



INNER PEACE ASSOCIATION

INNER PEACE



Το πρόγραμμα της Inner Peace

Ένα πρόγραμμα με στόχο την αφύπνιση της επιθυμίας στις νεότερες γενιές για έναν κόσμο χωρίς συγκρούσεις.

Η Inner Peace ξεκίνησε ως Ημέρα Εσωτερικής Ειρήνης, ένας διεθνής εορτασμός της 21ης Μαρτίου, ως της 'Παγκόσμιας Ημέρας για την Εσωτερική Ειρήνη'.

Η ιδέα πίσω από αυτό ήταν η καθιέρωση μιας ημέρας στα σχολεία, αφιερωμένης στην παγκόσμια ειρήνη, όπου οι μαθητές θα μπορούσαν οι ίδιοι να βιώσουν την εσωτερική ειρήνη, μέσω του διαλογισμού.

Η πρωτοβουλία στάθηκε τόσο επιτυχής, ώστε σε σύντομο χρονικό διάστημα το πρόγραμμα διευρύνθηκε για να καλύψει ένα ολόκληρο ακαδημαϊκό έτος (μέσω του προγράμματος διδασκαλίας που προσφέρει το Inner Peace) σε 51 χώρες.

Το πρόγραμμα συμπεριέλαβε τις προσπάθειες πολλών εθελοντών και έφερε εκτός από ελπίδα, πρακτική βοήθεια σε παιδιά που μεγαλώνουν σε πολύ δύσκολο περιβάλλον. Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν.

Οι εκπαιδευτικοί και διευθυντές των σχολείων στήριξαν το πρόγραμμα, αφού διαπίστωσαν πως έχει άμεσο και θετικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά των μαθητών στην τάξη καθώς και στις σχολικές τους επιδόσεις.

Ο διαλογισμός είναι το κλειδί που βοηθά τα παιδιά να αισθανθούν την ειρήνη μέσα τους.





Συνεργασίες

Το πρόγραμμα της Inner Peace υποστηρίζεται από ένα δίκτυο διεθνών συνεργασιών με φιλανθρωπικές και μη κυβερνητικές οργανώσεις. Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες από τις κυριότερες:



Save the Children.



unicef



YMCA OF
LEBANON

جمعية الشبان المسيحية لبنان



SOS
Children's
Villages



ITALIA CONI



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO CENTER FOR PEACE

⌚ Από πάνω αριστερά:

Save the Children - UNICEF -
Global Networks for Rights and
Development - Caritas - YMCA
(Liban) - IRC - SOS Children's
Village - CONI - AIESEC - Unesco
Center for Peace.

Ημέρα Εσωτερικής Ειρήνης

Η Inner Peace είναι ένα διεθνές πρόγραμμα που εδώ και πολλά χρόνια έχει προσεγγίσει εκατοντάδες χιλιάδες μαθητές σε όλο τον κόσμο. Ο στόχος του προγράμματος αυτού είναι να διαδώσει ένα παγκόσμιο μήνυμα ειρήνης μέσα από το διαλογισμό.

Διεθνείς προσωπικότητες από την πρόσφατη ιστορία, όπως ο Μαχάτμα Γκάντι, ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ και ο Νέλσον Μαντέλα, υποστήριζαν πάντοτε μια απλή αρχή: για να εδραιωθεί η ειρήνη στον κόσμο, οι άνθρωποι πρέπει πρώτα να την αισθανθούν μέσα τους. Παρόλο που ο τρόπος αυτός έχει ξεκάθαρα προβληθεί μέσω του παραδείγματός τους, η ειρήνη εξακολουθεί να απουσιάζει από την καθημερινότητά μας: η βία, ο ρατσισμός, η μισαλλοδοξία και οι πόλεμοι επισκιάζουν τη ζωή μας. Η πρόταση της Inner Peace στηρίζεται στην αντίληψη ότι η ειρήνη δεν είναι απλώς μια ιδέα, αλλά μια εσωτερική κατάσταση που μπορεί εύκολα να επιτευχθεί.

Ο διαλογισμός είναι ο απλούστερος και αμεσότερος τρόπος για να βιώσουμε την εσωτερική ειρήνη. Βοηθά στην ανάπτυξη της μνήμης της προσοχής, ενώ παράλληλα ενισχύει τις ικανότητες μάθησης.

Τα πλεονεκτήματα του διαλογισμού είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα. Όσοι γνωρίζουν αυτήν την κατάσταση ηρεμίας έχουν όλο και περισσότερη επίγνωση του δεσμού που ενώνει τα ανθρώπινα όντα. Η συγκεκριμένη πρακτική μπορεί να βοηθήσει τους νέους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και το στρες της σύγχρονης κοινωνίας. Συμβάλλει στο να εδραιώσουν μέσα τους βασικές αξίες όπως το σεβασμό.

Το πρόγραμμα της Inner Peace ενισχύει δύο βασικούς σχολικούς στόχους: τη συναισθηματική ευημερία και τη συλλογική αρμονία. Ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων των μαθητών του κόσμου ανεξάρτητα της πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Η ελπίδα για παγκόσμια ειρήνη στηρίζεται στους νέους ανθρώπους και γι' αυτό το πρόγραμμα της Inner Peace περιλαμβάνει τεχνικές που βοηθάνε τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν την αξία του σεβασμού και της πολιτισμικής ενότητας.



“

Ο διαλογισμός είναι
ο απλούστερος και
αμεσότερος τρόπος
για την επίτευξη της
εσωτερικής ειρήνης



Τα οφέλη της εσωτερικής ειρήνης

Η μοναδική αξία του προγράμματος αυτού βρίσκεται κατ'ουσία στην εμπειρία του διαλογισμού, που επιτρέπει σε αυτούς που τον ασκούν να επιτύχουν μια κατάσταση εσωτερικής ειρήνης. Παρακάτω παρουσιάζονται κάποια από τα βασικά οφέλη του διαλογισμού καθώς και τα προβλήματα που μπορεί να επιλύσει, όπως συμπεράναμε από την εμπειρία μας σε σχολεία σε όλο τον κόσμο.

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο εκφοβισμός είναι μια μάστιγα, που πάντοτε διατάρασσε τη σχολική ζωή και που συχνά προκαλεί ψυχολογικά τραύματα που είναι δυσκολότερο να επουλωθούν από τα φυσικά.

Το πρόγραμμα της Inner Peace αντιμετωπίζει το πρόβλημα αυτό στη βάση του καθώς δεν περιορίζεται στο να υπερασπίζεται απλώς την ειρήνη και το σεβασμό: εντάσσει τους μαθητές σε μια εντελώς πραγματική διάσταση χαλάρωσης και ειρήνης. Πολλές είναι οι αναφορές από διευθυντές σχολείων και καθηγητές που αποδεικνύουν την εξάλειψη του εκφοβισμού στα σχολεία που έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα αυτό.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Οι διαταραχές της προσοχής αποτελούν ένα ευρέως διαδεδομένο πρόβλημα των καιρών μας και αποτελούν ένα σοβαρό αποτρεπτικό παράγοντα για την ανάπτυξη και κοινωνική ενσωμάτωση πολλών παιδιών.

Μελέτες, όπως φαίνεται παρακάτω, έχουν αποδείξει τα θετικά αποτελέσματα του διαλογισμού στα παιδιά και τους εφήβους που πάσχουν από αυτές τις διαταραχές. Η εμπειρία της Inner Peace, έχει επιβεβαιώσει τα αποτελέσματα αυτά, όπως και ο μεγάλος αριθμός καθηγητών που συνεργάζεται με τη δράση του συλλόγου σε εκατοντάδες σχολεία σε όλο τον κόσμο.

ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Καθώς οι μαθητές βιώνουν από κοινού την ομορφιά της εσωτερικής ειρήνης, οι εσωτερικές εντάσεις εξαφανίζονται. Αυτό δρά θετικά στην εξυγίανση της ομάδας. Ανακαλύπτουν την απατηλή φύση των διαφορών στο χρώμα του δέρματος, στην εθνικότητα, στη θρησκεία και στο φύλο και είναι σε θέση να χαρούν μαζί τον πλούτο που επιφυλάσσει η διαφορετικότητα στην ομάδα της τάξης τους και στο πρόγραμμα του σχολείου τους.



ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Το πρόγραμμα της Inner Peace έχει ένα άμεσο θετικό αποτέλεσμα στα ποσοστά επιτυχίας ενός σχολείου. Καθώς οι μαθητές μαθαίνουν να αποφορτίζουν το μυαλό τους, να ηρεμούν τις σκέψεις τους και να σταθεροποιούν την προσοχή τους, η μνήμη και η συγκέντρωσή τους βελτιώνονται αυτόματα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό και εξηγεί γιατί πολλά σχολεία έχουν επιλέξει να διευρύνουν την εμπειρία αυτή και να την εντάξουν στο πρόγραμμα διδασκαλίας τους καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους..

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

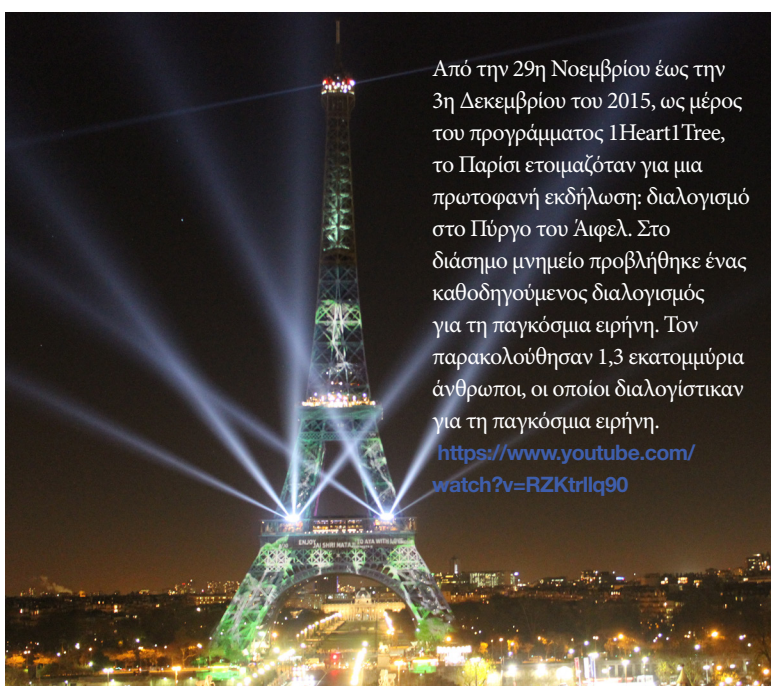
Το πρόγραμμα της Inner Peace ενισχύει την αυτοεκτίμηση, φέρνοντας συναισθηματική ισορροπία. Η ηρεμία που δημιουργεί ο διαλογισμός βοηθάει το μαθητή να αντιμετωπίσει ευκολότερα τις εξωτερικές και συναισθηματικές προκλήσεις. Ο διαλογισμός επιτρέπει στο καθένα να έχει επίγνωση των προτερημάτων και ικανοτήτων του.



Η εξάπλωση της Inner Peace

Για πολλά χρόνια η κατάσταση της εσωτερικής ειρήνης ήταν προνόμιο λίγων ανθρώπων που είχαν αφιερώσει τη ζωή τους στον ασκητισμό, μακριά από τη κοινωνία. Αυτό έχει αλλάξει σήμερα.

Μπορείτε να δείτε παραδείγματα συλλογικού διαλογισμού στο ιταλικό κοινοβούλιο και στο πύργο του Άιφελ.



