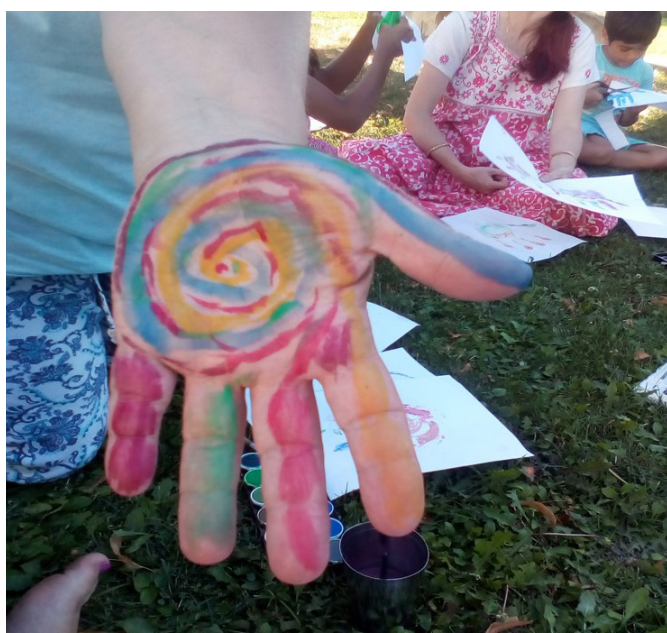
...inspir PACE

Beneficiile meditației

Viața modernă ne solicită atenția mai mult ca niciodată în istoria omenirii. Suntem “bombardați” cu informații zilnic prin diverse surse atât în viața profesională, cât și în momentele de destindere.

Atenția este în mod constant distrasă de avalanșa de informații diverse pe care creierul trebuie să le proceseze. Pentru copii, în special, acest lucru poate fi dificil, chiar epuizant, afectându-le capacitatea de concentrare. În copilărie, suprasolicitarea atenției este agravată de presiunile personale și sociale, cum ar fi concurența la școală, dezorganizarea familiilor, stresul examenelor și nevoia constantă de autoafirmare în mijlocul tuturor acestor influențe. Factorii menționați duc la sindromul epuizării precoce, depresie, anxietate și stres. Studii medicale au demonstrat că meditația îi poate ajuta pe adolescenți să depășească aceste probleme.*

Meditația este eficientă în reducerea stresului. Ea are capacitatea de a îmbunătăți sănătatea fizică și mentală (1-3), precum și calitatea vieții (4).



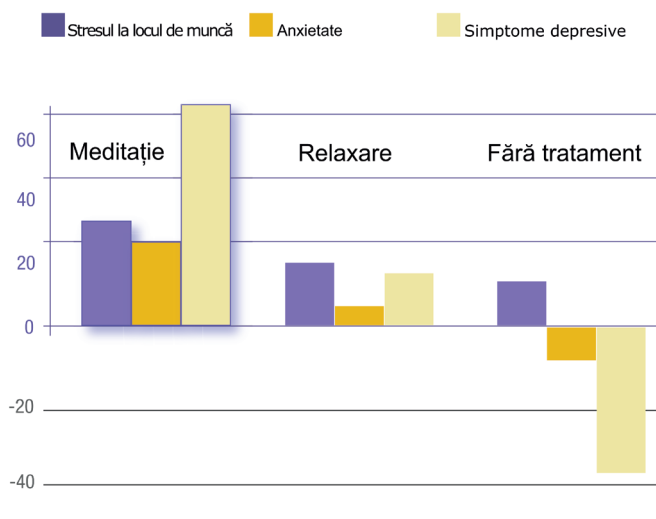
„Meditația este eficientă în reducerea stresului. Ea are capacitatea de a îmbunătăți sănătatea fizică și mentală.”



În timpul meditației, hiperactivitatea cerebrală este diminuată (5) prin creșterea activității parasimpaticului. (6) Această stare se numește „conștiința fără gânduri” și permite subiectului să experimenteze o stare de luciditate profundă, în care atenția este activă și totuși relaxată. Ea antrenează totodată un proces de refacere a organismului. (7) Studiul encefalogrammei arată că, în timpul stării de „conștiință fără gânduri” se activează în lobul frontal stâng sistemul limbic, cunoscut drept zona care generează emoțiile pozitive. (7) Odată atinsă această stare, subiectul începe să trăiască senzații similare cu bucuria sau beatitudinea. Capacitatea de a prelungi acest sentiment, împreună cu abilitatea de concentrare fără efort (5), constituie un factor semnificativ în lupta împotriva depresiei și anxietății (1,2,4), contribuind astfel la îmbunătățirea calității vieții, precum și la obținerea unor performanțe ridicate la învățătură și în viața socială. (2,3).

Graficul de mai jos indică evoluția subiecților care practică meditația prin obținerea stării de „conștiință fără gânduri”. Se observă un nivel mai scăzut al stresului, precum și ameliorarea stării mentale și fizice, prin comparație cu practicarea metodelor clasice, considerate optime.

