KOVO

21 D.

PASAULINĖ VIDINĖS TAIKOS DIENA

VIDINĖS TAIKOS ASOCIACIJA

Projektas

Vidinės taikos asociacija kviečia jus dalyvauti dideliame tarptautiniame renginyje, kuris sėkmingai įvyko jau šimtuose mokyklų visame pasaulyje.

Pasaulinė vidinės taikos diena

Mūsų iniciatyva kilo iš idėjų, kurios dabar yra plačiai pripažintos. Šiandien pasaulis veikiamas krizių, konfliktų ir skaldymosi. Konflikto būsena, prieš pavirsdama veiksmais, įgauna rasizmo, religinės netolerancijos ir uždarumo kitiems formas žmonių mintyse.

Didūs, pasaulyje pripažinti žmonės nuolat kartoja, kad neįmanoma pasiekti taikos šiame pasaulyje, jei pirmiausiai žmonės jos nepajaučia savyje. Nepaisant tobulėjančio mąstymo, dramatiška karo ir smurto realybė kasdien išlieka pagrindinėmis naujienomis.

Mūsų viltis siejama su nauja karta ir sprendimais, kuriuos ji priims sąmoningiau. Štai kodėl svarbu skatinti jaunimo pagarbą, toleranciją ir atvirumą svetimoms kultūroms per patirtis, kurios svarbios jiems.

Sokratas yra pasakęs: „Pažink save“. Mūsų tyrimai parodė, kad meditacija – vienas iš veiksmingiausių ir lengviausiai pasiekiamų būdų pajausti visapusišką vidinės taikos prasmę ir iš tikrųjų puoselėti žmogaus gerąsias savybes.

Vis labiau plintanti paauglystės chuliganizmo problema skatina ieškoti tinkamų sprendimo būdų. Žinoma, kad psichologinis ir (arba) fizinis smurtas dažniausiai kyla dėl jaunų žmonių noro pasirodyti naudojant agresiją. Šią problemą galima sustabdyti tik leidžiant jiems atrasti save iš naujo ir pajausti vidinės ramybės grožį.

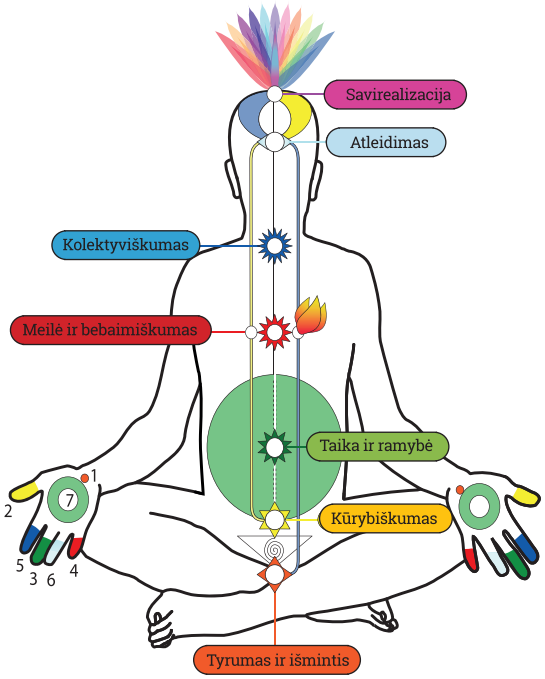
Šią veiklą galima lengvai susieti su mokytojų darbu, ypač kai norima užsiėmimams suteikti įvairovės. Be to, šia veikla užsiimama visame pasaulyje, dalyvaudami veikloje, kuri skatina siekti pasaulio žmogaus idealo, mokiniai prisijungtų prie pasaulio visuomenės.

Kelias į vidinę taiką

Meditacijos svarba susijusi su protėvių išmintimi, tačiau, kaip pastebėsime, jos pagrįstumą patvirtina mūsų kūnas tiek mediciniškai, tiek moksliškai.

Tai nėra kas nors paslaptingo ar egzotiško. Meditacinė būsena gerai žinoma visame pasaulyje, ją praktikavo visos civilizacijos iki pat šių dienų.

