MÁRCIUS

21

A BELSŐ BÉKE VILÁGNAPJA

INNER PEACE Association

A projekt

Az Inner Peace Association meghívja Önt, hogy vegyen részt egy olyan jelentős nemzetközi eseményen, amely már több száz iskolában aratott óriási sikert világszerte:

A Belső Béke Világnapja

Kezdeményezésünket mára általánosan ismert okok hívták életre. **Mostani világunkat állandó megosztottság, válságok, konfliktusok sújtják.** Ez a konfliktusos állapot – még mielőtt megnyilvánulna – az emberek elméjében már jelen van rasszizmus, vallási intolerancia és a másokkal szembeni türelmetlenség formájában.

Az egész világra ható nagy egyéniségek már sokszor kinyilatkoztatták, hogy **lehetetlen békét teremteni ebben a világban addig, amíg azt az emberek először saját magukban meg nem tapasztalják.** Az emberi gondolkodás folyamatos fejlődése ellenére, a háború és az erőszak drámai realitása sajnos továbbra is a napi hírek középpontjában marad.

Bízunk abban, hogy az új generációk tudatosabb döntéseket fognak hozni. Ezért érezzük szükségét annak, hogy **a fiatal elméket érzékenyebbé tegyük,** nem puszta prédikációval - hanem azzal, hogy **számukra meghatározó tapasztalatokon keresztül** erősítjük bennük a tiszteletet, a toleranciát és a különböző kultúrák iránti megbecsülést.

Szókratészt idézve: „Ismerd meg önmagad!" Kutatásunk megmutatta, hogy a belső béke egyetemes értékének érzése és az egyén legjobb tulajdonságainak valódi kibontakoztatása a legkézzelfoghatóbb és legközvetlenebb módon meditációval érhető el. **Ezt igazolják a tudományos vizsgálatokon alapuló meditációs tapasztalatok.**

Mindenekelőtt a kamaszkori iskolai agresszió egyre szélesebb körben terjedő problémája teszi alapvetően fontossá, hogy megtaláljuk a megfelelő megoldásokat. Mivel a lelki és/vagy fizikai erőszak a mentális attitűd megnyilvánulása, az érintett fiatalokban megvan a hajlam az agresszió általi önérvényesítésre. **Ezt az aggasztó tendenciát csak akkor tudjuk megállítani, ha segítünk nekik újra felfedezni és igazán megtapasztalni a belső béke szépségét.**

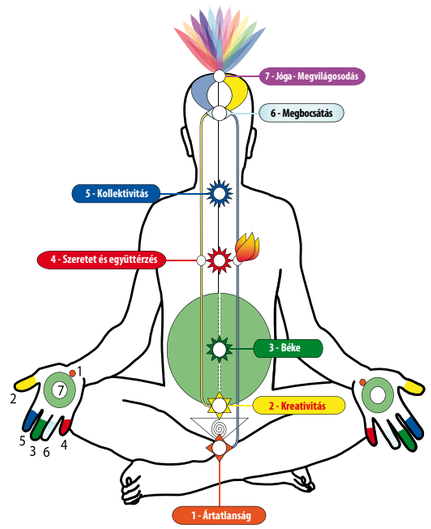
Ez a kezdeményezés ötvözni a tanári elvárásokat és a diákok igényét az oktatási rendszer sokszínűsége iránt. Az, **hogy az esemény világszerte egy időben zajlik,** erősíti a diákokban azt az érzést, hogy egyetemes eszmék részesei, és **globális közösség** tagjai.

A belső békéhez vezető út

A meditáció szükségessége ősi bölcsességben gyökerezik, hatását pedig számtalan orvosi és tudományos bizonyíték támasztja alá.

A meditatív állapot egyáltalán nem egy különös vagy egzotikus állapot, sokkal inkább egy olyan **egyetemes élmény, melyet kultúrákon és időn átívelően megtapasztalt és magasztalt az emberiség.**

Ha megszabadulunk minden címkétől és közhelytől, egyetérthetünk abban, hogy a meditáció olyasvalamit jelent, amire mindannyian vágyunk: **a derűs nyugalom pillanatát,** a szellem elcsendesedését, melynek során finom belső öröm árad szét bennünk. Kavargó gondolataink elcsitulnak egy szempillantás alatt, és csak a nyugodt tudatosság marad: **a létezés szépségének** felismerése. Ezt az állapotot, már mindannyian átéltük legalább egyszer életünkben - ha rövid időre is -, amikor megérintett bennünket a természeti táj szépsége, egy virág illata, vagy egy napfelkelte ragyogása.