Από την 29η Νοεμβρίου έως την 3η Δεκεμβρίου του 2015, ως μέρος του προγράμματος 1Heart1Tree, το Παρίσι ετοιμαζόταν για μια πρωτοφανή εκδήλωση: διαλογισμό στο Πύργο του Άιφελ. Στο διάσημο μνημείο προβλήθηκε ένας καθοδηγούμενος διαλογισμός για τη παγκόσμια ειρήνη. Τον παρακολούθησαν 1,3 εκατομμύρια άνθρωποι, οι οποίοι διαλογίστηκαν για τη παγκόσμια ειρήνη.
<https://www.youtube.com/watch?v=RZKtr1lq90>

Ρώμη - 21 Μαρτίου 2017- Ημέρα της Inner Peace.
Τα παιδιά διαλογίζονται στο ιταλικό κοινοβούλιο



Το φωτισμένο μήνυμα σπουδαίων ανθρώπων

Ο εικοστός αιώνας γνώρισε την άφιξη ενός αριθμού διεθνών προσωπικοτήτων που δεν μίλησαν απλώς για την ειρήνη, αλλά στην πραγματικότητα έφεραν κοινωνικές αλλαγές που στο παρελθόν φάνταζαν ουτοπίες.

Ένα λαμπρό παράδειγμα είναι ο **Μαχάτμα Γκάντι**, ο σύγχρονος εμπνευστής του ιδεώδους της μη βίας και ένας πολιτικός που αποδείχθηκε ικανός να οδηγήσει τους συμπολίτες του στην ελευθερία. Πράγματι, ανέτρεψε την ισχύ μιας αυτοκρατορίας χωρίς να χρησιμοποιήσει βία, αλλά αποκλειστικά με τη δύναμη της αγάπης και της αλήθειας.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι αυτό του **Μάρτιν Λούθερ Κινγκ**, ενός μάρτυρα στον αγώνα κατά του ρατσισμού, του οποίου η αποστολή βοήθησε να εξαλειφθεί η φριχτή προκατάληψη απέναντι στους μαύρους ανθρώπους. Ο μεγαλειώδης λόγος του για την ειρήνη παραμένει μια αξέχαστη πηγή έμπνευσης για οποιονδήποτε αγωνίζεται για έναν δικαιότερο κόσμο.

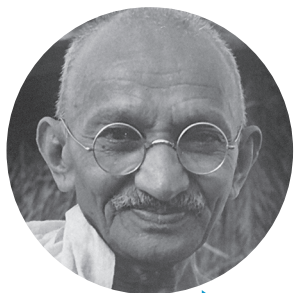
Ο **Νέλσον Μαντέλα** ήταν ένα λαμπρό παράδειγμα θάρρους και επιμονής. Ενσωμάτωσε το μήνυμα της συγχώρεσης μέσω των πράξεών του ως πολιτικού αρχηγού, ακόμα και απέναντι στους φρουρούς του στη φυλακή και τους δυνάστες του.

Σήμερα, η **Μαλάλα Γιουσαφζάι**, η νεαρή Πακιστανή ακτιβίστρια βραβευμένη με το Νόμπελ Ειρήνης, κόντεψε να πεθάνει αψηφώντας τους Ταλιμπάν για να υπερασπιστεί το δικαίωμα των κοριτσιών στην εκπαίδευση.

Αυτοί οι άνθρωποι ήταν ικανοί όχι μόνο για ξεσηκωτικούς λόγους, αλλά και για αποτελεσματικές, ιστορικές αλλαγές στην κοινωνία, δίνοντας πάντα έμφαση σε ένα συγκεκριμένο σημείο: στο ότι είναι αδύνατο να επιτευχθεί ειρήνη στον κόσμο, εάν δεν την ανακαλύψουμε πρώτα μέσα μας.

'40

Μ. Γκάντι



Ηγέτης του μαζικού κινήματος ειρηνικής διαμαρτυρίας που οδήγησε στην ανεξαρτητοποίηση της Ινδίας.

«Εάν πρόκειται να επιτύχουμε αληθινή ειρήνη στον κόσμο, πρέπει πρώτα να αρχίσουμε από τα παιδιά.»

'60

Μ.Λ. Κίνγκ



Σημαντικός και χαρισματικός ηγέτης, υπερασπιστής των πολιτικών δικαιωμάτων και ακτιβιστής στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής.

«Να είσαι η ειρήνη που επιθυμείς να δεις στον κόσμο!»

'70

Σρι Μάτατζι Νίρμαλα Ντέβι



Ιδρύτρια της Σαχάτζα Πόγκα. Αφοσιώθηκε στη χειραφέτηση της ανθρωπότητας μέσα από τη τεχνική της Αυτογνωσίας.