Jei bent trumpam pašalintume išankstinius nusistatymus ir stereotipus, atrastume, kad meditacija atspindi tai, ko mes visi siekiame – ramybės akimirką, kai protas nutyla ir patiriamas subtilus vidinis džiaugsmas. Akimirksniu mūsų mintys nurimsta ir telieka rami sąmonė, kuria galime suvokti savo egzistavimo grožį. Tai būsena, kurią visi esame bent kartą gyvenime trumpai pajautę: kai susižavėjome gražiu kraštovaizdžiu, gėlės aromatu ar saulėtekio didybe.



Tai malonė, kuri įkvėpė V. A. Mocartą sukurti šlovingas melodijas, Mikelandželą – skulptūrų galią ir harmoniją, V. Šekspyrą bei Dantę Aligjerį – talentingas, muzikines eiles.

Šis procesas yra labai paprastas, nors mechanizmo, kuris pažadinamas mumyse, veikimas yra sudėtingas. Kiekvienoje gyvoje būtybėje yra energija, sanskrito kalba vadinama Kundalini („gyvatė“), nes ji susisukusi tris su puse karto kryžkaulyje (lot. os sacrum).

Taigi žinant, kaip stipriai graikų kultūrą veikė indų kultūra, suprantame, kad senovės graikai ne atsitiktinai suteikė tokį pavadinimą šios energijos buveinei. Pažadinta energija kyla stuburu, pereidama pagrindinius nervinius mazgus (sansk. čakras), tada prasiskverbia pro momenėlį (momenkaulį, lot. os parietale). Kai Kundalini pasiekia momenėlį, ją galima pajausti kaip vėsų vėjelį virš galvos ir delnuose.

Kundalini poveikis jaučiamas mūsų subtiliajame kūne (iliustracija kairėje). Kundalini pažadinimas – visų tradicinių jogos praktikų tikslas, būtent dėl to galime patirti bemintės sąmonės būseną. Šioje būsenoje atpalaiduojami ir subalansuojami mūsų nerviniai centrai. Tai suteikia mums sveikatos ir vidinės ramybės.

Didžių istorinių asmenybių posakių pritaikymas praktikoje

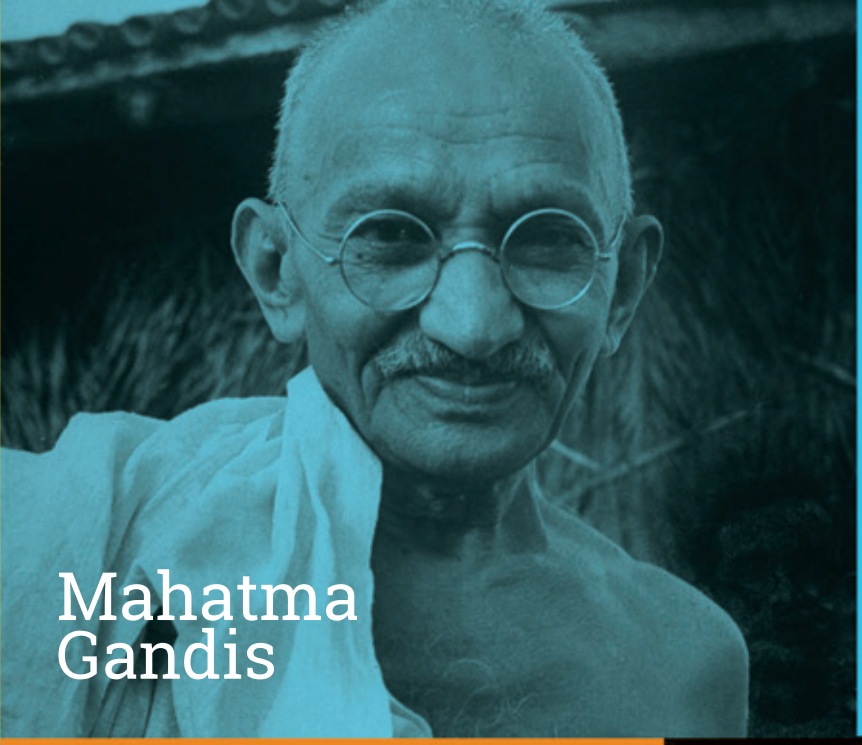
XX a. iškilo tokios didingos asmenybės, kurios ne tik kalbėjo apie taiką, bet iš tikrųjų pakeitė visuomenę tokiais būdais, kurie lig tol atrodė kaip neįmanomos utopijos.