Gradul de ameliorare în studiul „Stresul legat de locul de muncă, anxietatea și depresia” în trei situații: meditația prin obținerea stării de „conștiință fără gânduri”; alte forme de meditație; lipsa oricărui tratament.



*

- Rai, Umesh (1993) Medical science enlightened: new insight into vibratory awareness for holistic health care.
- Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C, Evid Based Complement Alternat Med. 2011.
- Harrison H, Manocha R, Rubia K. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2004; 9(4): 479-497.
- Chung SC, Brooks MM, Rai M, et al. J Altern Complement Med. 2012 Jun;18(6): 589-96.
- Aftanas LI, Golocheikine SA. Neurosci Lett. 2002 Sep 20;330(2): 143-6.
- Pavlov SV, Reva NV, Loktev KV et al. Int J Psychophysiol. 2015 Mar; 95(3):363-71.
- Hernández SE1, Suero J, Rubia K, et al. J Altern Complement Med. 2015 Mar;21(3):175-9.

Personalități care ne-au inspirat: mai multe voci, același mesaj

Secolul douăzeci a marcat nașterea unor personalități emblematice, pentru care ideea de pace nu s-a redus la o simplă terminologie și care au realizat în societate schimbări ce păreau până atunci de-a dreptul utopice.

Mahatma Gandhi

- promotor modern al principiului non-violenței, lider capabil să-și conducă poporul spre libertate. Prin forța iubirii și a adevărului el a răsturnat efectiv puterea unui imperiu fără a face uz de vreo armă.

Martin Luther King Jr.

- martir al luptei împotriva rasismului care a militat pentru înlăturarea prejudecăților împotriva oamenilor de culoare. Sublimul său discurs „Am un vis” rămâne un veritabil reper pentru toți cei care luptă pentru o lume mai bună.

Shri Mataji Nirmala Devi

- fondatoarea metodei revoluționare de meditație cunoscută drept meditația Sahaja (în sanskrită - spontan, înăscut). Shri Mataji a crescut în ashramul lui Mahatma Gandhi, iar mai târziu și-a dedicat viața răspândirii ideilor de pace,

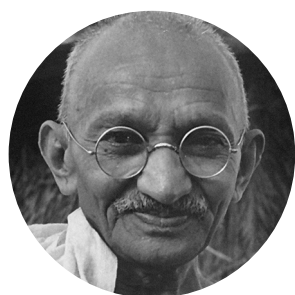
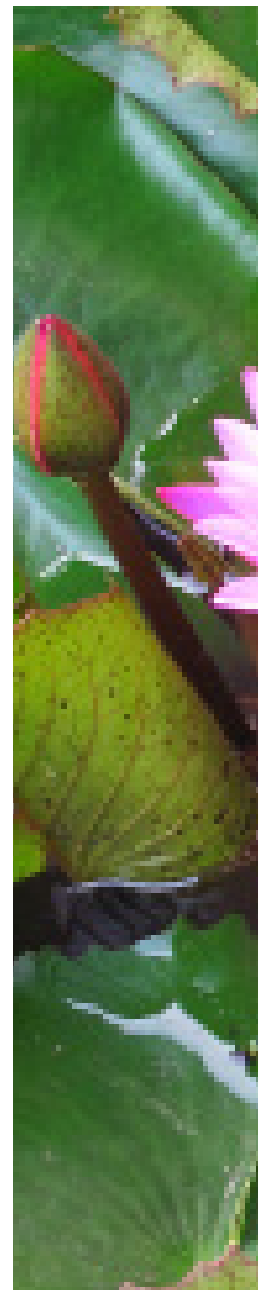
armonie și echilibru, atât la nivel individual, cât și la nivel social. Personalitate carismatică, Shri Mataji a fost nominalizată de două ori la Premiul Nobel pentru Pace.

Ea a reușit să împlinească cea mai mare dorință a lui Mahatma Gandhi: aceea de a schimba lumea prin bunătate și prin puterea exemplului personal.

Nelson Mandela

- laureat al premiului Nobel pentru Pace. Exemplu ilustru de curaj și tenacitate, el a întruchipat, prin acțiunile sale de lider politic, mesajul iertării chiar și pentru gardienii din închisoare și pentru cei care l-au oprimat.

Acești oameni măreți, capabili nu doar de discursuri răsunătoare, ci în primul rând de transformări istorice, au transmis lumii un mesaj comun: este imposibil să stabilim pacea în lume, dacă nu avem mai întâi pace în noi înșine.



'40

M. Gandhi

Lider al mișcării civile revoluționare, cu caracter non-violent, care a contribuit la obținerea independenței Indiei

„Dacă vrem să obținem cu adevărat pacea în lume, trebuie să începem cu copiii.”



'60

M. L. King

Lider important, carismatic, activist politic și luptător pentru drepturile civile în Statele Unite ale Americii

„Fii pacea pe care vrei s-o vezi în lume.”