Ez a kegyelmi állapot inspirálta **Mozart** csodálatos melódiáit, **Michelangelo** szobrainak erőteljességét és harmóniáját, valamint **Shakespeare** és **Dante** mesterien dallamos sorait.

A jóga hagyománya szerint a folyamat nagyon egyszerű, még akkor is, ha a működésbe hozott mechanizmus csodálatosan összetett.
Minden érző lényben jelen van az az energia, amit szanszkritul Kundalininek neveznek, ami kígyó módjára három és félszer feltekeredve található a keresztcsontban (a keresztcsont latin neve sacrum, jelentése: szent).

Nem véletlen, hogy az ókori görögök ezt a nevet adták az energia székhelyének, hiszen az indiai kultúra történetileg igazolható hatást gyakorolt a görög kultúrára.
Amikor ez az energia felébred, **felemelkedik a gerincoszlopban,** keresztülhalad a fő idegfonatokon (szanszkritul „csakrákon"), és végül a fejtetőn található kutacson át lép ki. A kutacs (más nyelveken fontanel, jelentése: kis kút) nevet is mindig titokzatosság övezte, de a meditációs tapasztalatok fényében aligha tűnik ez véletlennek: amikor a Kundalini kilép a limbikus területről, **hűvös szellő** érzetét kelti, mintha egy szökőkútból víz törne elő.

A Kundalini hatását a „finom energiarendszerünkben" érzékelhetjük, amint azt a bal oldali ábra illusztrálja. A Kundalini felébresztésével, ami minden hagyományos jógatechnika célja, képessé válunk arra, hogy elménket a **gondolat nélküli tudatosság** állapotába juttassuk, hála az energia idegfonatainkra gyakorolt mélyen ellazító és kiegyensúlyozó hatásának. Az egészségünk és belső nyugalmunk tükrözi eredményességét.

A történelem nagy alakjainak üzenete

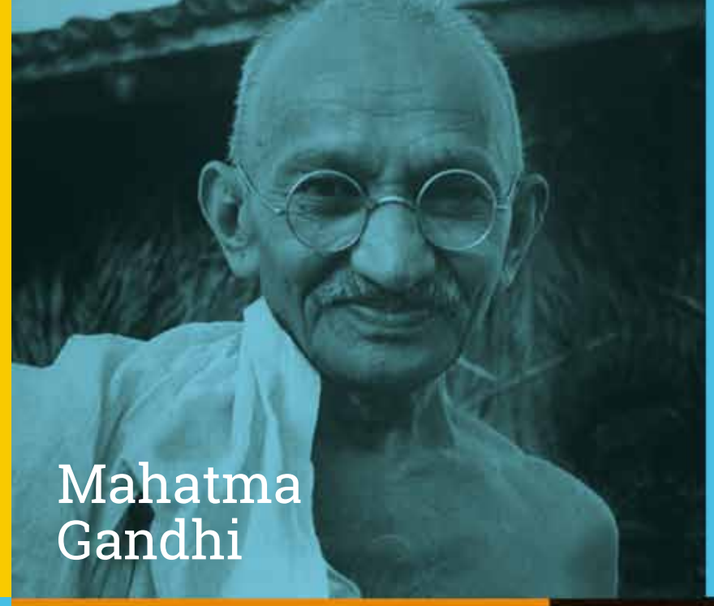
A huszadik század számos nagyszerű egyéniséget adott a világnak, akik nemcsak szónokoltak a békéről, de olyan konkrét társadalmi változásokat hívtak életre, amelyek felbukkanásuk előtt még lehetetlennek tűntek.

Gondoljunk csak **Gandhira**, az erőszakmentesség apostolára, a politikai vezetőre, aki egyetlen lövés eldördülése nélkül, pusztán az igazság és szeretet erejével képes volt elhozni nemzete számára a szabadságot és megdönteni a Brit Birodalom uralmát.