Pirmiausiai **Mohandas Karamčandas Gandis** (geriau žinomas kaip **Mahatma Gandis**) – pranašas, nusistatęs prieš smurtą, politinis lyderis, kuris sugebėjo žmones suburti siekti laisvės ir įveikti Britų imperijos galią nė karto neiššovus, vien tik pasitelkus tiesos ir meilės galią.

Antras – **Martinas Liuteris Kingas** – kankinys, kovojęs prieš rasizmą, jam atėjus buvo panaikintas žiaurus išankstinis nusistatymas prieš juodaodžius. Jo didi kalba „Aš turiu svajonę“ išlieka nepamirštamu įkvėpimo šaltiniu visiems, siekiantiems sukurti geresnį pasaulį.

Taip pat neturime pamiršti **Nelsono Mandelos** – švytinčio drąsos ir pastovumo pavyzdžio, gyvo atleidimo įsikūnijimo. Jis parodė tai žmonėms, būdamas politiku ir teisingai elgdamasis su jį saugojusiais kalėjimo prižiūrėtojais, pakenkti siekusiais priešininkais.

Šios didžios asmenybės, ne tik sakiusios gražius žodžius, bet ir pradėjusios istorines, socialines transformacijas, akcentavo tą patį: **neįmanoma pasiekti taikos, jei pirmiausiai nerandame jos savyje.**



Mahatma Gandis

“

Jei norime pasiekti tikrą taiką pasaulyje, turime pradėti nuo vaikų.

“

Taika nėra svajonė: ji gali tapti realybe, tačiau turite sugebėti svajoti, jei norite ją išlaikyti.

Nelsonas Mandela

Martinas Liuteris Kingas

“

Pats būk ta taika, kurią nori matyti pasaulyje!

Kodėl Kovo 21 d.

Mes siūlome paminėti kovo 21 d. kaip **Pasaulinę vidinės taikos dieną** dėl dviejų priežasčių:

- ši diena žymi pavasario atėjimą ir viltį naujam, harmoningam atgimimui,

- tai yra Šri Matadži Nirmala Devi, Sahadža jogos meditacijos metodo įkūrėjos, gimimo diena.

Šri Matadži yra neprilygstama asmenybė, padedanti ieškoti vidinio „Aš“. Nuo pat vaikystės ji paskyrė savo gyvenimą, kad pakeistų pasaulį: pradėjusi Indijos kovoje dėl nepriklausomybės, Gandžio pusėje, Šri Matadži be paliovos dirbo, siekdama įtvirtinti pasaulinės taikos kultūrą, ginti moterų teises ir tarp mūsų esančius silpnesniuosius.

1970 m. Šri Matadži troškimas išlaisvinti visą pasaulį aukštesniu lygiu išsipildė: jai pavyko rasti būdą pasiekti vidinę ramybę globaliu lygmeniu meditacijos būdu. Praktikuodami Sahadža jogą visi gali pasiekti Gandžio puoselėtą visuotinį idealą.

1

3

“

Pasaulyje niekada nebus taikos, kol jos neturėsime savyje

Šri Matadži Nirmala Devi

Šri Matadži Nirmala Devi tarptautiniai apdovanojimai

Šri Matadži Nirmala Devi buvo nominuota ir apdovanota prestižiniais tarptautiniais apdovanojimais už pripažintą Sahadža jogos efektyvumą. Patys žymiausi:

Šri Matadži buvo du kartus **nominuota Nobelio taikos premijai**;

1987 m. Šri Matadži gavo **Jungtinių Tautų Taikos medalį.**

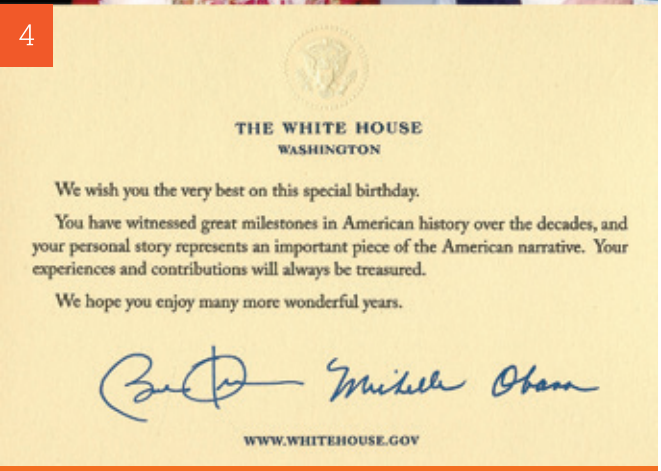
1989–1994 m. Šri Matadži dalyvavo Jungtinių Tautų Organizacijos konferencijose siekiant aptarti būdus, kaip pasiekti taiką pasaulyje.

1995 m. Šri Matadži buvo oficialiai pakviesta Kinijos Liaudies Respublikos valdžios skaityti pranešimą Pasaulinėje moterų konferencijoje.

Šri Matadži gavo oficialius padėkos laiškus ir dovanas iš JAV prezidentų Džordžo V. Bušo ir Barako Obamos. Ji taip pat gavo pakvietimų iš miestų merų visame pasaulyje.

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

Šri Matadži po konferencijos Bukarešto universitete (Rumunijoje)

Šri Matadži gauna apdovanojimą iš Claeso Nobelio, Alfredo Nobelio, įsteigusio Nobelio premiją, artimo giminaičio

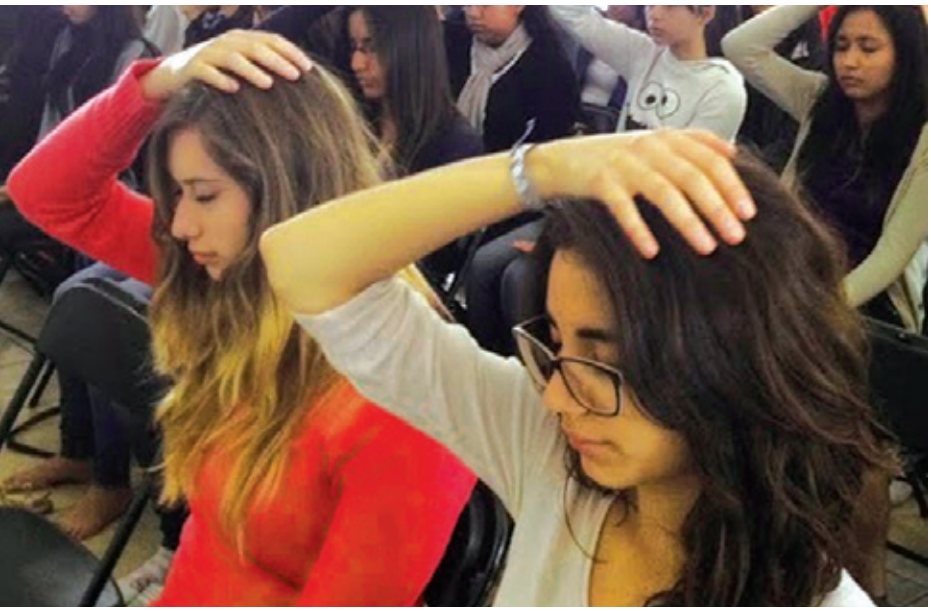
Šri Matadži susitinka su Jungtinės Karalystės karaliene Elžbieta II

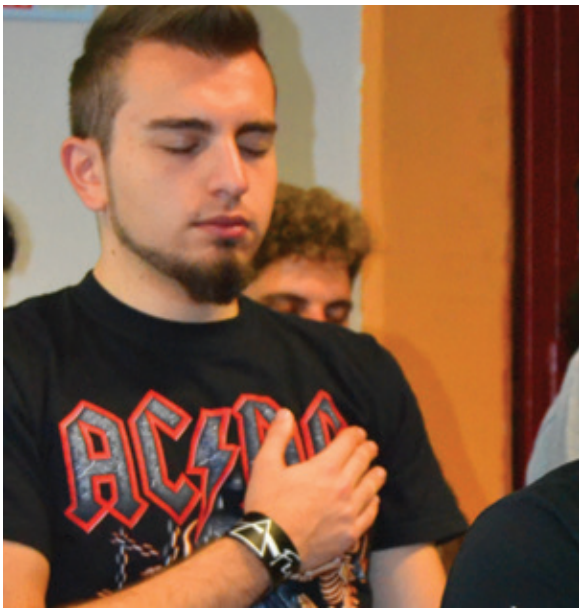
Laiškas nuo prezidento B. Obamos, išreiškiančio padėką ir pripažinimą

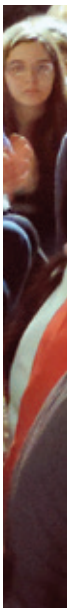
Pasaulinė vidinės taikos diena 2014

Pirmą kartą surengta **Pasaulinė vidinės taikos diena** sulaukė didelio pasisekimo ir įvertinimo.

Be valstybinio finansavimo ir rėmėjų, vien dėl savanorių komandos entuziazmo ir spontaniškai iš lūpų į lūpas pasklidusios žinios, renginys įvyko maždaug **40 šalių**, dalyvavo daugiau kaip 50 000 mokinių.



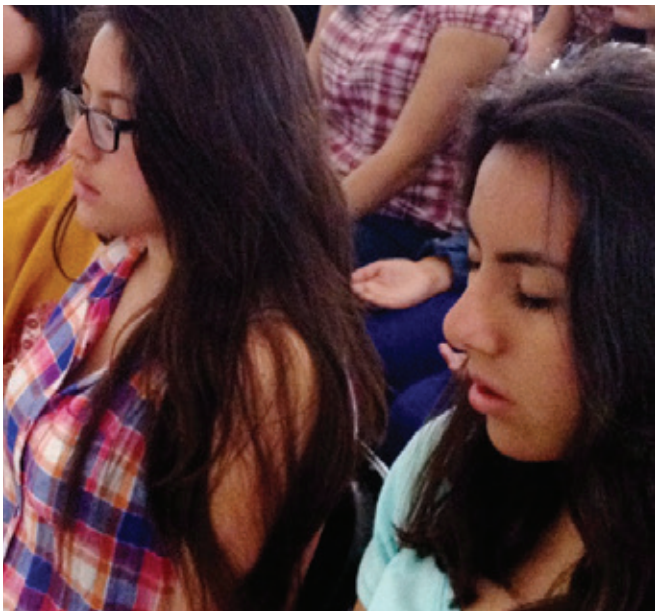




Prašymai iš mokyklų viršijo galimybes patenkinti juos visus kovo 21 d., todėl **renginiai vyko kelias savaites** ir mėnesius, kad galėtų sudalyvauti visos norinčios mokyklos. Daugelyje šalių, dalyvavusiose mokyklose, po šio renginio prasidėjo ilgalaikiai meditacijos kursai.

Iš mokyklų direktorių ir mokinių, patenkintų įvykusiais renginiais, lūpų pasklidusi žinia pritraukė tarptautinės žiniasklaidos dėmesį. Kovo 21 d. keliose Europos šalyse nacionalinių transliuotojų naujienų laidose buvo paskelbta apie Pasaulinę vidinės taikos dieną (pirmiausiai Italijoje ir Rumunijoje).

Iš šimtų renginių, įvykusių visame pasaulyje, išskirti reikėtų **kursus kurčiųjų institute „Istituto Nazionale Sordomuti“** Romoje, Skampijos rajone, Neapolyje (Italija), ir **taikos demonstracijas Kijeve** (Ukraina), kurių nuotraukos pasiekė net „New York Times“.



40
šalių

50000
studentų

ARGENTINA - AUSTRIJA - AUSTRALIJA - BRAZILIJA
BULGARIJA - KANADA - ČILĖ - KINIJA - KOLUMBIJA
KROATIJA - DANIJA - PRANCŪZIJA - VOKIETIJA - GRAIKIJA
VENGRIJA - ITALIJA - LIETUVA

MEKSIKA - MONGOLIJA - NAUJOJI ZELANDIJA - RUMUNIJA
NYDERLANDAI - FILIPINAI - PIETŲ AFRIKOS RESPUBLIKA
ISPANIJA - TAILANDAS - UKRAINA - JUNGTINĖ KARALYSTĖ
RUSIJA - JUNGTINĖS AMERIKOS VALSTIJOS ...

Sahadža jogos meditacijos nauda

Sahadža jogos meditacijos metodo nauda yra gausiai tyrinėta ir patvirtinta moksliniais tyrimais.

Pateikiame kai kurias susijusias publikacijas, parinktas iš gausaus literatūros sąrašo:

• 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.

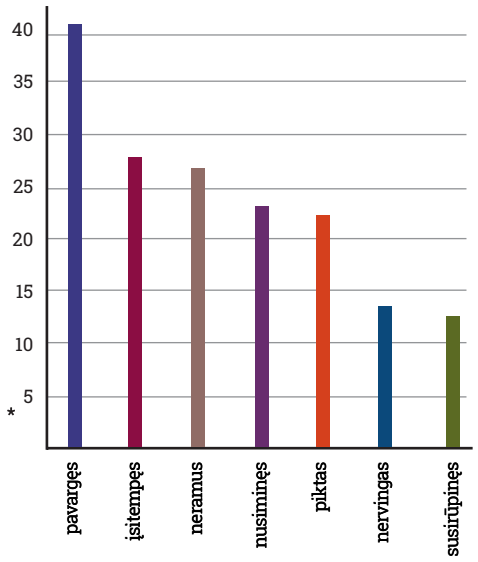
• Harrison, et al. (2004). '**Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder**. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9(4):479–497.

• Manocha, et al. (2002). '**Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomised controlled trial**'. Thorax, 57(2):110–115.

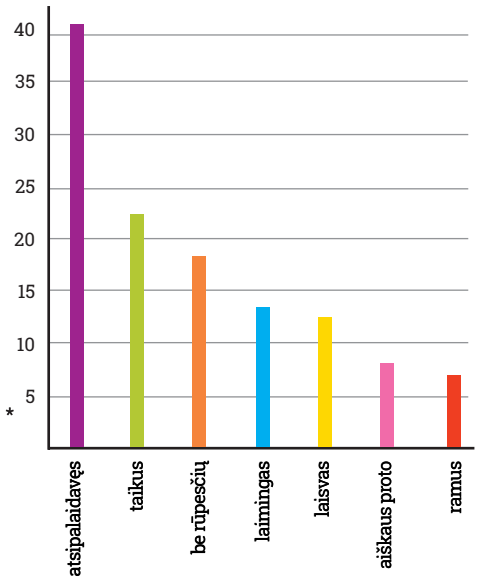
Prieš ir po meditacijos

Žemiau pateikta diagrama sukurta, remiantis mokinių atsiliepimais, surinktais **Pasaulinę vidinės taikos dieną, 2014 m. kovo 21 d.**

Būsena prieš meditaciją



Būsena po meditacijos



* Dalyvių skaičius

Skaičiai surinkti „Enrico Medi" vidurinėje mokykloje, Villafranca, Veronoje, Italijoje

Atsiliepimai

Esame mokomi, kad medį galima pažinti pagal jo vaisius. Tikime, kad Pasaulinės vidinės taikos dienos vertę geriausiai pakomentuoti gali nuoširdūs mokinių atsiliepimai, surinkti iškart po bandymo medituoti. Jų žodžių paprastumas jaudina, tačiau tuo pat metu jie yra įkvėpti gilios išminties.