«Δεν θα υπάρξει ποτέ ειρήνη στον κόσμο, εάν δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας.»

'80

Ν. Μαντέλα



Νοτιοαφρικανός πολιτικός που έδρασε κατά του άπαρτχάιντ. Έλαβε το Νόμπελ Ειρήνης.

«Η ειρήνη δεν είναι ένα όνειρο. Μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Αλλά πρέπει να μπορείς να ονειρεύεσαι, εάν θες να το επιτύχεις.»

'90

Μαλάλα



Η νεώτερη γυναίκα που έλαβε το βραβείο Νομπελ Ειρήνης. Ακτιβίστρια που μάχεται για τα δικαιώματα των παιδιών στην εκπαίδευση.

«Ένα παιδί, ένας δάσκαλος, ένα βιβλίο, ένα μολύβι μπορεί να αλλάξει τον κόσμο.»

8,5 Εκατομμύρια
ανθρώπους



65
Μη κυβερνητικές
οργανώσεις

51
Έθνη

Το Inner Peace προσέγγισε

Το πρόγραμμα που επικεντρώνεται κυρίως στους νέους, προσαρμόστηκε για τις μεγαλύτερες γενιές και τις ευάλωτες ομάδες.

Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να το παρακολουθήσουν, ανεξαρτήτως θρησκείας ή παιδείας.

Το πρόγραμμα της Inner Peace έχει πραγματοποιηθεί σε πολλές χώρες όπως στις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Νέα Ζηλανδία, το Λίβανο, τη Κίνα, τη Γαλλία, την Ισπανία, το Βιετνάμ, το Βέλγιο, τη Γερμανία, την Ολλανδία, τη Τσεχία, την Ινδία και την Αγγλία.

Χωρίς χρηματοδότηση ή επίσημους χορηγούς, το πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί σε 51 χώρες χάρη στον ενθουσιασμό μιας ομάδας εθελοντών.