Vagy **Martin Luther Kingre**, a rasszizmus elleni harc mártírjára, akinek megjelenése elsöpörte a feketékkel szembeni borzalmas faji előítéletet, és akinek a „Van egy álmom" kezdetű nagyhatású beszéde máig felejthetetlen inspirációs forrás mindazok számára, akik egy jobb világért küzdenek.

Végül nem feledkezhetünk meg a nemrég elhunyt **Nelson Mandeláról**, a bátorság és következetesség ragyogó példájáról, aki politikai vezetőként - a börtönőreivel és az őt támadókkal szemben tanúsított magatartásával - a megbocsátás üzenetének valódi megtestesítőjévé vált.

Ezek a nagyszerű egyéniségek, akik nemcsak a retorika, hanem a valós társadalmi átalakulások terén is kiemelkedőt alkottak, azt hangsúlyozták: **lehetetlen békét teremteni, ha nem találjuk meg a békét először saját magunkban.**

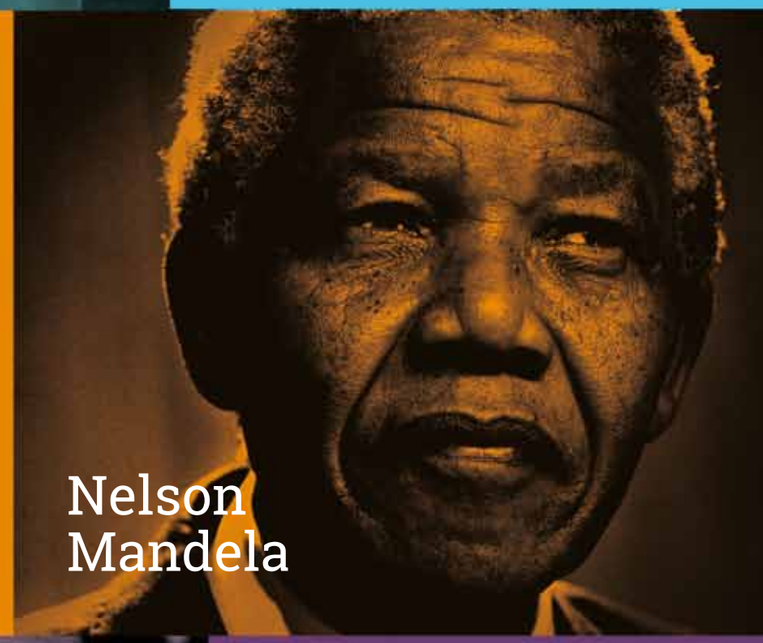


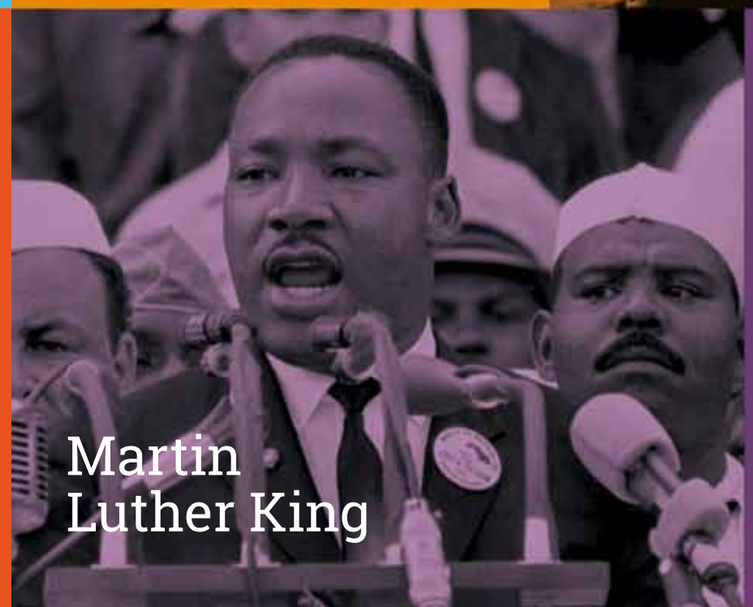
”

Ha valódi békét akarunk teremteni a Földön, a gyerekeknél kell kezdenünk.

