

21  
MARCA

# ŚWIATOWY DZIEŃ SPOKOJU WEWNĘTRZNEGO



INNER PEACE Association



# Nasza propozycja

**Inner Peace Association** zaprasza do uczestnictwa w międzynarodowych obchodach Dnia na rzecz Spokoju Wewnętrznego, organizowanych w setkach szkół na całym świecie.

## Dzień na rzecz Spokoju Wewnętrznego

Nasza inicjatywa wychodzi naprzeciw potrzebom i bolączkom współczesnego świata, których zaspokojenie i rozwiązanie jest w powszechnym odczuciu absolutną koniecznością.

**Dzisiejszym światem wstrząsają kryzysy i konflikty, rysują się bolesne podziały.** Jednakże, każde działanie, zanim się zmaterializuje, najpierw kiełkuje w umysłach ludzi jako rasizm, nietolerancja religijna czy brak otwartości wobec innych.

Nie bez powodu więc znakomite postaci współczesnej historii wciąż powtarzały, że **niemożliwe będzie osiągnięcie pokoju na świecie, jeśli ludzie nie doświadczą go najpierw w sobie.** Choć trudno się z tym nie zgodzić, wojny i przemoc nadal pozostają, niestety, głównym tematem codziennych wiadomości.

Naszą nadzieją są przyszłe pokolenia oraz decyzje, jakie podejmą w przyszłości. Muszą mieć jednak odpowiednią świadomość. Dlatego trzeba nauczyć młode umysły wrażliwości, jednakże nie kazaniami i nakazami, ale poprzez obudzenie w nich **namacalnego szacunku, tolerancji i podziwu dla innych kultur.**

Mając na uwadze znany apel Sokratesa: „Poznaj samego siebie”, podjęliśmy badania nad najskuteczniejszą metodą pracy nad sobą. Jednym z najbardziej konkretnych i dostępnych sposobów wykreowania w sobie spokoju wewnętrznego oraz rozwijania swoich najlepszych cech, okazała się **medytacja oparta na miarodajnych naukowych przesłankach.**

Sprawa jest pilna, jeśli mamy rozwiązać np. nasilający się coraz bardziej problem tyranizowania rówieśników w okresie dorastania. Biorąc pod uwagę, że przemoc psychiczna i wszelka inna bierze się z umysłu, z tendencji młodzieży do podkreślania swojej tożsamości poprzez agresję, jedynie **pomagając jej ponownie odkryć i naprawdę doświadczyć piękna spokoju wewnętrznego możemy powstrzymać ten niepokojący trend.**

W ten sposób można zaspokoić zarówno edukacyjne wymagania nauczycieli, jak i zapotrzebowanie na zróżnicowanie oferty edukacyjnej, jakie od pokoleń komunikują uczniowie. Ponadto, ponieważ **proponowane przez nas obchody mają miejsce na całym świecie**, uczniowie uświadamiają sobie, że są częścią **globalnej społeczności** i uczestniczą w wydarzeniu, które promuje ideały o uniwersalnym charakterze.

# Droga do uzyskania wewnętrznego spokoju

**Wartość medytacji** podkreślają starożytne tradycje, ale, jak się przekonamy, znajduje też potwierdzenie w licznych współczesnych badaniach medycznych i naukowych.

Stan medytacji nie jest niczym dziwnym ani egzotycznym – w rzeczywistości jest globalnym zjawiskiem, **doświadczanym i wysławianym we wszystkich epokach i kulturach świata**.

Jeśli pominiemy narosłe wokół pojęcia medytacji etykiety i frazesy, zgodzimy się, że medytacja to tak naprawdę coś, do czego wszyscy dążymy: **chwila wyciszenia i spokoju**, ciszy umysłu, z której wyłania się bezcielesna, wewnętrzna radość. W mgnieniu oka natłok myśli znika i pozostaje tylko spokojna świadomość: **poczucie piękna istnienia**. Część z nas przynajmniej raz w życiu doznała podobnego stanu, choć trwał bardzo krótko, podziwiając naturalne piękno krajobrazu, chłonąc zapach kwiatu lub stojąc w blasku wschodzącego słońca.



Takie właśnie niezwykle przeżycia inspirowały cudowne melodie **Mozarta**, potęgę i harmonię rzeźb **Michała Anioła** oraz piękne, wręcz muzyczne wersety **Szekspira** i **Danteo**.

Według starożytnej tradycji jogi, stan ten uzyskuje się bardzo prosto, aczkolwiek mechanizm, który się przy tym uruchamia jest niesłychanie skomplikowany.

W każdej czującej istocie istnieje energia, którą w sanskrycie nazwano Kundalini (dosłownie: spiralnie zwinięta), ponieważ drzemie ona w kości krzyżowej, zwinięta w trzy i pół zwoja.

To nie zbieg okoliczności, że starożytni Grecy nazwali siedzibę Kundalini kością świętą, dowiedziono bowiem, że indyjska kultura miała wielki wpływ na grecką cywilizację. Gdy Kundalini się obudzi, **podnosi się wzdłuż kręgosłupa** i przechodzi przez kolejne sploty nerwowe (w sanskrycie: ćakry), by na koniec wydostać się na zewnątrz wobszarzeciemiączka(ang.fontanel). Trudno wyjaśnić podobieństwo angielskiej nazwy do słowa „fontanna”, ale, doświadczwszy obudzenia Kundalini, nie można go uznać za przypadkowe: gdy Kundalini wydostaje się z obszaru limbicznego, przenika przez ciemiączko i daje się odczuć jako **chłodny powiew**, tryskający z ciemiączka jak pióropusz fontanny.

Skutki działania Kundalini odczuwalne są w całym „ciele subtelny”, przedstawionym na rysunku po lewej. Obudzenie tej energii – cel wszystkich tradycyjnych technik jogi – sprawia, że – dzięki jej głęboko relaksującemu i równoważącemu działaniu na nasze sploty nerwowe – umysł osiąga stan zwany **świadomością bez myślenia**. Skutki tego są niezwykle korzystne, czego odzwierciedleniem jest stopniowa poprawa zdrowia i stan coraz głębszego wewnętrznego spokoju.

# Przesłanie wielkich postaci światowej historii w praktyce

W **dwudziestym wieku** na scenie historii pojawiło się wiele wspaniałych postaci, które nie tylko mówiły o pokoju, lecz także wprowadziły w społeczeństwie zmiany, uważane wcześniej za niemożliwą do wprowadzenia utopię.

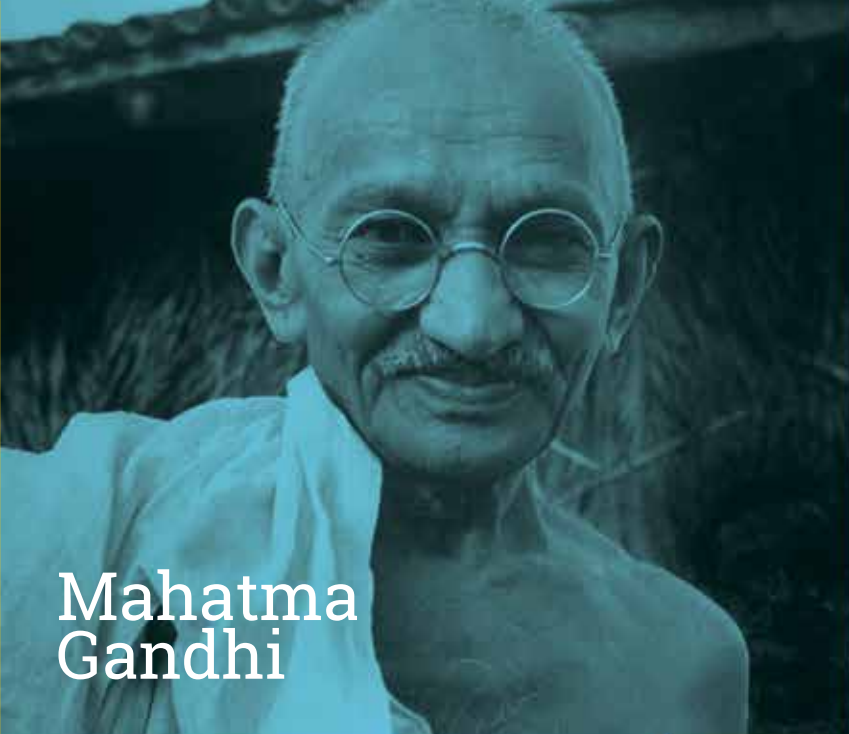
Wystarczy tylko przypomnieć sobie **Gandhiego**, orędownika biernego oporu bez przemocy, przywódcy, który umiał poprowadzić swój naród do wolności i bez jednego wystrzału zrzucić jarzmo władzy brytyjskiego imperium, wykorzystując tylko potęgę prawdy i miłości.

Albo **Martina Luthera Kinga**, męczennika walki z rasizmem, którego działalność zmiotła z powierzchni ziemi przesady etniczne wobec czarnoskórych, a porywająca mowa: Miałem sen..., do dziś stanowi niezapominane źródło inspiracji dla wszystkich, którzy walczą o lepszy świat.

Nie zapominajmy również o niedawno zmarłym **Nelsonie Mandeli**, który na zawsze pozostanie świetlanym przykładem odwagi i konsekwencji oraz ucieleśnieniem wszystkiego – o czym świadczy jego zachowanie jako politycznego przywódcy wobec swoich więziennych strażników i oprawców – co głosił o przebaczeniu.

Ci wspaniali ludzie nie tylko pięknie mówili, lecz dokonywali rzeczywistych transformacji całych społeczeństw, głosząc niezaprzeczalną prawdę: **nie da się osiągnąć pokoju, jeśli najpierw nie znajdziemy pokoju wewnątrz siebie samych.**





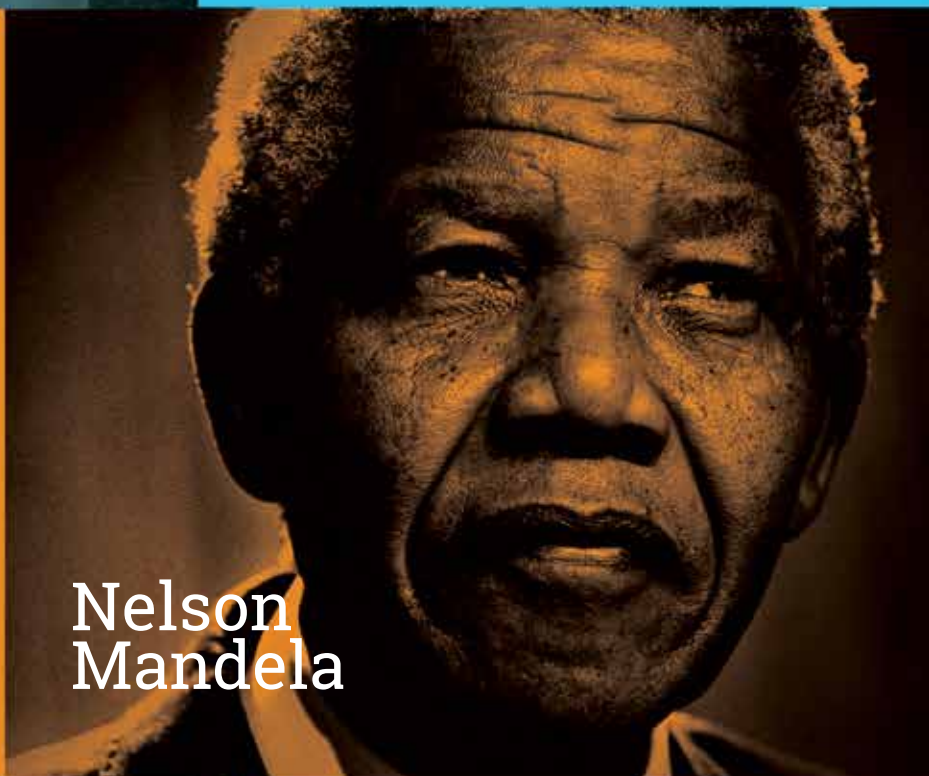
Mahatma  
Gandhi

“

Jeśli mamy osiągnąć prawdziwy pokój na świecie, musimy zacząć od dzieci

“

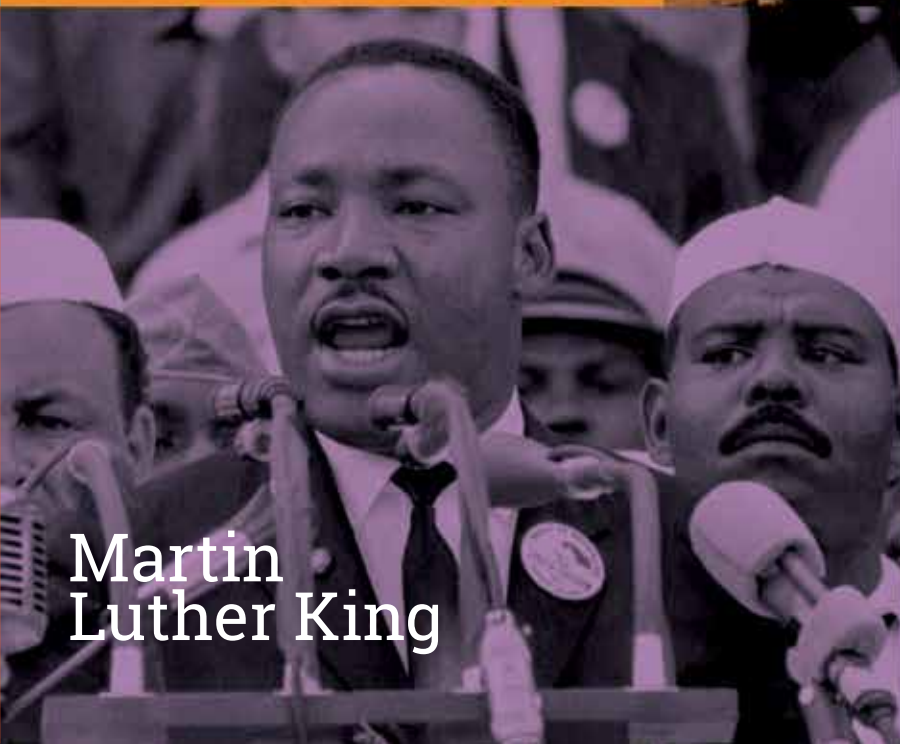
Pokój to nie marzenie, może stać się rzeczywistością, ale trzeba umieć marzyć, żeby go utrzymać



Nelson  
Mandela

“

Bądź pokojem, który chciałbyś widzieć na świecie!



Martin  
Luther King

# Dlaczego 21 marca

Proponujemy dzień 21 marca jako **Światowy Dzień Spokoju Wewnętrznego** z dwóch powodów:

w tym dniu rozpoczyna się wiosna, a wraz z nią rodzi się nadzieja na harmonijne odrodzenie,

w tym dniu przysłała na świat **Śri Matadźi Nirmala Dewi**, twórczyni metody medytacyjnej o nazwie **Sahadźa Joga**.

**Śri Matadźi** jest postacią niezwykłą, jedyną w swoim rodzaju wśród całej plejady poszukiwaczy własnego ja. Od najmłodszych lat **robiła wszystko, żeby zmienić świat**: walczyła o niepodległość Indii w ruchu Gandhiego, a następnie kontynuowała walkę, ze wszystkich sił starając się rozprzestrzeniać ideę światowego pokoju, broniąc praw kobiet oraz słabszych.

W 1970 roku **Śri Matadźi** wzniosła swoje pragnienie wyzwolenia ludzi na całym świecie na wyższy poziom: udało się jej odnaleźć klucz do uzyskania wewnętrznego spokoju na skalę globalną, metodą prostej medytacji – marzenie Gandhiego przybrało postać konkretnego doświadczenia, dostępnego dla wszystkich poprzez medytację **Sahadźa Joga**.

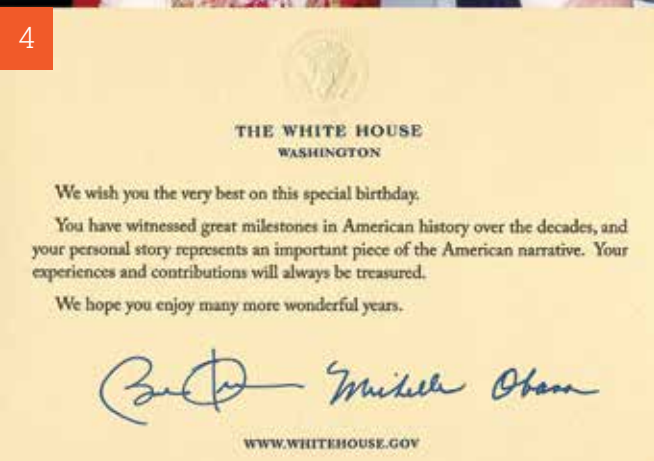




“

Nie będzie pokoju  
na świecie, dopóki  
nie będzie go w nas

Śri Matadźi Nirmala Dewi



# Międzynarodowe nagrody dla Śri Matadźi Nirmali Dewi

- Śri Matadźi Nirmala Dewi otrzymała wiele prestiżowych nagród w uznaniu skuteczności technik Sahadźa Jogi. Oto kilka najważniejszych:
- Śri Matadźi została dwukrotnie nominowana do **Pokojowej Nagrody Nobla**.
- W 1987 r. Śri Matadźi otrzymała Medal w Służbie Pokoju ONZ
- W latach 1989-1994 Śri Matadźi była zapraszana przez ONZ do dyskusji na temat środków i metod wprowadzenia **pokoju na świecie**.
- W 1995 r. rząd chiński oficjalnie zaprosił Śri Matadźi, aby wygłosiła przemówienie na **Światowej Konferencji na rzecz Kobiet**.
- Śri Matadźi otrzymała listy ze słowami uznania od prezydentów George'a W. Busha i Baracka Obamy, a także zaproszenia od burmistrzów wielu miast z całego świata.

1. Śri Matadźi po konferencji naukowej na Uniwersytecie Bukareszteńskim
2. Śri Matadźi otrzymuje nagrodę z rąk Claesa Nobla, potomka Alfreda Nobla, fundatora Nagrody Nobla
3. Spotkanie Śri Matadźi z królową Elżbietą II
4. List od prezydenta Baracka Obamy i jego małżonki, z życzeniami urodzinowymi oraz słowami uznania dla wkładu Śri Matadźi w historię Ameryki.

# Dzień na rzecz Spokoju 2014 Wewnętrznego

Pierwsze obchody **Dnia na rzecz Spokoju Wewnętrznego** w 2014 roku okazały się wielkim sukcesem.

Bez funduszy i sponsorów, wyłącznie dzięki entuzjazmowi grupy ochotników oraz przekazywanej z ust do ust informacji, zorganizowano spotkania dla **ponad 50 000 uczniów z około 40 krajów**.

Zapotrzebowanie ze strony szkół było tak duże, że nie udało nam się zaspokoić go dokładnie w dniu 21 marca i spotkania odbywały się jeszcze **przez kilka tygodni, a nawet miesięcy**, żeby mogli w nich wziąć udział wszyscy chętni. W wielu krajach obchody zapoczątkowały regularną naukę medytacji w szkołach.

Szeroki zasięg i entuzjastyczna reakcja dyrekcji szkół oraz samych uczniów **przyciągnęła uwagę międzynarodowych mediów**. W kilku krajach Europy – między innymi we Włoszech i w Rumunii – dzień 21 marca został ogłoszony w krajowych wiadomościach Światowym Dniem na rzecz Spokoju Wewnętrznego.

Spośród setek imprez na całym świecie na szczególną uwagę zasługują takie wydarzenia, jak kursy medytacji w instytucie dla osób niedosłyszących we włoskim **Istituto Nazionale Sordomuti** na przedmieściu Scampia w Neapolu oraz demonstracja na rzecz pokoju w Kijowie – zdjęcia z tej demonstracji drukował nawet **New York Times**.



# Program Obchodów

**10.00\***

Krótkie wprowadzenie, wyjaśniające  
znaczenie tego dnia

**10.30**

Prezentacje ważnych postaci z najnowszej  
historii oraz ich przesłania (Gandhi,  
Mandela, Martin Luther King)

**11.00**

Wprowadzenie do technik i medytacji  
Sahadża Joga

**11.30**

Praktyczne doświadczenie medytacji i relaksu

**12.00**

(Występy artystyczne taniec, muzyka itp.)

Podsumowanie

\* Przykładowy termin rozpoczęcia spotkania





# Korzystne działanie medytacji Sahadża Joga

Wybór proponowanej metody medytacji został starannie przemyślany. **Inner Peace Association** przeprowadziła badania **najróżniejszych ćwiczeń relaksacyjnych i typów jogi**, zarówno na podstawie istniejącej dokumentacji, jak i współczesnych badań naukowych.

Po długich poszukiwaniach zdecydowaliśmy się na techniki **Sahadża Jogi** – są najodpowiedniejsze dla uczniów – proste, a zarazem uniwersalne i podbudowane naukowymi badaniami – którzy chcieliby doświadczyć prawdziwego **spokoju wewnętrznego**.



Korzyści, jakie daje uprawianie tej medytacji są szeroko udokumentowane i wykazywane w toku najrozmaitszych badań.

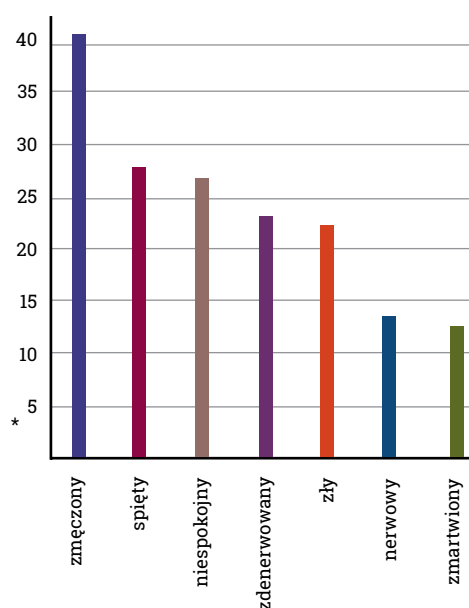
Niżej podano kilka źródłowych publikacji medycznych, wybranych ze znacznie szerszej kolekcji tytułów.

- **Balk**, J. i inni, Effect of Sahaja Yoga meditation on quality of life anxiety, and blood pressure control, "Journal of Alternative Complementary Medicine", 2012, 18(6), ss. 589-596
- **Harrison** i inni, Sahaja Yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder, "Clinical Child Physiology and Psychiatry", 2004, 9(4), ss. 479-497
- **Manocha**, i inni, Sahaja Yoga in the management of moderate to severe asthma: a random controlled trial, "Thorax", 2002, 57(2), ss. 110-115

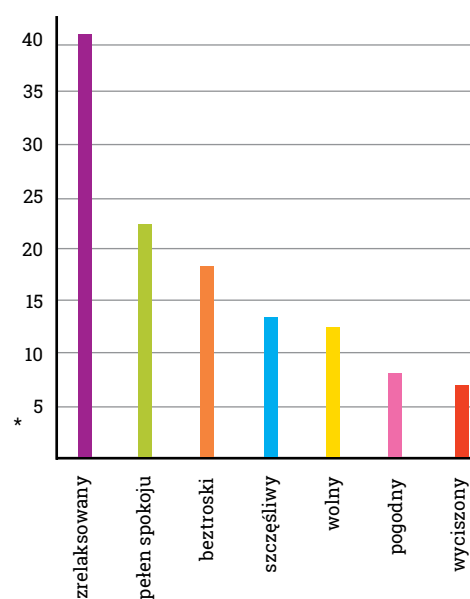
## Samopoczucie przed medytacją i po niej

Przedstawione niżej wykresy sporządzono w oparciu o wypowiedzi uczniów zebrane 21 marca 2014 roku podczas **Dnia na rzecz Spokoju Wewnętrznego**.

Stan umysłu przed medytacją



Stan umysłu po medytacji



\* Liczba wypowiadających się osób



# Wypowiedzi uczniów

Jak wiadomo, drzewo należy oceniać po owocach. Naszym zdaniem najlepszą wizytówką **Światowego Dnia na rzecz Spokoju Wewnętrznego** są **wypowiedzi uczestniczących w obchodach uczniów**, zebrane od razu po medytacji. Prostota tych słów jest poruszająca, a jednocześnie przepiękna je **głęboka i oświecająca mądrość**.

Myszę, że jest to doświadczenie, którego każdy powinien spróbować. Każdy powinien mieć taką okazję, ponieważ pozwala ono zrozumieć samych siebie, z całym entuzjazmem i głębokim spokojem.

Relaksujące. Zeszło ze mnie całe napięcie, choć na początku wcale w to nie wierzyłem.

Czułam się naprawdę doskonale w waszym towarzystwie. To było wspaniałe doświadczenie. Cudownie jest odczuwać własną energię oraz energię innych.

Czuję spokój w sercu. To doświadczenie jest naprawdę fantastyczne. Nie ma słów, żeby je opisać. Czuję w swoim wnętrzu spokój i ciszę.

Czuję się wolna, lekka i szczęśliwa, jak latawiec na niebie. Mam nadzieję, że w przyszłym roku znów przyjdziecie. Buziaki.

Czuję, jak energia przepływa od samego dołu ciała aż do czubka głowy, a najbardziej przez ręce. Czuję się jak Budda!

Pani ze zdjęcia chyba ma rację. Ćwiczenie jest bardzo skuteczne i pomaga się odprężyć. Gdyby wszyscy ludzie na świecie praktykowaliby je co dzień, z pewnością dłużej by żyli.

Myślę, że ta lekcja była bardzo interesująca. Teraz wierzę, że da się uzyskać spokój wewnętrzny i że gdyby każdy medytował, żylibyśmy w spokojnym i pogodnym świecie.



# Oficjalny partner (UNESCO Center for Peace)

*[...] ponieważ wojny rodzą się w umysłach ludzi, również w ich umysłach powinny być zwalczane.*

*(Konstytucja UNESCO)*

UNESCO Center for Peace (Ośrodek UNESCO na rzecz Pokoju) rozprzestrzenia ideały UNESCO, współpracując z oficjalnymi partnerami w ramach wymiany edukacyjnej, naukowej i kulturalnej. Celem tej współpracy jest budowanie pokoju na świecie oraz nauczanie tolerancji i akceptowania różnic.

UNESCO realizuje program likwidacji analfabetyzmu, szkolenia nauczycieli, zachowania dziedzictwa kultury i przyrody na ziemi, a także obrony praw człowieka.

W 2010 roku Ośrodek UNESCO na rzecz Pokoju wybrał medytację Sahadźa Joga na oficjalnego partnera, którego zadaniem jest wspieranie rozprzestrzeniania pokoju na świecie – zgodnie z przekonaniem Ośrodka, że uzyskanie pokoju nie będzie możliwe, jeśli naprawdę duża liczba osób nie nauczy się osiągać spokoju wewnątrz.

Motywy przewodnim tego partnerstwa jest przekonanie, że jeśli nie mamy spokoju wewnątrz siebie, to jak możemy utrzymać pokój na świecie? Ludzkość uświadomiła sobie, jak ważna jest równowaga wewnętrzna oraz poznanie samego siebie. Dotyczy to zwłaszcza młodych ludzi, a także osób zajmujących się badaniami naukowymi, polityką, edukacją



i sztuką. **Sahadźa Joga**, jako **partner UNESCO na rzecz budowania pokoju** jest gotowa pod każdym względem rozwijać, wzmacniać i integrować potencjał ludzki. Stajemy się dosłownie instrumentami wprowadzania pokoju we własnych krajach i na całym świecie.

Dzięki regularnemu praktykowaniu tej medytacji można znacznie poprawić swoje zdrowie, a także uzyskać równowagę wewnętrzną i harmonię. Jest to inwestycja, której trzeba dokonać, jeśli chcemy odczuć poprawę pod każdym względem. **Wszystkie kursy i spotkania są zawsze bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych.**





# Dzień Spokoju Wewnętrznego w mediach

Sukces wydarzenia przyciągnął uwagę rozmaitych **środków masowego przekazu informacji, zarówno na poziomie krajowym, jak również międzynarodowym**. Wiadomości o **Dniu Spokoju Wewnętrznego** dotarły poprzez media do **5 milionów ludzi** na całym świecie. Poniżej znajdują się przykłady przedstawicieli mediów, które przekazały informację o wydarzeniu.



The New York Times

Jedna z najważniejszych sieci na świecie



Najpopularniejsza, włoska stacja telewizyjna nadająca wiadomości



Włoska wersja CNN, która obejmuje program w Scampia, jednym z najbardziej niespokojnych obszarów Neapolu



Główna stacja telewizyjna nadająca wiadomości w Rumunii



Telewizja internetowa jednej z najpopularniejszych, włoskiej grupy redakcyjnej



The World Day  
for Inner Peace

The World Day for Inner Peace

---

[www.innerpeaceday.org](http://www.innerpeaceday.org) - [21marca@innerpeaceday.org](mailto:21marca@innerpeaceday.org)