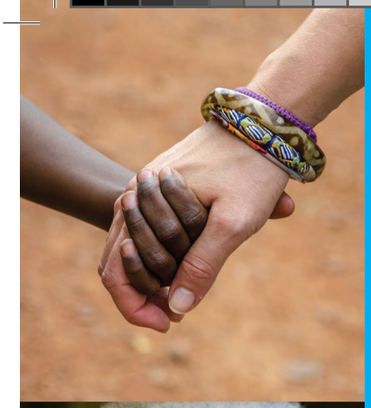
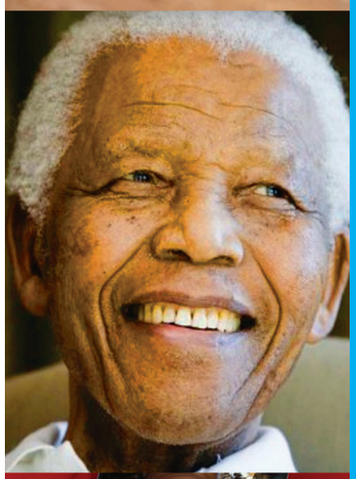
21 MART

DÜNYA İÇSEL BARIŞ GÜNÜ

INNER PEACE Organizasyonu

brochure-inner-2015-TURK.indd 1 3/10/15 11:17 PM





Proje

İçsel Barış Birliği sizleri , daha şimdiden dünya genelinde yüzlerce okulda büyük başarı sağlamış olan büyük çaplı evrensel bir faaliyette yer almaya davet ediyor.

Dünya İçsel Barış Günü

Girişimimiz artık genel olarak kabul görmekte olan belli kaygılardan doğup gelişmiştir. **Günümüz dünyası devamlı krizler, çatışmalar ve bölünmelerle ızdırap çekmektedir.** Bu çatışma konumu harekete geçmeden önce, insanların zihinlerinde ırkçılık, dini tahammülsüzlük ve diğerlerine karşı açık olma eksikliği olarak şekillenmektedir.

Evrensel öneme haiz, büyük kişilikler tekrar tekrar **insanların içlerinde barış ve huzur olmadıkça bu dünyada barışı sağlamanın mümkün olamayacağını** ilan etmişlerdir. İnsan düşüncesindeki bu gelişmeye rağmen, savaş ve vahşetin dramatik gerçekliği maalesef hala günlük haberlerin odak noktası olmaya devam etmekte.

Umutlarımız yeni yetişen nesillerde ve onların daha yüksek bilinçle alacakları kararlarda yatmakta. O nedenle genç zihinleri sadece vaazlarla değil, aksine onlarda, kendileri için değerli olacak deneyimler sayesinde, saygı, hoşgörü ve farklı kültürleri takdir edebilmeyi teşvik ederek hassaslaştırmaya ihtiyaç var.

Sokrat'ın kadim "Kendini bil, kendini tanı" öğüdünü takip ettiğimizde, araştırmalarımız bize gösterdi ki içsel barışın evrensel değerlerini hissetmenin ve gerçekten kişinin en üst niteliklerini ortaya çıkarmanın yollarından biri, bilimsel olarak kanıtlanmış değerlere dayanan meditasyon deneyimidir.

Herşeyin üstünde, artarak yaygınlaşan gençlerin zorbalık ve çeteleşmeleri, uygun çözümlerin bulunmasını gerekli hale getirmiştir. Psikolojik ve/veya fiziksel saldırganlığın zihinsel tavırdan geldiğini ve bu genç insanların kendilerini saldırganlıkla kanıtlama eğilimini ele alırsak, onlara ancak içsel barış ve huzurlarının güzelliğini gerçekten deneyimlemeleri ve yeniden keşfetmeleri ile yardımcı olup, bu rahatsız edici akımın önüne geçebiliriz.

Bu tip bir faaliyet öğretmenlerin eğitimsel gerekliliklerini, öğrencilerin nesiller boyu ifade ettikleri, eğitim önerilerindeki çeşitlilikle birleştirebilir. İlaveten, **bu olayın aynı zamanda tüm dünya genelinde gerçekleşmesi**, öğrencilerde evrensel idealleri destekleyen bir girişime katılan global bir topluluğa ait oldukları algısını da yaratır.