„Aš manau, kad tai yra patirtis, kurią kiekvienas turėtų išbandyti; kiekvienam turėtų būti suteikta ši galimybė, nes tai padeda mums suprasti save entuziastingai ir taikiai.“

„Atpalaiduojanti. Visas mano stresas išnyko, nors pradėdamas net netikėjau tuo.“

„Man tikrai labai lengva su jumis visais. Tai buvo nuostabi patirtis: malonu jausti savo ir kitų energiją.“

„Aš pajaučiau taiką savo širdyje. Ši patirtis išties nuostabi. Nėra žodžių apibūdinti tai. Dabar jaučiu ramybę savyje ir tiesiog tylą.“

„Aš pasijaučiau laisva, lengva ir laiminga kaip aitvaras danguje. Tikiuosi, kad jūs grįšite kitais metais.“

„Aš pajaučiau energiją, tekančią iš mano kūno apačios į viršų ir šiek tiek iš rankų.“

„Veikiausiai moteris nuotraukoje buvo teisi. Pratimas labai efektyviai padeda atsipalaiduoti ir, jei visi žmonės praktikuotų tai kiekvieną dieną, jie gyventų ilgiau.“

„Aš manau, kad kursai buvo labai įdomūs. Tikiu, kad vidinė taika gali būti pasiekta ir, jei kiekvienas medituotų, galėtume turėti ramų pasaulį.“

Oficiali UNESCO Taikos centro partnerė

„Kadangi karai prasideda žmonių protuose, tai žmonių protuose turi būti suformuotos ir taikos gintys." (UNESCO Konstitucija)

UNESCO Taikos centras skelbia UNESCO idealus, bendradarbiaudamas su savo oficialiais partneriais, vykdydamas edukacinius, mokslinius ir kultūrinius mainus pasaulinei taikai skatinti, mokyti tolerancijos ir priimti skirtumus.

UNESCO paramos projektų metu rūpinamasi raštingumo programomis, mokytojų ruošimu, kultūrinio ir natūralaus planetos paveldo bei žmonių teisių išsaugojimu.

Nuo 2010 m. **UNESCO Taikos centras** pasirinko Sahadža jogos meditaciją oficialia partnere, kad paremtų pasaulinės taikos plitimą, patvirtindama, kad bus neįmanoma to pasiekti, jei žmonės negalės patys pajausti vidinės taikos.

Bendradarbiavimo motyvacijos: jei nejaučiame taikos savyje, negalime palaikyti taikos pasaulyje; žmonija, ypač jauni su mokslu, politika, edukacija ar menais susiję žmonės, suvokė balanso ir savęs pažinimo svarbą. Kaip **UNESCO taikos partnerė Sahadža joga** yra pasiruošusi vystyti, stiprinti ir integruoti žmogaus potencialą kiekvienu aspektu. Taip tampame taikos instrumentu savo šalyje bei visame pasaulyje.

Reguliariai praktikuodamas šią meditaciją žmogus gali patirti svarbius sveikatos pagerėjimus ir stiprėjantį harmonijos bei pusiausvyros jausmą. Tai nepakeičiama investicija, leidžianti pačiam patobulėti visais aspektais.

Visi kursai yra nemokami ir kiekvienas gali dalyvauti.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

UNESCO CENTER FOR PEACE

Pasaulinė vidinės taikos diena ir žiniasklaida

Teigiami atsiliepimai apie Pasaulinės vidinės taikos dienos renginius patraukė nacionalinės ir tarptautinės žiniasklaidos dėmesį. Žinia apie Pasaulinę vidinės taikos dieną pasiekė **5 mln. žmonių** visame pasaulyje. Pagrindiniai žiniasklaidos šaltiniai, paskelbę apie šį įvykį:

The New York Times

Vienas iš svarbiausių tinklų pasaulyje.

tg1

Populiariausias Nacionalinis Italijos žinių kanalas.

RaiNews24

CNN kanalas Italijoje, kuris transliavo laidą Skampijoje, viename iš neramiausių rajonų Neapolyje.

PRIMATV

Pagrindinė žinių laida Rumunijos televizijoje.

Repubblica TV

Internetinė Italijos populiariausios leidėjų grupės televizija.

The World Day
for Inner Peace

PASAULINĖ VIDINĖS TAIKOS DIENA

Edita Lisauskienė +370 656 64437
Irma Zakarauskienė +370 601 05014
Ramūnas Valužis +370 684 17983

Informacija anglų kalba (info in English)
Šaina Kutavičienė +370 677 60485

vidinestaikosdiena@gmail.com

www.innerpeaceday.org