ΚΑΝΑΔΑΣ
Δρ Φράγκ Χάιντεν, Γυμνάσιο
και Λύκειο



ΑΓΓΛΙΑ
Πανεπιστήμιο του
Σέφιλντ



ΗΝΩΜΕΝΕΣ ΠΟΛΙΤΕΙΕΣ
Lake Merritt Colombia
Bogota National University



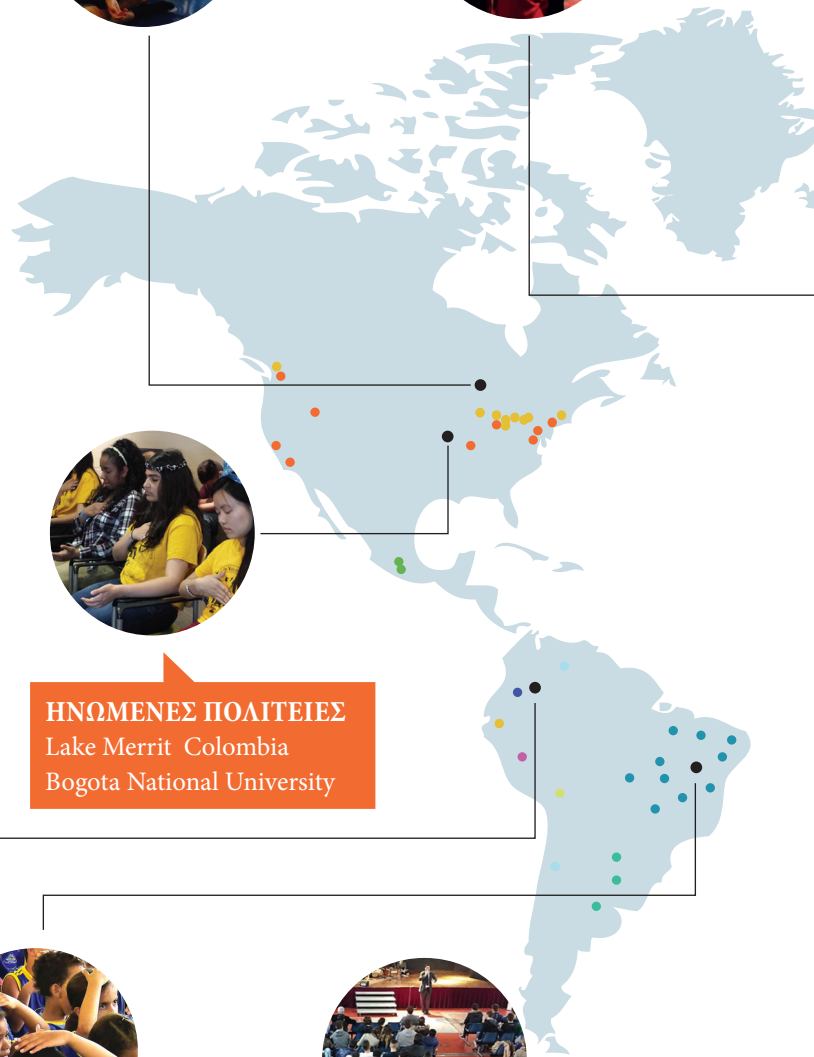
ΚΟΛΟΜΒΙΑ
Μπογκοτά Κρατικό
Πανεπιστήμιο



ΒΡΑΖΙΛΙΑ
Dona Jeny Gomes
δημοτικό



ΙΤΑΛΙΑ
Galileo Ferraris Λύκειο
Νάπολη



525

Σχολεία



2350

Εθελοντές



ΓΕΡΜΑΝΙΑ
Τεχνικό πανεπιστήμιο
του Μονάχου



ΟΥΚΡΑΝΙΑ
Ορφανοτροφείο στο
Κίεβο



ΙΑΠΩΝΙΑ
Πύργος Χατζιόζι, Τόκιο,
Υοκοχάμα και Κιότο



ΚΙΝΑ
Πολυτεχνείο Σενζέν



ΙΝΔΙΑ
Σχολείο Γκάγκαναγκαρ



ΛΙΒΑΝΟ
Λίβανο Εθνική Βιβλιοθήκη



ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ
Μελβούρνη δημαρχείο
του Northcoat

Τα οφέλη του διαλογισμού από επιστημονική άποψη

Ο εγκέφαλος είναι πολύπλοκος. Κάθε δευτερόλεπτο επεξεργάζεται τις πληροφορίες των αισθήσεων μας και δίνει εντολές, μεταδίδει σκέψεις και συναισθήματα μέσα από ένα φαινόμενο που ονομάζεται συνείδηση. Κατανοούμε πολύ λίγα όσο αναφορά τη συνείδηση, αλλά μαθαίνουμε περισσότερα για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος και πως ο διαλογισμός μπορεί να επηρεάσει τις διανοητικές διαδικασίες.

Σκεφτόμαστε συνεχώς και η προσοχή μας πάει από το ένα μέρος στο άλλο. Οι συνεχείς σκέψεις μας εξαντλούν. Η μοντέρνα εποχή υποφέρει από μια υπερβολική πληροφόρηση που μπορεί να προκαλέσει άγχος ή κατάθλιψη.

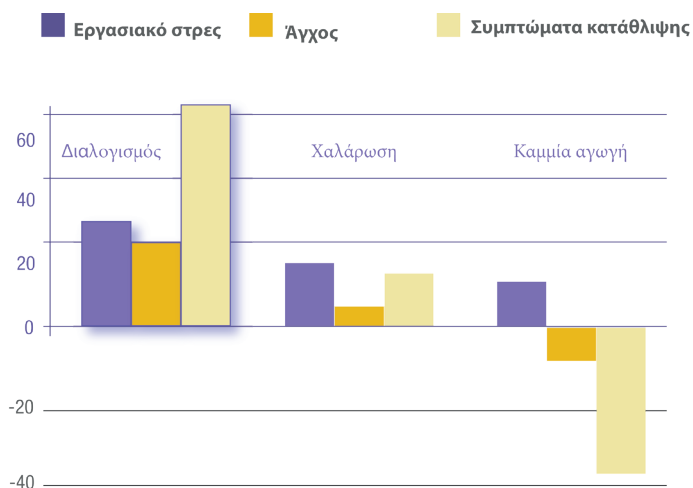


“

Ο διαλογισμός καταπολεμά το στρες και έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει τη φυσική και πνευματική υγεία.