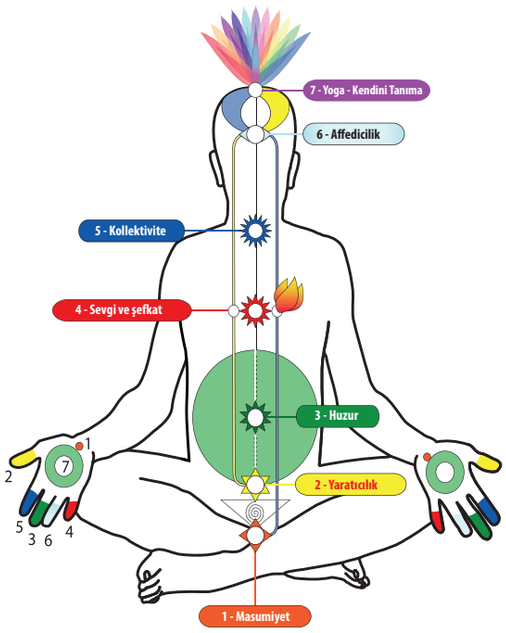
brochure-inner-2015-TURK.indd 2 3/10/15 11:17 PM

İçsel Barışa Giden Yol

Meditasyonun öneminin kökleri eski çağların bilgeliğine dayanır. Fakat göreceğimiz gibi, geçerliliği birçok tıbbi ve bilimsel kanıt tarafından doğrulanmıştır.

Tuhaf veya egzotik bir şey olmaktan öte, meditatif konum aslında bütün kültürler ve tüm zamanlar boyunca tanık olunmuş ve kutlanmış evrensel bir deneyimdir.

Eğer bütün etiketleri ve klişeleri ortadan kaldırırsak, meditasyonun hepimizin arzu ettiği derin, içsel neşenin ortaya çıktığı zihinsel duruluğun dingin bir sükunet anını tanımladığında hemfikir olabiliriz. Bir anda, bilincimize akın eden düşüncelerimiz azalır ve kalan her şey sakin bir farkındalıktır: varoluşun güzelliğinin farkına varılması. Bu, doğal bir manzaranın güzelliğiyle, bir çiçeğin kokusuyla ve ya gündoğumunun görkemiyle karşılaştığımızda hepimizin hayatlarımızda en az bir kere, fakat kısaca hissettiği bir konumdur.



Bu **Mozart'ın** muhteşem melodilerine ilham veren lütuf, **Michelangelo'nun** heykellerinin gücü, uyumu ve **Shakespeare** ile **Dante'nin** hünerli, ahenkli dizeleridir.

Yoga geleneğine göre, harekete geçirilen mekanizma son derece karmaşık olsa bile, süreç son derece sadedir. Her duyarlı varlıkta, Sanskritçede Kundalini (dişi nitelikli ruhsal güç) olarak bilinen, sakrum kemiğinde üç buçuk sarım halinde bulunan bir enerji vardır.

Eski Yunanlıların bu ismi, bu enerjinin yuvasına vermeleri tesadüf değildir, öyle ki tarih boyunca Hint kültürünün Eski Yunan kültürü üzerinde büyük etkisi olduğu kesindir. Bu enerji, uyandırıldığında birincil sinir ağlarından geçerek (Sanskritçede çakralar), omurga boyunca yükselir ve son olarak bıngıldak kemiğinden çıkar. Bıngıldak kemiği isminin nereden geldiği her zaman gizem altında kalmıştır, fakat bu deneyimin ışığında bıngıldak kemiğinin İngilizcedeki karşılığının, (fontanel bone) pınar kelimesinin karşılığıyla (fountain) benzerliğinin bir tesadüf olmadığını anlıyoruz: Kundalini limbik bölgeden çıktığında, bir pınardan fışkırıyormuşçasına serin esinti olarak algılanabilir.

Kundalininin etkileri soldaki şemada gösterilen "gizli beden"imize hissedilir. Tüm geleneksel yoga tekniklerinin hedefi olan Kundalininin uyanışının, sinir ağlarımızdaki derinlemesine rahatlatan ve dengeleyen etkisiyle, zihinlerimizi düşüncesiz idrak konumuna taşıyabilme gücü vardır. Sonuçlar son derece pozitiftir, sağlığımıza ve içsel dinginliğimize yansır.

Tarihteki büyük kişilerin mesajlarını hayata geçirmek

21. Yüzyıl sadece barış hakkında konuşmakla kalmayıp, topluma gelişlerinden önce mümkün olmayan ütopyalar olarak görülmüş olan değişiklikler getiren bir takım evrensel kişiliklerin dünyaya gelişine tanıklık etti.

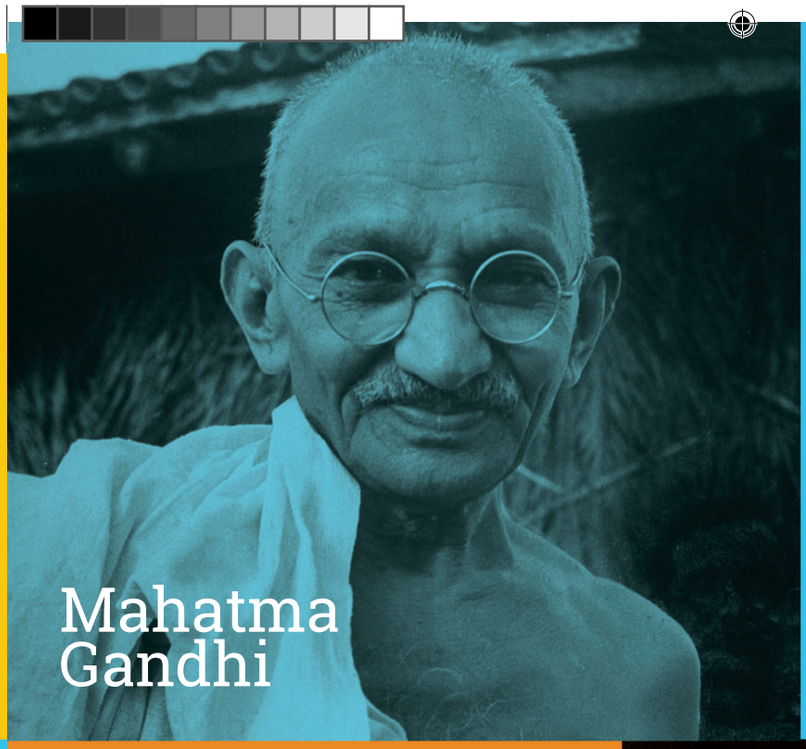
Şiddet içermeyen eylemin öncüsü, halkını bağımsızlığa yönlendirebilen bir siyasi lider olan ve sırf gerçekliğin ve sevginin gücüyle, tek bir mermi bile atmadan Britanya İmparatorluğu'nun gücünü alaşağı edebilen Gandhi'yi anmamız gerekir.

Irkçılığa karşı savaşta şehit olan, ortaya çıkışı siyahlara karşı olan dehşet verici etnik önyargıyı silip süpüren Martin Luther King'in 'Bir hayalim var' dediği tarihi konuşması, daha iyi bir dünya için savaşan herkes için unutulmayacak bir ilham kaynağı olarak kalacaktır.

Cesaret ve kararlılığın parlayan bir örneği, bir siyasi lider olarak baskıcılara ve kendi hapishane gardiyanlarına karşı affedicilik mesajının yaşayan bedenlenmiş hali olan, yakın zamanlarda vefat etmiş olan Nelson Mandela'yı unutmamamız gerekir.

Yalnızca güzel kelimeler söylemekle kalmayıp, aynı zamanda gerçek, tarihi ve sosyal dönüşümleri sağlayan bu büyük kişiler her zaman aynı noktayı vurgulamışlardır: öncelikle içimizdeki huzuru bulmazsak, barışa ulaşmak mümkün değildir.

brochure-inner-2015-TURK.indd 4 3/10/15 11:17 PM



Mahatma Gandhi

“

Dünyada gerçek barışa ulaşmak istiyorsak, çocuklardan başlamamız gerekir.

“

Barış bir rüya değildir: gerçekleşebilir; fakat bunu korumak istiyorsan hayal kurabilmen gerekir.

Nelson Mandela

Martin Luther King

“

Dünyada görmeyi dilediğin barış ol!

brochure-Inner-2015-TURK.indd 5 3/10/15 11:17 PM

Neden 21 mart

21 Mart'ı iki nedenden dolayı Dünya İçsel Barış Günü için uluslararası tarih olarak öneriyoruz:

• Baharın gelişini belirten, dolayısıyla yeni, uyumlu bir yeniden doğuş için umut olan gün;

• Sahaja Yoga olarak bilinen meditasyonel metodun kurucusu olan Shri Mataji Nirmala Devi'nin doğum günüdür.

Shri Mataji içsel benliğimizi arayışta eşi benzeri olmayan bir kişidir. Çok genç bir yaştan itibaren, hayatını dünyayı değiştirmeye adadı: Hindistan'ın bağımsızlık mücadelesiyle başlayarak, Gandhi'nin yanında evrensel barış kültürünü yaymak için yer aldı, kadınların ve içimizdeki en güçsüz kişilerin haklarını savunmak için durmaksızın mücadele etmeye devam etti.

Shri Mataji 1970'te dünya çapında özgürleşme için arzusunu, daha yüksek bir seviyede yerine getirdi: sade bir meditasyon yöntemiyle, global düzeyde içsel barışın anahtarını bulmada başarılı oldu. Sahaja Yoga meditasyonuyla, Gandhi'nin evrensel idealini herkes için mümkün olan somut bir deneyim haline getirdi.

brochure-inner-2015-TURK.indd 6 3/10/15 11:17 PM

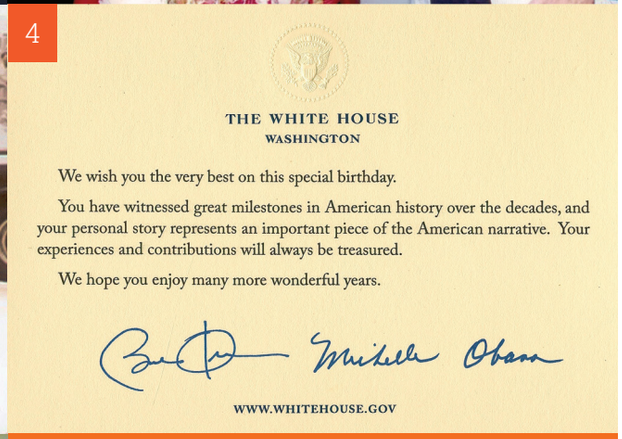
“

İçimizde barışa sahip olmadıkça, dünyada asla barış olmayacaktır

Shri Mataji Nirmala Devi

2

4



THE WHITE HOUSE
WASHINGTON

We wish you the very best on this special birthday.

You have witnessed great milestones in American history over the decades, and your personal story represents an important piece of the American narrative. Your experiences and contributions will always be treasured.

We hope you enjoy many more wonderful years.

Barack Obama Michelle Obama

WWW.WHITEHOUSE.GOV

1. Shri Mataji Bükreş Üniversitesi'ndeki bir konferanstan sonra

2. Shri Mataji, Nobel ödüllerini kurmuş olan Alfred Nobel'in büyük yeğeni Claus Nobel'den ödül alırken

3. Shri Mataji Kraliçe 2.Elizabeth'le buluşmasında

4. Başkan Obama'nın saygı ve takdirlerin belirten mektubu

Shri Mataji Nirmala Devi'nin uluslararası ödülleri

Sahaja Yoga tekniklerinin kabul gören etkenliğinden dolayı pek çok saygın uluslararası ödüle layık görüldü. En önemlileri aşağıda verilmiştir:

- Shri Mataji, Nobel Barış Ödülü için iki kere aday gösterildi.

- 1987'de Birleşmiş Milletler Barış Madalyasını aldı.

- Dünya barışını kazanmak için yöntemleri ve çareleri tartışmak üzere 1989'den 1994'e kadar Birleşmiş Milletler tarafından davet edildi.

- 1995'te Kadınlar Dünya Konferansı'nda konuşmak üzere, Çin Hükümeti tarafından resmi olarak davet edildi.

