

Всемирный день --- внутреннего мира



Проект

С радостью приглашаем Вас стать участниками проекта **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВНУТРЕННЕГО МИРА**, который охватывает множество учебных заведений по всей Земле.

Инициатива полностью построена на том, что принято называть **универсальными ценностями**.

В современном мире мы часто сталкиваемся с беспокойством, тревогой, политическими конфликтами, социальным напряжением и прочими разрушающими явлениями. Похоже, именно они дают почву для развития в общественном сознании разочарования, страха, религиозного фанатизма, предвзятости и нетерпимости.

На протяжении многих веков великие ученые, мудрецы и общественные деятели, оставившие заметный след в истории и литературе, неоднократно утверждали, что **мир между народами невозможен без достижения мира внутри каждой отдельной личности**.

Это послание мира и толерантности просматривается в философских культурах многих народов. