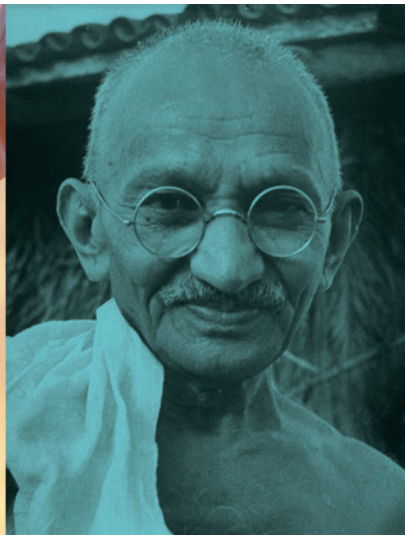
21

BŘEZEN

SDRUŽENÍ PRO VNITŘNÍ MÍR



SDRUŽENÍ PRO VNITŘNÍ MÍR

Projekt

Sdružení pro Vnitřní mír Vás zve k účasti na významné mezinárodní události, která již sklidila obrovský úspěch ve stovkách škol po celém světě:

Světový den vnitřního míru

Naše iniciativa se zrodila z dnes již všeobecně rozšířených a všeobecně známých poznatků. **Současný svět je sužován neustálými krizemi, konflikty a rozkoly**. Ještě předtím než se však tyto konfliktní situace projeví navenek, utváří se v myslích lidí jako rasismus, náboženská nesnášenlivost a uzavřenost vůči ostatním.

Velké osobnosti světového významu opakovaně prohlašovaly, že **není možné dosáhnout mír ve světě, aniž by jej lidé nejprve zažili ve svém nitru**. V hlavních denních zprávách jsme ale, navzdory tomuto pokroku v lidském myšlení, stále konfrontováni s dramatickou realitou válek a násilí.

Naší nadějí jsou nové generace a větší uvědomělost jejich budoucích rozhodnutí. Proto je potřeba **zvýšit vnímavost mladých lidí**, nejen pouhými řečmi, ale podpořením jejich respektu, tolerance a ocenění odlišných kultur prostřednictvím **zkušeností, které jsou pro ně důležité**.

V duchu dávné Sokratovy výzvy "Poznej sebe sama." jsme provedli výzkum, z něhož vyplynulo, že jedním z nejvíce jistých a dostupných způsobů, jak vnímat univerzální hodnotu vnitřního míru a opravdu v sobě rozvíjet naše nejlepší vlastnosti, je **zkušenost meditace založená na ověřených vědeckých studiích**.

Patří zde i hledání vhodného řešení šikany, se kterou se u dospívajících setkáváme stále častěji. Vzhledem k tomu, že psychické nebo fyzické násilí pramení z duševního postoje - sklonu těchto mladých lidí prosadit se prostřednictvím agrese - **lze tento znepokojivý trend zastavit pouze pomocí znovuobjevení a doopravdy poznání krásy vnitřního míru**.

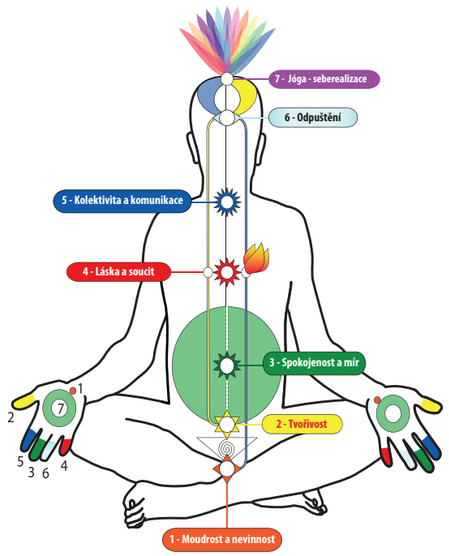
Tento druh činnosti může jít v ruku v ruce se vzdělávacími požadavky pedagogů i s přáním studentů, kteří od nepaměti touží po různorodé nabídce vzdělání. Skutečnost, že se událost koná **souběžně po celém světě**, prostřednictvím účasti v iniciativě podporující univerzální ideály, navíc ve studentech navozuje pocit sounáležitosti s **globální komunitou**.

Stezka k vnitřnímu míru

Důležitost meditace pramení z antické moudrosti ale, jak můžeme vidět, její platnost je potvrzena množstvím lékařských a vědeckých důkazů.

Daleko od něčeho divného nebo exotického, je meditativní stav, **univerzální zkušenost, sledovaná a oslavovaná napříč všemi kulturami a také časy**.