Ο διαλογισμός μειώνει αποτελεσματικά το στρες και έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει τη φυσική και ψυχική υγεία [1-3], καθώς και την ποιότητα της ζωής. [4] Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, η υπερδραστηριότητα του εγκεφάλου ηρεμεί μέσω μιας αυξημένης δραστηριότητας του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος. [6] Αυτή η κατάσταση αποκαλείται «συνείδηση χωρίς σκέψη» και εισάγει αυτόν που τη βιώνει σε μια κατάσταση βαθιάς συνείδησης, όπου η προσοχή βρίσκεται μεν σε εγρήγορση αλλά και σε ηρεμία. [7] Έρευνες μέσω εγκεφαλογραφημάτων έχουν αποδείξει ότι το λιμπικό σύστημα στο μπροστινό τμήμα του αριστερού ημισφαιρίου, την περιοχή-κλειδί του εγκεφάλου για τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων, ενεργοποιείται κατά τη διάρκεια της συνείδησης χωρίς σκέψη. [7] Όταν επιτευχθεί αυτή η κατάσταση, το άτομο που τη βιώνει αρχίζει να αισθάνεται χαρά. [7] Αυτή η παρατεταμένη αίσθηση, σε συνδυασμό με τη δυνατότητα για συγκέντρωση χωρίς άγχος [5], συντελεί σημαντικά στη μείωση της κατάθλιψης και του στρες [1,2,4] και επομένως συνεισφέρει σε μια ανώτερη ποιότητα ζωής και σε καλύτερη επίδοση στο σχολείο και την κοινωνική ζωή [2, 3].

Το γράφημα που ακολουθεί δείχνει το επίπεδο βελτίωσης όσων ασχολούνται με το διαλογισμό. που τους εισάγει στην κατάσταση της διανοητικής σιωπής. Παρατηρούνται μείωση του στρες και αυξημένη ευημερία σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.



- Ⓢ 1. Rai, Umesh (1993) La science médicale illuminée: nouvelle perspective dans la conscience vibratoire pour les soins de la santé holistique
2. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C, Evid. Complément Alternat Med. 2011.
3. Harrison H, Manocha R, Rubia K. Études Cliniques sur la psychologie et la psychiatrie des enfants, 2004; 9(4): 479-497.
4. Chung SC, Brooks MM, Rai M, et al. J Altern Complément Med. Juin 2012;18(6): 589-96.
5. Aftanas LI, Golosheikine SA. Neurosci Lett. Sept 2002 20;330(2): 143-6.
6. Pavlov SV, Reva NV, Loktev KV et al. Int J Psychophysiol. Mars 2015; 95(3):363-71.
7. Hernández SE1, Suero J, Rubia K, et al. J Altern Complément Med. Mars 2015, 1(3):175-9.



Πως μπορεί να επιτευχθεί η εσωτερική ειρήνη

Η σπουδαιότητα του διαλογισμού πηγάζει από την αρχαία σοφία, αλλά όπως θα δούμε, η εγκυρότητά του έχει επαληθευθεί και από μελέτες ιατρικών και επιστημονικών φορέων. Η κατάσταση του διαλογισμού μπορεί να επιτευχθεί από όλους τους ανθρώπους.

Ο διαλογισμός

Ο διαλογισμός είναι μια συλλογική εμπειρία. Μας βοηθά να ζούμε με αρμονικό τρόπο με τους άλλους και μας οδηγεί στο 'Γνώθι σ' αυτόν'.

Το πρόγραμμα της Inner Peace βασίζεται στην άποψη πως δεν θα υπάρξει ποτέ ειρήνη στον κόσμο, εάν δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας.



Πως διεξάγονται τα μαθήματα της Inner Peace

1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το πρόγραμμα της Inner Peace απευθύνεται σε όλες τις τάξεις του νηπιαγωγείου, σχολείου και πανεπιστημίου. Χάρη στο πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό, η εμπειρία του διαλογισμού γίνεται βίωμα μέσω απλών και διασκεδαστικών δραστηριοτήτων και τραγουδιών.

2 ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Με τα τραγούδια, τη μουσική και τις ιστορίες, συνοδεύουμε τα παιδιά στην αναζήτηση του πιο πολύτιμου θησαυρού και της μαγείας της εσωτερικής σιωπής. Χαλαρωτικές ασκήσεις εναλλάσσονται με παιχνίδια και τραγούδια για την ειρήνη.

3 ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟ

Οι μαθητές κατανοούν γιατί η ειρήνη είναι σημαντική. Στις παρουσιάσεις τονίζετε το έργο σπουδαίων προσωπικοτήτων, όπως του Μαχάτμα Γκάντι, του Νέλσον Μαντέλα, του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ και πολλών άλλων που αγωνίστηκαν για τα δικαιώματα των ανθρώπων και την ειρήνη. Ακολουθούν ασκήσεις χαλάρωσης προσαρμοσμένες στις ηλικίες των μαθητών που τους βοηθούν να αισθανθούν την εσωτερική ειρήνη.

4 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

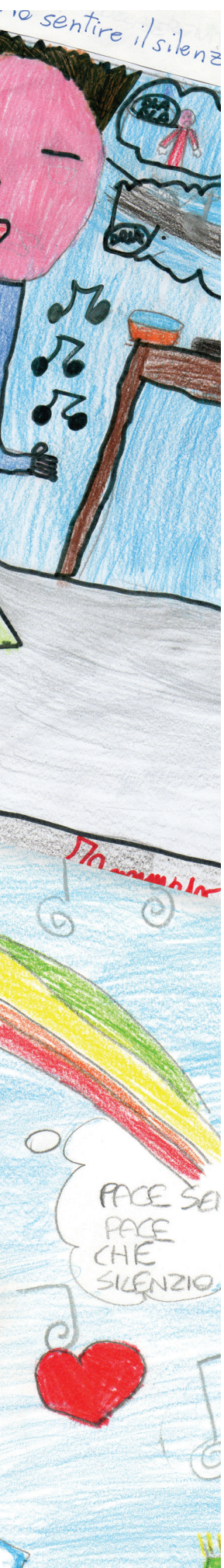
Σε ένα όραμα που τείνει να εμπνεύσει μια βαθιά αίσθηση ενότητας και αλληλεγγύης, ο διαλογισμός γίνεται μια παγκόσμια εμπειρία εμπλουτισμένη με πολιτιστικά, επιστημονικά και καλλιτεχνικά δρώμενα.





teroso trovare.
incontra
mo a trovare
grande potere
grandi capi
mai marcoso
tutto ritrovare.
ti
po di...





Ημέρα Εσωτερικής Ειρήνης

Το Inner Peace ξεκίνησε ως «Ημέρα Εσωτερικής Ειρήνης», ένας διεθνής εορτασμός της 21ης Μαρτίου, ως της Παγκόσμιας Ημέρας για την Εσωτερική Ειρήνη. Η ιδέα πίσω από αυτό ήταν η καθιέρωση μιας ημέρας στα σχολεία, αφιερωμένης στην παγκόσμια ειρήνη, όπου οι μαθητές θα μπορούσαν οι ίδιοι να βιώσουν την εσωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού.

Η πρωτοβουλία στάθηκε τόσο επιτυχής, ώστε σε σύντομο χρονικό διάστημα το πρόγραμμα διευρύνθηκε για να καλύψει ένα ολόκληρο ακαδημαϊκό έτος (μέσω του προγράμματος διδασκαλίας που προσφέρει το Inner Peace) σε 51 χώρες.

Κάθε ημέρα είναι πλέον μια παγκόσμια ημέρα για την εσωτερική ειρήνη!

Στο τέλος κάθε προγράμματος τα παιδιά που συμμετέχουν, ζωγραφίζουν και γράφουν μηνύματα ειρήνης και φιλίας σε άλλα παιδιά στο κόσμο, περιγράφοντας τις εμπειρίες τους μετά το Inner Peace.



INNER PEACE DAY