- Shri Mataji Birleşik Devletler başkanları George W. Bush ve Barack Obama'dan resmi takdir ve övgü belgeleri aldı. Dünya genelindeki pek çok belediye başkanından karşılama mektupları da aldı.

brochure-inner-2015-TURK.indd 7 3/10/15 11:17 PM

İçsel Barış Günü 2014

Dünya İçsel Barış Günü'nün ilk sürümü çok beğenildi ve büyük başarı elde etti.

Organizasyon sponsor ya da bağış olmadan tamamen gönüllü bir takımın coşkusuyla 40 ülkeye ulaştı ve 50,000'den fazla öğrenci katılımda bulundu.

Okullardan gelen yoğun istek karşılayabileceğimizi aştı ve gelen taleplerin bazılarını 21 Mart'ta yerine getiremedik. Böylece bütün okullada etkinlik yapılabilmesi adına organizasyon 21 Mart'ı takip eden haftalarda da devam etti. Etkinlikler birçok ülkede katılım sağlayan okullarda düzenli olarak devam eden meditasyon derslerinin başlamasına yol açtı.

Bu hızlı yayılma, okullardaki müdürlerin ve öğrencilerin ilgileri, uluslararası medyanın dikkatini çekti. Böylece 21 Mart çoğunlukla İtalya ve Romanya olmak üzere Avrupa ülkelerinin ulusal televizyon programlarında Dünya İç Huzur Günü ilan edildi.

Dünya çapında gerçekleşen yüzlerce organizasyondan, Roma civarındaki "Instituto Nazionale Sordomuti" duyma engelli enstitüsündeki etkinlikler, Napoli'deki Scampia adlı sorunlu bölgedeki faaliyetler ve Kiev'de yapılan barış gösterilerinin fotoğraflarının New York Times gazetesine kadar ulaştığını özellikle bahsetmek gerekir.

40
ülke

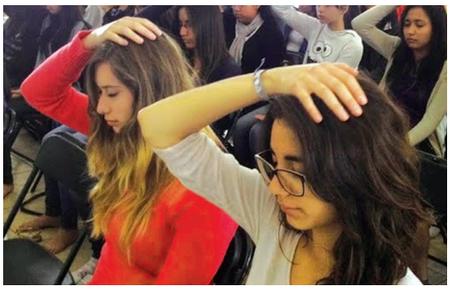
50.000
öğrenci

ALMANYA - AMERİKA - ARJANTİN - AVUSTRALYA
AVUSTURYA - BİRLEŞİK KRALLIK (BÜYÜK BRİTANYA)
BREZİLYA - BULGARİSTAN - ÇİN - DANİMARKA
FİLİPİNLER - FRANSA - GÜNEY AFRİKA

HOLLANDA - İSPANYA - İTALYA - KANADA - KOLOMBİYA
LİTVANYA - MACARİSTAN - MEKSİKA - MOĞOLİSTAN
ROMANYA - RUSYA - ŞİLİ - TAYLAND - UKRAYNA
YENİ ZELANDA - YUNANİSTAN

Günlük Program

10.00 am	Günün anlam ve önemini açıklayan kısa bir giriş
10.30 am	Dünyaca ünlü ve önemli kişilerin barış hakkındaki görüşleri ve mesajlarını gösteren videolar. (Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King)
11.00 am	Sahaja Yoga meditasyonuna ve tekniğine giriş
11.30 am	Öğrenilen rahatlama tekniklerinin deneyimlenmesi
12.00 midday	Sanatsal katkılar: dans, müzik vb. (isteğe bağlı)
	Sonuç ve çıkarımlar



Sahaja Yoga Meditasonu'nun Faydaları

Okullara sunmak için belirli bir meditasyon yolu seçmeden önce, İç Huzur Organizasyonu değişik rahatlama ve yoga tekniklerini araştırdı, bu tekniklerin tarihçelerini ve bilimsel kanıtlarını gözden geçirdi.

Uzun süreli araştırmalarımızdan sonra öğrencilerin içsel barış ve huzuru yaşaması için Sahaja Yoga tekniklerini (sadeliği, bilimsel ve tıbbi kanıtları ve evrensel mesajı dolayısıyla) uygun görüp önerdik.

brochure-inner-2015-TURK.indd 12 3/10/15 11:17 PM

Bu meditasyon tekniğinin faydaları çeşitli araşırmalarda uygulanmış ve kayıt altına alınmıştır.

