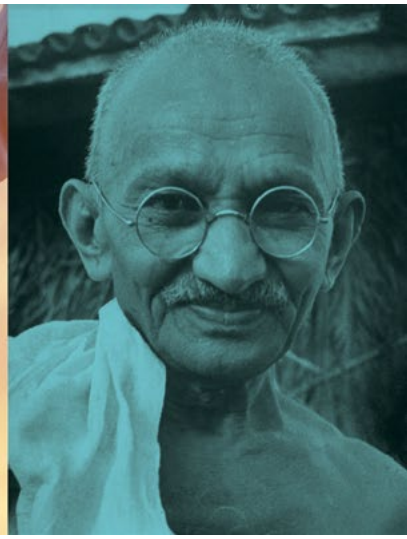
21

МАРТ

СВЕТОВЕН ДЕН НА ВЪТРЕШНИЯ МИР



Асоциация за вътрешен мир

Проектът

Асоциацията за вътрешен мир ви кани да участвате в международно събитие, което вече има огромен успех в стотици училища по целия свят:

СВЕТОВЕН ДЕН НА ВЪТРЕШНИЯ МИР

Нашата инициатива се породи от редица явления, които светът вече разпознава. **Днешният свят се разкъсва от постоянни кризи, конфликти и разделения.** Преди състоянието на конфликт да премине в действие, то се оформя в умовете на хората под формата на расизъм, религиозна нетолерантност и липса на отвореност към другите.

Велики личности от световно значение многократно са декларирали, че **в света е невъзможно да се постигне мир, ако хората не го изпитат първо в себе си.** Въпреки прогреса на човешката мисъл, драматичната реалност на войната и насилието остават, за съжаление, главен фокус на ежедневните новини.

Нашите надежди се осланят на новите поколения и на по-осъзнатите решения, които те ще вземат в бъдеще. За целта е необходимо да направим **младите умове по-чувствителни**, не с проповеди, а като събудим в тях уважение, толерантност и оценка по достойнство на различните култури **чрез важни за тях преживявания**.

Следвайки древния съвет на Сократ: „Познай себе си“, нашето изследване показа, че един от най-конкретните и достъпни начини да се почувства универсалната стойност на вътрешния мир и наистина да се развият най-добрите качества на личността е **преживяването на медитация, основана на доказани научни изследвания**.

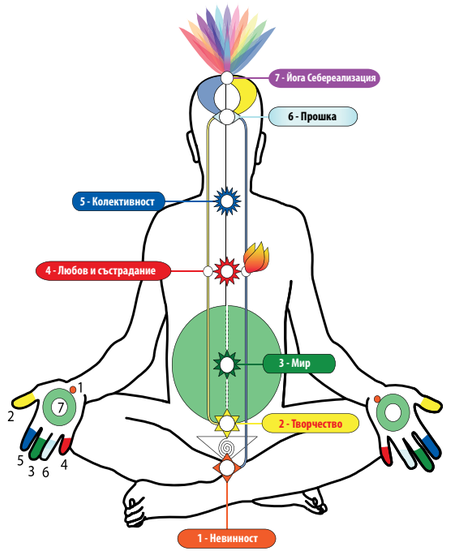
Нарастващото широко разпространение на проблема с насилието сред подрастващите превръща в приоритет намирането на подходящи решения. Имайки предвид, че психическото и/или физическото насилие е плод на умствена нагласа и тенденцията младите хора да се доказват чрез агресия, **единственият начин да се преустанови тази обезпокоителна тенденция е като им помогнем да се преоткрият и истински да преживеят красотата на вътрешния мир.**

Този вид дейност може да срещне образователните изисквания на учителите с желанието за развлекателност в образованието, изразявано от много поколения ученици. Тъй като **тази дейност се осъществява едновременно по целия свят**, в учениците се създава усещането, че принадлежат към **глобално общество**, вземайки участие в инициатива, която прокламира универсални идеали.

Пътят към вътрешния мир

Важността на медитацията е вкоренена в древната мъдрост. Но както ще видим, нейната валидност е потвърдена от медицински и научни свидетелства. Далече от това да е нещо странно или екзотично, медитативното състояние в действителност е **универсално преживяване, наблюдавано и приветствано във всички култури и времена.**

Ако премахнем всички етикети и клишета, можем да се съгласим, че медитацията представлява нещо, към което всички ние се стремим – **момент на ведър покой, на умствена тишина**, в които изплува фина вътрешна радост. В един миг гъмжилото от мисли отстъпва и всичко, което остава е спокойно съзнание, разпознаване **красотата на съществуването**. Това е състояние, което всички ние сме усещали поне веднъж в живота си, докоснати от красотата на природна гледка, от аромат на цветята или великолепието на изгрева.



Милосърдието е това, което вдъхновява величествените мелодии на **Моцарт**, силата и хармонията в скулптурите на **Микеланджело** и умелите, мелодични стихове на **Шекспир и Данте**.

Според йогийската традиция процесът е много прост, въпреки че активираният механизъм е удивително сложен. Във всяко съзнателно същество съществува енергия, наречена на санскритски език Кундалини (буквално „женска змия“), защото е навита три и половина пъти в сакралната кост. Имайки предвид влиянието, което индийската култура е оказала върху Гърция, не е съвпадение, че древните гърци са дали това име на седалището на тази енергия. Когато се събужда, **тя се издига по гръбначния стълб**, преминава през първичните нервни плексуси (чакри на санскритски език) и накрая излиза през фонтанелната кост. Това наименование винаги е било обвито в мистерия.

Но в светлината на тази опитност се установява, че това може да е всичко друго, но не и случайност. Когато Кундалини излиза от лимбичната област, тя може да се усети като **хладен полъх**, сякаш избликва фонтан. Ефектите от Кундалини се усещат от нашето фино тяло, което е показано на диаграмата вляво.

Събуждането на Кундалини, целта на всички традиционни йога техники, има способността да отведе умовете ни в състояние на **съзнание без мисли** благодарение на неговия дълбоко релаксиращ и балансиращ ефект върху нашите нервни плексуси. Резултатите са изключително положителни и се отразяват на нашето здраве и вътрешен мир.

Прилагане на практика посланията на великите исторически личности

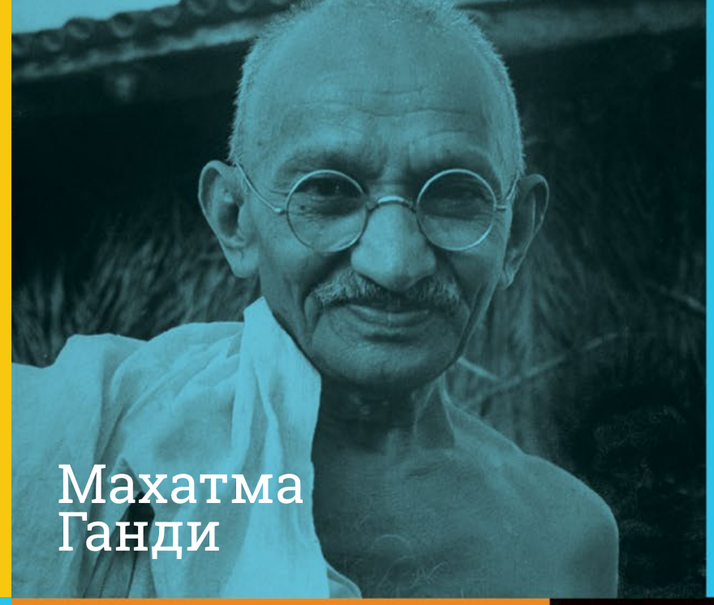
През **XX век** бяхме свидетели на появата на няколко световни личности, които не само говориха за мир, но в действителност донесоха промяна в обществото, която преди тяхната поява изглеждаше невъзможна утопия.

Достатъчно е да си помислим за **Ганди** – апостола на ненасилието, политически лидер, способен да води своите хора към свободата и да отхвърли силата на британската империя, без да изстреля и един куршум; единствено със силата на истината и любовта.

Или за **Мартин Лутър Кинг** – мъченик в борбата срещу расизма – чието пристигане помете ужасните етнически предразсъдъци спрямо чернокожите и чиято върховна реч: „Аз имам мечта“ остава незабравим източник на вдъхновение за всички, които се борят за по-добър свят.

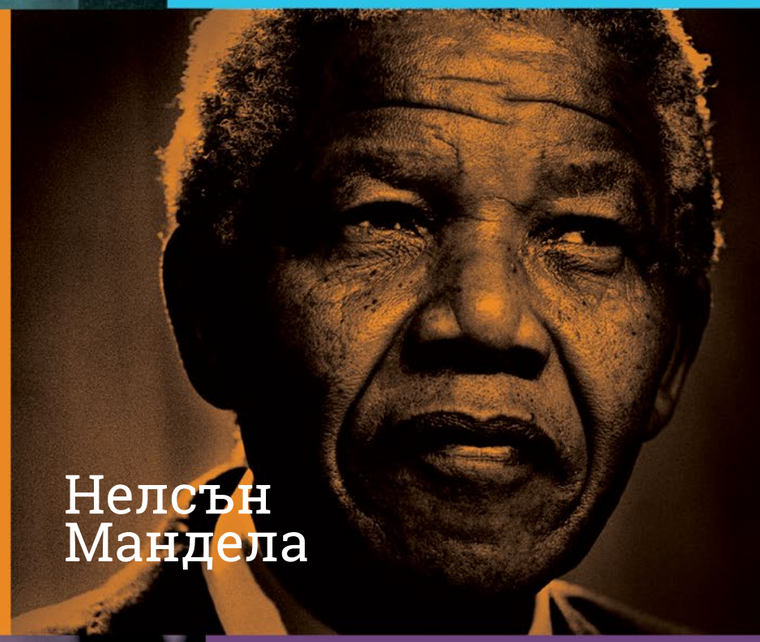
Не трябва да забравяме и наскоро починалият **Нелсън Мандела** – сияен пример за смелост и последователност - живо въплъщение (в своите действия на политически лидер) на своето послание за прошка спрямо своите тирани и затворнически надзиратели.

Тези велики личност, които не само говореха красиви думи, но и постигнаха исторически социални промени, винаги подчертаваха един и същ момент: **не е възможно да се постигне мир, ако първо не открием мира в себе си**.



„Ако искаме да постигнем реален мир в света, ще трябва да започнем с децата.“

„Мирът не е мечта. Може да стане реалност. Но трябва да можеш да мечтаеш, ако искаш да го запазиш.“



„Бъди мирът, който искаш да видиш в света.“

Защо 21-ви март?

Предлагаме 21-ви март за дата на **Световния ден на вътрешния мир** по две причини:

- Това е денят, който отбелязва идването на пролетта и съответно надеждата за ново хармонично прераждане.

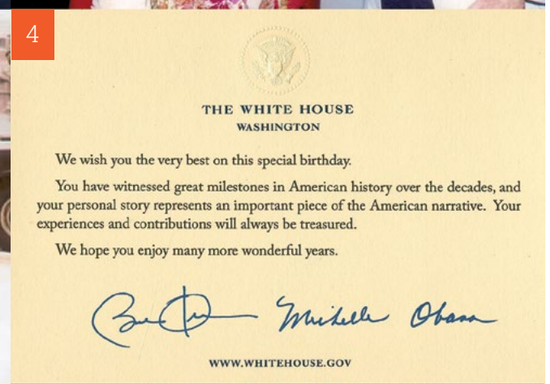
- Това е рожденият ден на **Шри Матаджи Нирмала Деви**, основателката на метода за медитация, известен като **Сахаджа Йога**.

Шри Матаджи е безпрецедентна личност в търсенето на нашето вътрешно Себе. От много млада възраст тя е **посветила живота си да промени света**. Започвайки с участие в борбата за независимост в Индия на страната на Ганди, **Шри Матаджи** продължава безспирно да се бори за разпространяването на културата на универсален мир, защитавайки правата на жените и слабите сред нас.

През 1970г. Шри Матаджи осъществява своето желание за **световна еманципация** на най-висше ниво. Тя успява да открие ключа към вътрешния мир на световно ниво чрез лесна медитация. Благодарение на този вид медитация по метода на **Сахаджа Йога**, тя превръща универсалния идеал на **Ганди** в конкретно преживяване, достъпно за всекиго.

„Не може да установим мир в света, освен ако нямаме мир в самите себе си."

Шри Матаджи Нирмала Деви



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.

Michelle Obama

WWW.WHITEHOUSE.GOV

1. Шри Матаджи след конференция в Букурещкия университет.

2. Шри Матаджи получава награда от Клаус Нобел, внук на Алфред Нобел, основател на Нобеловите награди.

3. Шри Матаджи на среща с кралица Елизабет Втора.

4. Писмо от президента Обама, изразяващо висока оценка и признание

Международни награди на Шри Матаджи Нирмала Деви

Шри Матаджи Нирмала Деви е получила много престижни международни награди, признание за ефективността на техниките на Сахаджа Йога. Най-значителните са поместени по-долу:

• Шри Матаджи два пъти е номинирана за **Нобелова награда за мир**;

• през 1987г. Шри Матаджи получава **Медал за мир на ООН**;

• от 1989г. до 1994г. ООН канят Шри Матаджи да обсъждат начини и методи за постигане на **световен мир**;

• през 1995г. Шри Матаджи е официално поканена от китайското правителство да говори на **Световната конференция на жените**.

• Шри Матаджи получава официални писма на признание и почитания от американските президенти **Джордж Буш и Барак Обама**.

• Тя получава поздравителни писма от кметове по целия свят.

Ден на вътрешния мир 2014

Първото издание на **Световния ден на вътрешния мир** пожъна голям успех и одобрения. **Без финансиране и без спонсорство**, единствено с ентусиазма на група доброволци и спонтанното предаване от уста на уста, събитието достигна до около **40 държави** и в него участваха повече от **50 000 ученици**.

Заявките от училищата надвишиха способността ни да ги удовлетворим на **21-ви март** и в резултат на това събитието **продължи през следващите седмици и месеци**, за да може всички училища да участват. В много страни събитието отбеляза старта на постоянни курсове за медитации в участвалите училища. Широкото му разпространение и ентусиазираната реакция на директорите на училищата и на учениците **привлякоха вниманието на медиите по света**. В новинарските емисии на няколко национални европейски медии (първо на Италия и Румъния) 21-ви март беше обявен за Световен ден на вътрешния мир.

От стотиците събития по целия свят особено внимание заслужават курсовете в **Институт за глухи в Рим** (Instituto Nazionale Sordomuti), в квартала **Скампия, Неапол**, и мирните демонстрации в Киев, снимки, от които достигнаха до **„Ню Йорк Таймс“**.

40
държави

50.000
студенти

АРЖЕНТИНА - АВСТРИЯ - АВСТРАЛИЯ - БРАЗИЛИЯ - БЪЛГАРИЯ - КАНАДА - ЧИЛИ - КИТАЙ - КОЛУМБИЯ - ХЪРВАТИЯ - ДАНИЯ - ФРАНЦИЯ - ГЕРМАНИЯ - ГЪРЦИЯ - УНГАРИЯ - ИТАЛИЯ - ЛИТВА

Дневна програма

10.00	Кратко въведение за значението на деня
10.30	Видео за важни световни личности и техните послания за мир (Ганди, Мандела, Мартин Лутър Кинг)
11.00	Въвеждане в Сахаджа Йога техники и медитация
11.30	Прилагане на практика на техниките за релаксация
12.00	Артистични прояви – танци, музика и пр. (по желание)
	Закриване

МЕКСИКО - МОНГОЛИЯ - НОВА ЗАЛАНДИЯ - ХОЛАНДИЯ - ФИЛИПИНИ - РУМЪНИЯ - РУСИЯ - ЮЖНА АФРИКА - ИСПАНИЯ - ТАЙЛАНД - УКРАЙНА - ВЕЛИКОБРИТАНИЯ - САЩ ...

Ползите от медитацията по метода на Сахаджа Йога

Преди да подбере конкретна медитация, която да предложи на училищата, **Асоциацията за вътрешен мир** проучва различни **методи за релаксация и йога**, като оцени историческата документация и научните свидетелства, свързани с всяка дисциплина.

След продължително проучване можем да препоръчаме техниките на **Сахаджа Йога** и да кажем, че те са най-подходящи (по отношение на семплост, медицински и научни доказателства, и универсалност на посланието ѝ) за учениците, за да могат да преживеят **вътрешния мир**.

Ползите, свързани с тази техника за медитация са широко документирани и демонстрирани от различни изследователски проучвания.

Ето някои публикации на въпросните проучвания, подбрани от обширна медицинска литература:

- Balk J. и др. (2012 г.) **„Ефектите от Сахаджа Йога медитацията върху качеството на живот, тревожността и контрола на кръвното налягане“**, Journal of Alternative Complementary Medicine, 18(6):589–96.

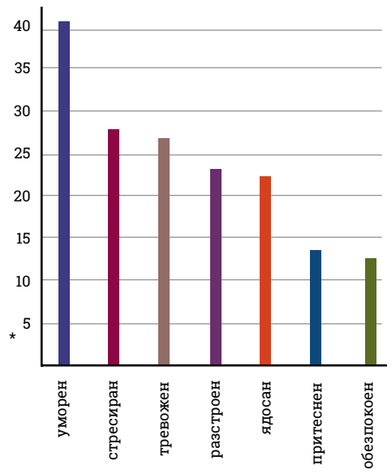
- Harrison и др. (2004), „**Сахаджа Йога медитацията като семейна лечебна програма за деца с дефицит на вниманието и с хиперактивност“,** Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9(4):479–497.

- Manocha и др. (2002) **„Сахаджа Йога в контрола на умерена и остра астма: произволен контролиран опит“**, Thorax, 57(2):110–115.

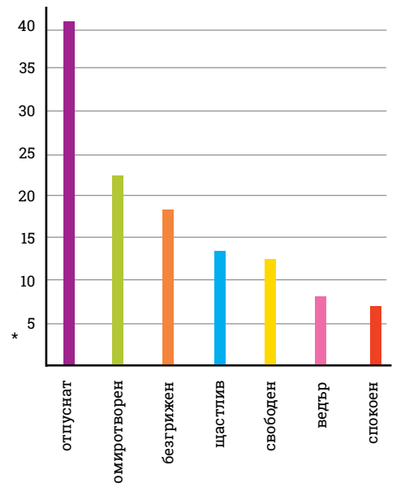
Преди и след медитацията

Графиките по-долу са съставени на базата на споделеното от учениците по време на **Световния ден на вътрешния мир** 21-ви март 2014 г.

Състояние на ума преди медитация



Състояние на ума след медитация



* Брой на участниците

Данните са събрани в прогимназиалното училище „Енрико Меди“ в гр. Вилафранка, област Верона, Италия

Обратна връзка

Както знаем, дървото се познава по плодовете. Вярваме, че най-добрият коментар за стойността на **Световния ден на вътрешния мир** са **силните свидетелства на учениците**, събрани непосредствено след медитацията. Непринудеността на техните думи е трогателна, но същевременно те са изпълнени с **дълбока и озаряваща мъдрост**.

„Почувствах мир в сърцето си. Преживяването е наистина фантастично. Не може да се опише с думи. В момента чувствам мир в себе си; просто тишина."

„Чувствам се свободен, лек и щастлив като хвърчило в небето. Надявам се, че ще се върнете следващата година. Целувки."

„Почувствах енергия да тече от основата на тялото ми до върха и особено от ръцете ми... Чувствам се като Буда!"

„Мисля, че това е преживяване, което всеки трябва да опита. Всеки трябва да получи този шанс, защото това ни помага да разберем себе си с ентусиазъм и мир."

„Отпускащо. Целият ми стрес си отиде, въпреки че в началото изобщо не вярвах."

„Вероятно дамата на снимката е била права. Упражнението наистина ефективно ви помага да релаксирате. И ако всички хора по света практикуваха всеки ден, щяха да живеят по-дълго."

„Чувствах се наистина леко с всички вас. Беше чудесно преживяване. Прекрасно е да чувстваш собствената си енергия и енергията на другите."

„Мисля, че курсът беше много интересен. Вярвам, че вътрешният мир може да бъде достигнат. И ако всеки медитираше, щяхме да живеем в спокоен свят."

Официален партньор на Центъра за мир на ЮНЕСКО

„Тъй като войните започват в умовете на хората, то умовете на хората са мястото, където трябва да бъде изградена защитата на мира" (Конституция на ЮНЕСКО)

Центърът за мир на ЮНЕСКО популяризира идеалите на ЮНЕСКО, чрез сътрудничество със своите официални партньори за осъществяване на образователен, научен и културен обмен, за да популяризира световния мир и да учи на толерантност и приемане на различията.

Спонсорството на **ЮНЕСКО** обхваща програми за ограмотяване, обучение на учители за съхранение на културното и природното наследство на планетата и защита на човешките права.

От 2010 г. насам **Центърът за мир на ЮНЕСКО** е избрал „Сахаджа Йога медитация" за свой **официален партньор** в подкрепа на разпространението на световния мир, като утвърждава, че е невъзможно да достигнем това състояние, освен ако достатъчно голям брой хора не постигнат осъзнаването на вътрешния мир в себе си.

Обосновките за партньорството са: ако нямаме мир в себе си, как ще поддържаме световен мир; човечеството е осъзнало важността на баланса и себепознанието, особено при младите хора и хората, ангажирани с изследване, политика, образование и изкуство.

Като партньор за мир на **ЮНЕСКО, Сахаджа Йога** е готова да развива, укрепва и обединява човешкия потенциал във всички аспекти. Ние буквално се превръщаме в инструменти за мир в собствените си страни и по целия свят.

С редовна практика човек може да изпита значително подобрение на здравето си и нарастващо чувство за хармония и баланс. Това е незаменима инвестиция, която ни позволява да се подобрим във всяко отношение. **Всички курсове за безплатни и всеки може да участва.**

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

Вътрешният мир и медиите

Събитието успя да привлече вниманието на различни национални и чужди медии. Новината за Деня на вътрешния мир достигна до 5 000 000 души по целия свят.
Ето някои от главните медии, съобщили за събитието:

The New York Times — една от най-важните мрежи в света

TG1 — най-популярният италиански национален новинарски канал

RaiNews24 — италианската версия на CNN, която отрази програмата в Скампия, един от най-неспокойните квартали на Неапол

PRIMATV — главната новинарска телевизионна програма в Румъния

Repubblica TV — телевизионен уебсайт на най-популярната италианска издателска група.

Световен ден
за вътрешен мир

Световен ден на вътрешния мир

www.innerpeaceday.org - info@innerpeaceday.org