Pokud očistíme všechny nápisy a klišé, můžeme souhlasit, že meditace zastupuje něco o co všichni usilujeme a **tím je moment vyrovnaného klidu**, mentální ustálenosti, při které se objevuje jemná vnitřní radost. Naokamžik naše nahuštěné myšlenky ustávají a vše co zůstává je tiché uvědomění: objevení **nádhery existence.** Je to stav který jsme všichni vnímali, přestože krátce, nejméně jednou v životě, když jsme byli zaujati nádherou přirozené krajiny, vůní květu nebo krásou východu slunce.



Je to milost, která inspirovala **Mozartovy** slavné melodie, sílu a harmonii **Michelangelových** soch, a dovedné, hudební linky **Shakespeara** a **Danteho**.

Podle jógové tradice je proces velmi jednoduchý, dokonce i když je aktivovaný mechanismus úžasně komplexní.
V každé cítící bytosti je přítomná energie, známá v sanskritu jako kundalini (doslova "hadí síla") protože je stočená ve třech a půl závitu v křížové kosti.

Není náhoda, že sídlo této energie pojmenovali antičtí Řekové, s ohledem k vlivu indické kultury bylo historicky prokázáno, že původní název je řecký.
Když je tato energie probuzená, **stoupá vzhůru podél páteře**, prochází přes primární nervové pletence (v sanskritu"čakry"), a nakonec prochází přes fontanelní kost. Tento název byl také vždy zahalen tajemstvím, ale na základě zkušeností se toto zdá jako náhodná shoda: když kundalini projde limbickou oblastí, lze to vnímat jako **chladný vánek**, tak jako kdyby tryskal z fontány.

Účinky kundalini lze vnímat na našem "jemném těle", jak je zobrazeno na schématu vlevo. Probuzení Kundalini, jako cíl všech tradičních jógových technik, má schopnost přivést naši mysl do stavu **vědomí bez myšlenek**, díky jejímu hluboce relaxačnímu a vyrovnávajícímu účinku na naše nervové pletence. Výsledky jsou velmi pozitivní a projevují se na našem zdraví a na vnitřním klidu.

Uvedení odkazu významných historických osobností do praxe

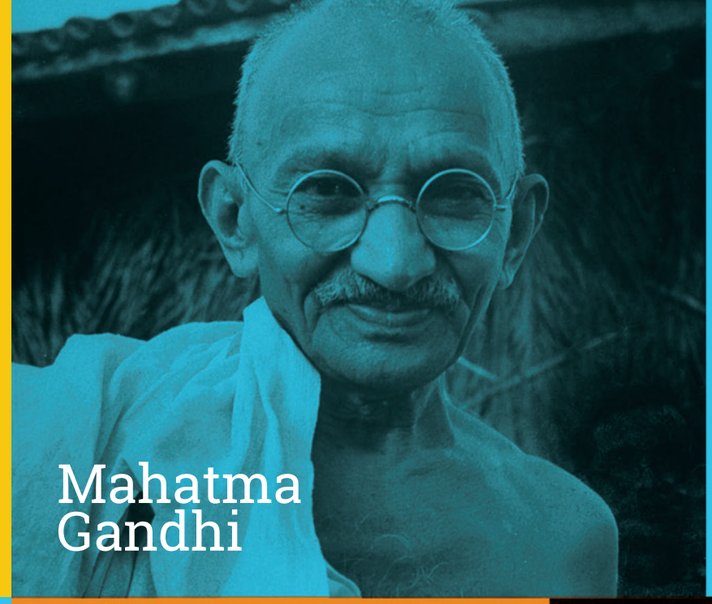
Během **dvacátého století** jsme viděli nástup množství universálních osobností, které jednoduše nemluvily o míru, ale ve skutečnosti přivodili změny ve společnosti, které před jejich nástupem vypadaly jako neuskutečnitelná utopie.

Jen pomysleme na **Gandhího**, apoštola nenásilí, politického vůdce schopného přivést své lidi ke svobodě, a svržení sil Britského impéria bez jediného výstřelu, čistě pomocí síly pravdy a lásky.

Nebo **Martin Luther King**, mučedník v boji proti rasismu, jehož nástup roznesl hrozivé etnické předsudky vůči černochům, a jehož vznešený projev, "I Have a Dream" zůstává nezpomenutelným zdrojem inspirace pro všechny, kdo bojují za lepší svět.