Burada geniş bir tıbbi malzeme yayını arasından ilgili bir kaçını sunuyoruz:

• Balk J. et al. (2012) "Effect of Sahaja Yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control" journal of Alternative Complementary Medicine 18(6):589-96 (**Sahaja Yoga Meditasyonu'nun hayat kalitesi, heyecan, ve kan basıncı kontrolü üstündeki etkileri**)

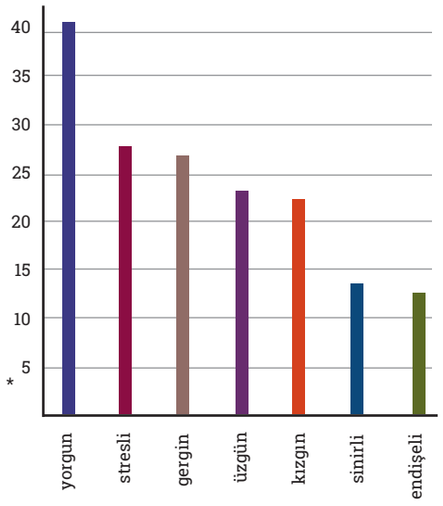
• Harrison, et al. (2004) " Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder" Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9(4):479-497. (**Dikkat eksikliği – hiperaktivite rahatsızlığı çeken çocuklar için bir aile terapi programı olarak Sahaja yoga meditasyonu**)

• • Manocha, et al. (2002) "Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomized controlled trial". Thorax, 57(2):110-115 **(Orta ve ileri seviye astım tedavisinde Sahaja yoga : rasgele kontrollü deneme)**

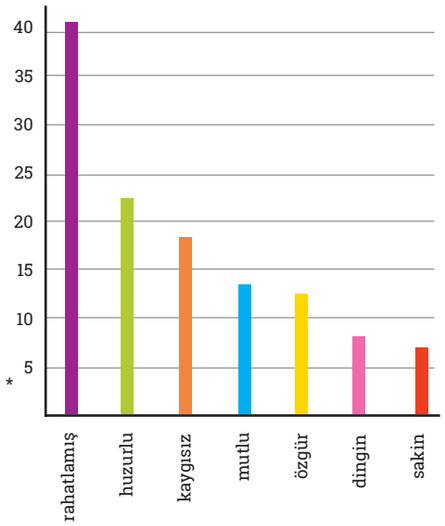
Meditasyon Öncesi ve Sonrası

Aşağıdaki grafikler 21 Mart 2014 Dünya İç Huzur Günü'nde öğrencilerin yazdıklarından referans alınarak yapılmıştır.

Meditasyon öncesinde zihinsel konum



Meditasyon sonrasında zihinsel konum



* Katılımcı sayısı

İtalya, Verona, Villafranca Enrico Medi orta okulunda toplanan kayıtlardan alınmıştır

Geri Bildirimler

Hep denir ki, bir ağaç meyvesinden tanınır. İnanıyoruz ki **Dünya İçsel Barış Günü'nün** önemi hakkındaki en iyi yorumlar, meditasyon deneyiminden hemen sonra toplanmış olan, katılımcı **öğrencilerin güçlü tanıklıklarıdır**. Sözlerinin sadeliği çok etkileyici ve aynı zamanda derin ve aydınlatıcı bir bilgelikten ilham aldıkları hissediliyor.

Herkesin bunu denemesi gerek diye düşünüyorum; bu şans herkese verilmeli, çünkü bize, kendimizi büyük bir şevk ve huzurla anlayabilmemize yardım ediyor.

Rahatlatıcı. Başlangıçta inanmasam da tüm stresim benden uzaklaştı.

Hepinizle çok rahat hissettim; çok şahane bir deneyim oldu: hem kendi hem de diğerlerinin enerjisini hissetmek çok hoş.

brochure-inner-2015-TURK.indd 14 3/10/15 11:17 PM

Kalbimde huzur ve barış hissetim. Bu deneyim gerçekten harika. Bunu anlatacak kelime bulamıyorum. Şu an içimde huzur hissediyorum ve sadece sükûnet – sessizlik.

Özgür, hafif ve mutlu hissetim, tıpkı gökyüzünde bir uçurtma gibi. Umarım seneye tekrar gelirsiniz. Sevgiler.

Vücudumun aşağısından tepesine kadar akan enerjiyi hissettim, özellikle de ellerimde. Buda gibi hissediyorum.

Belki de fotoğraftaki hanımefendi haklıydı. Deneyim rahatlamaya yardımcı olmada çok etkili ve dünyadaki tüm insanlar bunu her gün uygulasalar, daha uzun yaşayacaklardır.

Bu kursun çok ilgi çekici olduğunu düşünüyorum; içsel barış ve huzurun başarılabileceğine inanıyorum, ve eğer herkes meditasyon yaparsa dingin, huzurlu bir dünyamız olabilir.

Unesco Barış Merkezi'nin resmi ortağı

"Savaşlar insan zihninde başladığı için, barışın müdafaası da insan zihninde inşa edilmelidir." (UNESCO Anayasası)

Unesco Barış Merkezi, dünya barışını ve farklılıkların kabulü ve hoşgörüyle karşılanmasını teşvik etmek için eğitim, bilim ve kültür alanlarındaki resmi ortaklarıyla yaptığı çalışmalarla Unesco ideallerini desteklemektedir.

Unesco sponsorluğu, okuryazarlık programları, öğretmen eğitimleri, yeryüzünün doğal ve kültürel miraslarının korunması ve insan haklarının korunması ile alakalıdır.

2010'dan beri, **Unesco Barış Merkezi** dünya barışının yayılmasında, Sahaja Yoga meditasyonunu kendisine resmi ortak olarak seçmiştir, ki eğer yeterince yüksek sayıda insan kendi içsel barışını deneyimleyemezse dünya barışı hedefine ulaşmanın mümkün olmayacağını ileri sürmektedir.

Ortaklığı harekete geçiren nedenler şunlardır: Eğer kendi içimizde barışçıl olamazsak, dünya barışını nasıl sağlar ve sürdürebiliriz? İnsanoğlu, özellikle gençlerde ve araştırma, politika, eğitim ve sanatla uğraşan insanlarda denge ve içsel bilginin öneminin farkına varmıştır. **UNESCO'nun barış** ortağı **Sahaja Yoga**, her açıdan insan potansiyelini geliştirmek, güçlendirmek ve birleştirmek üzere hazırdır. Gerçekten kendi ülkelerimizde ve tüm dünyada barışın birer aracı oluruz.

Düzenli uygulama ile kişi, kendi sağlığında önemli bir gelişme ve artan bir uyum ve denge hissi kazanır. Bu kişinin her seviyede gelişmesine imkan sunan zaruri bir yatırımdır. **Tüm kurslar ücretsiz olarak sunulmakta ve katılıma açıktır.**

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
UNESCO CENTER FOR PEACE

İçsel Barış ve Medya

Etkinliğin başarısı, ulusal ve uluslararası çeşitli medya kuruluşlarının dikkatini çekti. Hepsi eklendiğinde, **İçsel Barış Günü** dünya genelinde **5 milyon insana** ulaştı. Etkinlik hakkında haber yapan belli başlı kuruluşlar şunlardır:

The New York Times

Dünyadaki en önemli ağlardan bir tanesi

tg1

En popüler İtalyan Ulusal haber kanalı

RaiNews24

CNN'in İtalyan versiyonu. Napoli'nin en sorunlu bölgelerinden biri olan Scampia'daki programı haberde işledi.

PRIMATV

Romanya'nın ana televizyon haber kanalı

Repubblica TV

En popüler İtalyan yayın gurubunun webden yayın yapan televizyonu

Dünya İçsel
Barış Günü

Contact: Selim Ergen
Adres: Serin Esinti Meditasyon ve Sanat Evi
Bahariye Cad. Mine Apt. No:46/4 - Kadıköy – İstanbul
Mob Tel: +90 532 2879224 / +90 534 5259024
E-mail: a.selimergen@gmail.com - ruchan.tomek@gmail.com
www.innerpeaceday.org

brochure-inner-2015-TURK.indd 18 3/10/15 11:17 PM