'70

**Shri Mataji
Nirmala Devi**

Fondatoarea metodei de meditație Sahaja Yoga, dedicată emancipării umanității prin revelarea tehnicii de Realizare a Sinelui

„Nu va fi niciodată pace în lume, până când nu vom avea pace în interiorul nostru.”



'80

N. Mandela

Președinte al Africii de Sud, adversar al apartheidului și filantropist. Câștigător al Premiului Nobel pentru Pace

„Pacea nu este un vis, poate deveni realitate, dar trebuie să poți visa, dacă vrei să o ai.”

Schimbarea începe cu noi înșine!

Într-o societate globală, în care inegalitățile sociale și economice se adâncesc în permanență, cea mai mare provocare nu este să schimbăm lumea din jur, ci să ne schimbăm noi înșine.

Prin parteneriate cu organisme precum UNESCO, UNICEF, YMCA, Salvați copiii, SOS Satele Copiilor, Comitetul de Ajutor Internațional și Boys&Girls Clubs, realizate în mai multe țări, asociația Inner Peace și-a propus să promoveze integrarea socială, dezvoltarea comunităților și a rolului tinerilor în toate colțurile lumii, prin cultivarea interesului pentru dezvoltare personală și educație permanentă.

Unele colaborări, precum cel cu ONG-ul pentru tineret "Meditate to Regenerate", a permis ca atelierile de meditație să fie organizate în medii diverse, de la tabere de refugiați, centre de detenție pentru minori,

orfelinate, până la grădinițe, școli naționale și private.

Ne dorim să extindem aceste colaborări și în țara noastră.

Cu sprijinul dumneavoastră sperăm ca tinerii și copiii din România să aibă acces în număr cât mai mare la beneficiile programului *Inner Peace* în unitățile școlare, instituțiile și asociațiile dedicate lor.

Vă așteptăm să vă alăturați entuziasmului voluntarilor noștri și să ne sprijiniți în demersurile pentru a face cunoscut proiectul și pentru a susține implementarea lui la nivel regional și național.







Impresii

După cum se spune, "pomul se cunoaște după roade". Adevărata recunoaștere a valorii *Inner Peace* o constituie mărturiile emoționante ale elevilor, exprimate la încheierea derulării proiectului. Simplitatea cuvintelor este înduioșătoare. Ele izvorăsc dintr-o înțelepciune adâncă, fără vârstă.

CURSUL

„Cursul a fost minunat! Mă simt ca și cum aș fi găsit ceva deosebit, îngropat adânc în mine, o putere măreață care stă ascunsă în noi toți.”

Lorenzo, Italia

MEDITAȚIA

„Acest program mi-a deschis ochii: mizeria și urâtenia vieții pot fi îndepărtate prin meditație, iar eu am să încep să meditez.”

Laila Hussain, Iordania



RELAXARE

„A fost foarte relaxant. Sper să trăiesc din nou această experiență și anul viitor.”

Andrij, Ucraina

INCERCAȚI!

„Cred că este o experiență pe care toată lumea ar trebui s-o încerce. Toată lumea ar trebui să aibă șansa asta, pentru că ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine cu însuflețire și seninătate.”

Aino, Finlanda

REGĂSIREA ECHILIBRULUI

„Cred că meditația este ceva mareș. Te face să nu te mai gândești la lucrurile care, în general, îi îngrijorează pe oameni. Te ajută să te regăsești când simți că ești pierdut.”

Bronx, America

NE VA FI DOR

„O să ne fie dor de voi! Am discutat între noi despre activitățile voastre minunate, despre bunătatea și generozitatea și înțelepciunea voastră. Mulți dintre membrii personalului nostru mă întrebă dacă n-ați putea veni de mai multe ori pe an. Ați adus multă relaxare minții noastre, ne-ați învățat cum să ne bucurăm de frumusețea păcii din suflet și cât de important este sentimentul că faci parte dintr-o echipă.”

Ruben, Belgia

PACEA CA EXPERIENȚĂ

„Am simțit liniștea în inima mea. Experiența asta e fantastică! Nu exista cuvinte s-o descrie. Chiar și în acest moment simt pacea în interiorul meu, doar liniște!”

Daan, Olanda





LINIȘTE

„Copiii sunt foarte liniștiti, cum ați reușit? Chiar vrem să știm mai multe, vrem și noi, educatorii să încercăm! Dar pentru părinți nu aveți?”



Ruxandra, Romania

SATISFAȚIE

„Nenumărate mulțumiri pentru lucrurile pe care le-am învățat și pentru bucuria pe care am trăit-o. Mulțumesc minunaților profesori care, cu atâta blândețe, ne-au călăuzit această experiență!”



Chang, China

PRIETENIE

„M-am simțit în largul meu cu voi toți. A fost o experiență minunată. E grozav să-ți simți propria energie și pe a celorlalți!”



Giorgia, Spania



Inner Peace



Contact

Asociația Inner Peace România

info@innerpeace.ro

072 919 9992

www.innerpeace.ro

facebook.com/innerpeaceromania