”

A béke nem álom:
valóra válhat;
de tudnunk kell álmodni,
ha meg akarjuk őrizni.





”

Te magad légy a béke, amit a világban látni szeretnél!

Miért éppen március 21-e?

Két okból esett a választás, március 21-re, mint a **Belső Béke Világnapjának** nemzetközi dátumára:

- ez a nap jelzi a tavasz kezdetét, s ezáltal egy új, harmonikus újjászületés reményét.

- ez **Shri Mataji Nirmala Devi**, a **Sahaja Jóga** néven ismert meditációs módszer alapítójának születésnapja.

Shri Mataji belső énünk megismerésének páratlan alakja. Fiatal korától a **világ megváltoztatásának szentelte az életét**. Ezt a munkát - India függetlenségi küzdelméhez csatlakozva - Gandhi oldalán kezdte, majd fáradhatatlanul folytatta a harcot az egyetemes béke kultúrájának elterjesztéséért, védve a nők és a közöttünk élő leggyengébbek jogait.

1970-ben Shri Mataji magasabb szintű, **világméretű emancipáció** iránti vágya megvalósult: egy egyszerű meditációs technika segítségével sikerült globális szinten megtalálnia a belső béke kulcsát. A **Sahaja Jóga** meditációval **Gandhi** egyetemes eszméjét mindenki számára hozzáférhetővé és konkrétan megtapasztalhatóvá tette.

”

Addig nem lesz béke a világban, amíg nem teremtünk békét önmagunkban.

Shri Mataji Nirmala Devi

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 egy konferenciát követően a Bukaresti Egyetemen

2. Shri Mataji díjat vesz át Claes Nobeltől, a Nobel-díjat megalapító Alfred Nobel unokaöccsétől

3. Shri Mataji találkozik II. Erzsébet királynővel

4. Megbecsülést és elismerést kifejező levél Obama elnöktől

Shri Mataji Nirmala Devi nemzetközi díjai

Shri Mataji Nirmala Devi, sok rangos nemzetközi díjat kapott melyekkel elismerték a **Sahaja Jóga** hatékonyságáért. A legjelentősebbek a következők:

- Shri Matajit kétszer jelölték **Nobel-békedíjra**

- 1987-ben Shri Mataji megkapta az **Egyesült Nemzetek Béke-érmét**

- Shri Matajit 1989 és 1994 között meghívták az ENSZ-be, ahol a **világbéke** megteremtésének eszközeit és módszereit vitatták meg.

- 1995-ben Shri Mataji hivatalos meghívást kapott a kínai kormánytól, hogy mondjon beszédet a **Nőügyi Világkonferencián**

- Shri Mataji **George W. Bush** és **Barack Obama** amerikai elnököktől és a világ számos más vezetőjétől, helyi elöljáróitól kapott elismerő, tiszteletnyilvánító és üdvözlő leveleket.

Napi Program

A nap jelentőségét elmagyarázó, prezentációval egybekötött, rövid bevezetés

A meditáció és a Sahaja Jóga módszerének bemutatása

A módszer gyakorlati megtapasztalása, tapasztalatok megosztása

Játék, ének, zene

Kötetlen beszélgetés

Összegzés

A Belső Béke Napja 2014

A Belső Béke Világnapjának első megrendezése nagy sikert és elismerést aratott.

Annak ellenére, hogy sem saját anyagi forrásaink, sem támogatóink nem voltak, egy önkéntes csapat lelkesedése állt rendelkezésünkre, az esemény több mint **50 000 diák** részvételével körülbelül **40 országba** jutott el.

Az iskolákból érkező kérések mennyisége túl sok volt ahhoz, hogy azokat egy nap alatt, **március 21-én** teljesíteni tudtuk volna, így az esemény **folytatódott még az elkövetkező hetekben és hónapokban is,** hogy végül minden iskola részt vehessen ebben az eseményen. A rendezvény sok országban állandó meditációs kurzusok kezdetét jelentette a résztvevő iskolákban.

A széles földrajzi eloszlás és az iskolák vezetőinek és diákjának lelkes reakciója **felkeltette a nemzetközi média figyelmét.** Március 21-ről számos európai nemzet országos hírműsorában tudósítottak, mint a Béke Világnapjáról (elsősorban Olaszországban és Romániában).

A világszerte zajló több száz esemény közül külön említést érdemelnek az **„Istituto Nazionale Sordomuti"**-ban, azaz a római siketek intézetében, és **Scampiában, Nápoly** egyik negyedében zajló kurzusok, valamint a kijevi békedemonstrációk, amelyek fotói megjelentek még a **New York Times** hasábjain is.

40
ország

50.000
diák

ARGENTÍNA - AUSZTRIA - AUSZTRÁLIA - BRAZÍLIA - BULGÁRIA
CHILE - DÁNIA - KANADA - LITVÁNIA - KOLUMBIA - GÖRÖGORSZÁG
HORVÁTORSZÁG - FRANCIAORSZÁG - NÉMETORSZÁG - HOLLANDIA

MONGÓLIA - ÚJ-ZÉLAND - FÜLÖP-SZIGETEK - KÍNA - ROMÁNIA
OROSZORSZÁG - DÉL-AFRIKA - MAGYARORSZÁG - OLASZORSZÁG
SPANYOLORSZÁG - THAIFÖLD - UKRAJNA - ANGLIA - USA ...

A Sahaja jóga meditáció előnyei

Az Inner Peace Association mielőtt kiválasztotta azt a meditációt, amely az iskoláknak kimondottan ajánlható, megvizsgált **különböző meditációs technikákat,** értékelte az ezekhez kapcsolódó dokumentációt és vizsgálati eredményeket.

Kutatásunk eredményeként a **Sahaja Jógát** ajánljuk, mivel (egyszerűsége, orvosi és tudományos megalapozottsága, valamint egyetemes üzenete alapján) ez a legalkalmasabb arra, hogy a diákokat bevezesse a **belső béke** megtapasztalásába.

Ehhez a meditációs technikához kapcsolódó kedvező hatások széles körben dokumentáltak és számos kutatás által bizonyítottak.

Az alábbiakban felsorolunk néhány kapcsolódó publikációt, amelyet a rendelkezésre álló bőséges orvosi szakirodalomból választottunk:

• 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.

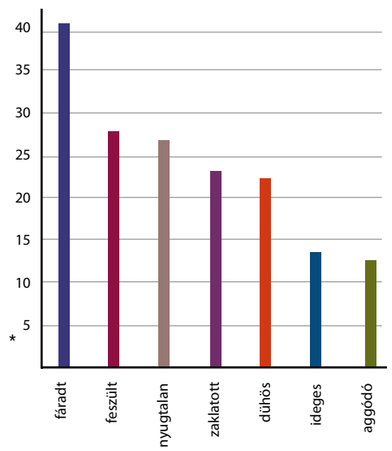
• Harrison, et al. (2004). '**Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder**. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9(4):479–497.

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

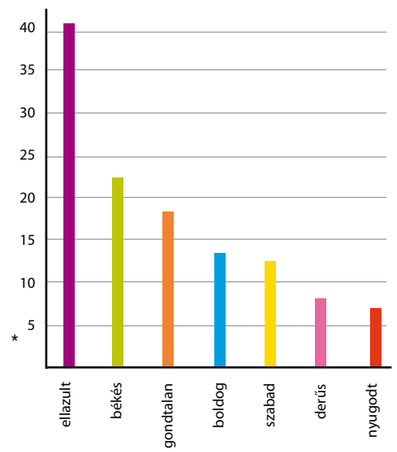
Meditáció előtt és után

Az alábbi ábrák a diákok beszámolói alapján készültek a 2014. március 21-i **Béke Világnapon**.

Meditáció előtti lelkiállapot



Meditáció utáni lelkiállapot



* Résztvevők száma

Az adatgyűjtésre az Enrico Medi Középiskolában került sor (Villafranca, Verona, Olaszország).

Visszajelzés

Azt tanultuk, hogy a fát a gyümölcséről lehet felismerni. Úgy gondoljuk, hogy a **Béke Világnapjának** értékéről leghitelesebben a **diákok beszámolói** árulkodnak, melyeket közvetlenül a meditációs tapasztalatot követően gyűjtöttünk össze. Szavaik egyszerűsége megható, ugyanakkor egy **mély és megvilágosító bölcsesség** ihlette azokat.