Nelze zapomenout ani nedávno zesnulého **Nelsona Mandelu**, zářný příklad odvahy a vytrvalosti, živoucí ztělesněníve ve svých aktivitách, politického vůdce, který dokázal uplatnit své poselství odpuštění i vůči vlastní vězeňské stráži a utiskovatelům.

Tyto velké osobnosti, které vytvořily nejen hezká slova, ale také reálné, historické sociální transformace, vždy kladly důraz na stejnou věc: **že je nemožné dosáhnout mír, pokud nejdříve nenajdeme mír vevnitř nás samých**.



"

Pokud chceme dosáhnout skutečný mír na světě, musíme začít u dětí.

"

Mír není sen: může se stát realitou; ale musíte být schopni snít, jestli jej chcete uchovat.

"

Buďte mírem, který si přejete vidět ve světě!

Proč 21. březen

Navrhujeme 21 březen jako mezinárodní datum **Světového dne pro vnitřní mír** ze dvou důvodů:

• je to den, který znamená příchod jara a také naději pro nové, harmonické znovuzrození;

• je to den narozenin **Šrí Matadží Nirmala Dévi**, zakladatelky meditační metody známé jako **Sahadža jóga**.

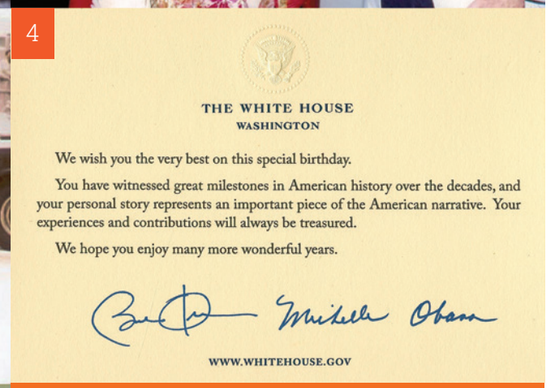
Šrí Matadží je výrazná osobnost v hledání vnitřního já. Od velmi mladého věku, **věnovala svůj život zlepšení světa**: začínajíce s bojem za nezávislost v Indii, na straně Gandhiho, **Šrí Matadží** pokračovala v úsilí o neustálé rozšiřování kultury univerzálního míru, ochraňujíce práva žen a nejslabších mezi námi.

V roce 1970 Šrí Matadží realizovala své přání **světové emancipace** na vyšší úroveň: uspěla v nalezení klíče k vnitřnímu míru na globální úrovni prostřednictvím jednoduché meditace. Proměnila **Gandhího** univerzální ideál na konkrétní zkušenost dosažitelnou každému prostřednictvím meditace **Sahadža jógy**.

“

Na světě nikdy nebude mír dokud nebudeme mít mír vevnitř v nás.

Šrí Matadží Nirmala Dévi



1. Šrí Matadží po konferenci na Universitě v Bukurešti

2. Šrí Matadží dostává ocenění od Claese Nobela, prasynovce Alfréda Nobela, který založil Nobelovy ceny

3. Setkání Šrí Matadží s královnou Alžbětou II

4. Dopis presidenta Obamy vyjadřující úctu a uznání

Mezinárodní ocenění Šrí Matadží Nirmala Dévi

Šrí Matadží Nirmala Dévi, obdržela mnoho prestižních mezinárodních ocenění za uznanou účinnost technik **Sahadža jógy**. Výběr z nejvýznamnějších je uveden níže:

• Šrí Matadží byla dvakrát nominovaná na **Nobelovu cenu za mír**

• V roce 1987 Šrí Matadží obdržela **Medaili míru Organizace spojených národů**

• Šrí Matadží byla zvaná v letech 1989 až 1994 OSN k diskusi o prostředcích a metodách pro dosažení světového míru

• V roce 1995 byla Šrí Matadží oficiálně pozvaná čínskou vládou aby promluvila na **Světové konferenci o ženách**

• Šrí Matadží dostala oficiální dopisy s vyjádřením ocenění a úcty od amerických prezidentů George W. Bushe a Baracka Obamy. Přijala také zvací dopisy od starostů z celého světa.

Den vnitřního míru 2014

První edice **Světového dne pro vnitřní mír** přinesla velký úspěch a ocenění.

Bez nadací a bez sponsorů, čistě na základě enthusiasmu týmu dobrovolníků a spontánním projevením komunikace, tato akce dosáhla do **40 států**, při účasti více než **50,000 studentů**.

Požadavky škol přesáhly naše možnosti uspokojit všechny **21.března,** a jako výsledek tato událost **pokračovala v následujících týdnech a měsících**, aby se umožnila školám účast. V mnoha zemích, tato událost znamenala začátek trvalých meditačních hodin ve školách, které se účastnily.