Béket éreztem a szívemben. Ez az élmény valóban fantasztikus. Szavakkal nem is lehet leírni. Most békét érzek magamban és tiszta csendet.

Szabadnak, könnyűnek és boldognak éreztem magam, mint a papírsárkány az égen . Remélem, jövőre is eljöttök. Csók.

Éreztem, ahogy az energia a testemben lentről felfelé áramlik, különösen a kezem felől... Úgy érzem magam, mint Buddha!

Azt hiszem, ez egy olyan élmény, amit mindenkinek ki kellene próbálnia; ezt a lehetőséget mindenkinek meg kellene kapnia, mert segít megérteni önmagunkat.

Ellazító. Minden feszültségem elmúlt, bár az elején nem hittem benne.

Talán a képen látható hölgynek igaza volt. A gyakorlat nagyon hatásosan segít ellazulni, és ha a világon mindannyian minden nap megismételnénk, tovább élnénk.

Igazán fesztelennek éreztem magam mindannyiatokkal; csodálatos élmény volt: olyan jó érezni a saját energiámat és a többiekét is egyszerre..

Azt hiszem, a kurzus nagyon érdekes volt; hiszek benne, hogy a belső béke elérhető, és ha mindenki meditálna, derűsebb világban élhetnénk.

Az Unesco Békeközpont hivatalos partnere

„Mivel a háborúk az emberek elméjében keletkeznek, az emberek tudatában kell a béke védelme érdekében munkálkodni." (Az UNESCO Alkotmánya)

Az Unesco Békeközpontja támogatja az Unesco eszméit azáltal, hogy hivatalos partnereivel együttműködve oktatási, tudományos és kulturális programokat működtet a világbéke elősegítése, valamint a toleranciára és a sokszínűség elfogadására történő nevelés érdekében.

Az **Unesco** támogatja az írástudatlanság felszámolását célzó programokat, a bolygó kulturális és természeti örökségének megőrzését, valamint az emberi jogok védelmét.

Az Unesco Békeközpontja 2010 óta a Sahaja Jóga meditációt választja hivatalos partnerének a világbéke terjesztésének támogatásához, megerősítve, hogy ezt az állapotot nem lehet elérni, ha nincsenek kellően nagy számban azok, akik képesek a saját belső békéjük megélésére.

A partnerségre ösztönző tényezők a következők: ha nincs béke bennünk, hogyan tarthatnánk fenn a világbékét? Az emberiség már ráeszmélt az egyensúly és az önismeret fontosságára, különösen a fiataloknál, illetve azoknál, akik a kutatásban, a politikában, az oktatásban és a művészetek területén tevékenykednek.

A **Sahaja Jóga** az **UNESCO békepartnereként** készen áll arra, hogy az emberben rejlő adottságokat minden szempontból fejlessze, erősítse és integrálja. Ezáltal szó szerint a béke eszközeivé válunk saját országainkban és világszerte.

Rendszeres gyakorlással egészségünk jelentős javulását, valamint a belső harmónia és egyensúly erősödő érzését tapasztalhatjuk meg. Az életünk minden szinten pozitív irányba változik. **Minden kurzus ingyenes, és azokon bárki részt vehet.**

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

A belső béke és a média

Az esemény sikere a **média** számos szereplőjének felkeltette az érdeklődését **mind országos, mind nemzetközi** szinten. A **Belső Béke Világnapjának** híre összesen **ötmillió** emberhez jutott el világszerte. Ezek azok a fő hírcsatornák, amelyek beszámoltak az eseményről:

The New York Times — Az egyik legfontosabb nemzetközi hírlap és médiahálózat a világon

TG1 — A legnépszerűbb olasz nemzeti hírcsatorna

RaiNews24 — A CNN olasz változata, amely beszámolt a programról Scampiában, Nápoly egyik legproblémásabb negyedében

PRIMATV — A fő televíziós hírműsor Romániában

Repubblica TV — A legnépszerűbb olasz szerkesztői csoport internetes televíziója

The World Day
for Inner Peace

www.innerpeaceday.org - bekevilagnap@gmail.com