Tyto široce zveřejněné informace a enthusiastické reakce vedení škol a studentů, **zaujaly pozornost mezinárodních médií**. 21 březen byl ohlášen jako Světový den pro Vnitřní mír v národních zpravodajských relacích v několika evropských zemích (především Itálie a Rumunsko).

Mezi stovkami událostí po celém světě za zvláštní zmínku stojí kurzy v institutu pro hluché v Římě v "**Instituto Nazionale Sordomuti**", oblast **Scampia v Neapoli**, a mírová demonstrace v Kyjevě, z níž se fotogradie dostaly až do **New York Times**.

40
zemí

50.000
studentů

ARGENTINA - RAKOUSKO - AUSTRÁLIE - BRAZÍLIE - CHILE
ČÍNA - BULHARSKO - KANADA - KOLUMBIE - CHORVATSKO
DÁNSKO - FRANCIE - NĚMECKO - ŘECKO - MAĎARSKO - ITÁLIE

Program dne

10.00	Stručné představení vysvětlující význam dne
10.30	Video ukazující univerzálně významné osobnosti a jejich poselství pro mír (Gándhí, Mandela, Martin Luther King)
11.00	Představení technik Sahadža jógy a meditace
11.30	Praktická ukázka relaxačních technik
12.00	Umělecký příspěvek: tanec, hudba, apod. (volitelné)
	Závěr

LITVA - MEXIKO - MONGOLSKO - NOVÝ ZÉLAND - NIZOZEMSKO
FILIPÍNY - RUMUNSKO - JIŽNÍ AFRIKA - ŠPANĚLSKO
THAISKO UKRAJINA - VELKÁ BRITÁNIE - USA ...

Přínosy meditace sahadža jógy

Než byla vybrána konkrétní meditace k nabídnutí školám, Asociace pro vnitřní mír vyzkoušela různé druhy relaxace a jógy, kdy srovnávala historické dokumenty a vědecké důkazy spojené s každou disciplínou.

Na základě našeho širokého výzkumu, můžeme doporučit techniky Sahadža jógy jako nejvíce vhodné (ve smyslu jednoduchosti, vědeckých důkazů a univerzality jejího poselství) pro představení studentům k vyzkoušení vnitřního míru.

Přínosy dosažené těmito meditačními technikami jsou široce dokumentovány a prokázány různými výzkumnými studiemi.

Zde jsou některé publikace vybrané z velkého množství související odborné lékařské literatury:

- Balk, J., et al. (2012). '**Vliv meditace sahadža jógy na kvalitu života, úzkost a ovlivnění krevního tlaku**' Journal of Alternative Complementary Medicine, 18(6):589–96.

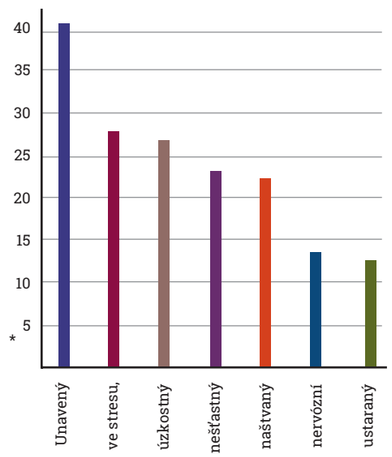
- Harrison, et al. (2004). '**Meditace sahadža jógy jako rodinný léčebný program pro děti s poruchou pozornosti a deficitní hyperaktivitou**. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9(4):479–497.

- Manocha, et al. (2002). '**Sahadža jóga v řízení středně těžkého až těžkého astmatu: randomizovaná kontrolovaná studie'**. Thorax, 57(2):110–115.

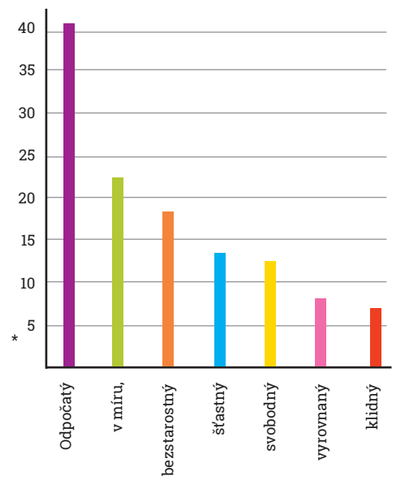
Před a po meditaci

Komentáře níže byly vytvořeny na základě ohlasů studentů shromážděných během **Světového dne pro vnitřní mír** 21.března 2014.

Stav mysli před meditací



Stav mysli po meditaci



* Počty účastníků

Číselné údaje shromážděné na Enrico Medi druhý stupeň školy ve Villafranca, Verona,

Zpětná vazba

Říká se, že strom poznáte podle jeho plodů. Věříme, že nejlepším vyjádřením hodnoty **Světového dne vnitřního míru** jsou **silná ocenění studentů**, která byla shromážděná hned po meditační zkušenosti. Jednoduchost jejich slov se dotýká srdce, přitom ve stejnou dobu jsou tato slova inspirovaná **hlubokou a zářící moudrostí**.

Vnímal jsem mír ve svém srdci. Ta zkušenost je opravdu fantastická. Nejsou slova jak ji vyjádřit. Právě teď cítím mír vevnitř mne a jednoduše ticho

Cítil jsem svobodu, lehkost a štěstí, jako drak na obloze. Doufám, že za rok znovu příjdete. Líbám.

Cítil jsem energii proudit zespod svého těla nahoru a zvlášťe z rukou ... Cítím se jako Buddha!

Myslím, že je to zážitek, který by měl každý vyzkoušet. Každý by měl dostat tuto příležitost, protože nám to pomáhá porozumět sobě samým s entusiasmem a mírem.

Uklidňující. Všechen můj stress zmizel, přestože jsem tomu nevěřil, když jsme začínali.

Paní na fotografii asi měla pravdu. Cvičení je velmi efektivní pomůcka k odpočinku a kdyby to praktikovali všichni lidé na světě denně, žili by déle.

Cítil jsem se opravdu v pohodě s vámi všemi; byla to úžasná zkušenost: Je to krásné cítit svou vlastní energii a energii ostatních.

Myslím, že kurz byl velmi zajímavý. Věřím, že vnitřní mír může být dosažený, a kdyby meditoval každý, mohli bychom mít svět naplněný klidem.

Oficiální partner Centra pro mír Unesco

„Jelikož války vznikají v myslích lidí, jsou to lidské mysli, kde je nutno vytvářet obranu míru."
(Ústava UNESCO)

Centrum pro mír Unesco propaguje ideály UNESCO spoluprací se svými oficiálními partnery, se kterými uskutečňuje výchovné, vědecké a kulturní výměnné pobyty na podporu světového míru a učí toleranci a přijímání rozdílů.

Unesco sponzoruje programy gramotnosti, výuku učitelů, ochranu kulturního a přírodního dědictví planety, a ochranu lidských práv.

Od roku 2010 **Centrum pro mír Unesco** vybralo meditaci Sahadža jógy za svého **oficiálního partnera**, který podporuje šíření světového míru, a prohlašuje, že tohoto stavu nebude možno dosáhnout, pokud dostatečně vysoký počet lidí nebude schopen vnímat smysl svého vlastního vnitřního míru.

Toto jsou motivy partnerství: Pokud nemáme mír uvnitř sebe, jak můžeme dosáhnout celosvětového míru? Lidstvo chápe důležitost rovnováhy a poznání sebe sama, nejvíce u mladých lidí a lidí angažovaných ve výzkumu, politice, výchově a umění. Jako **mírový partner UNESCO, je Sahadža jóga** připravena rozvíjet, posilovat a integrovat lidský potenciál v každém jeho aspektu. My se doslova stáváme nástroji míru ve svých zemích a po celém světě.

Pokud trénujeme pravidelně, můžeme zakusit významné zlepšení svého zdravotního stavu a vzrůstající pocit harmonie a rovnováhy. Je to nezbytná investice, která dovoluje člověku zlepšit se na všech rovinách. Všechny kurzy jsou zdarma a zúčastnit se může každý.

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

Vnitřní mír a média

Úspěch této události zaujal pozornost **různých mediálních kanálů, jak národních, tak i mezinárodních**. Dohromady zprávy o **Dnu vnitřního míru** doletěly k **5 milionům lidí** na celém světě. Zde jsou hlavní kanály, které o události přinesly zprávu:

The New York Times — Jedna z nejvýznamnějších sítí na světě

TG1 — Nejpopulárnější italský národní zpravodajský kanál

RaiNews24 — Italská verze CNN, která popsala program ve Skampii, jedné z nejproblémovějších částí Neapole

PRIMATV — Hlavní televizní zpravodajský program v Rumunsku

Repubblica TV — Internetová televize nejoblíbenější italské redakční skupiny

The World Day
for Inner Peace

Světový den Vnitřního míru

www.innerpeaceday.org - info@innerpeaceday.org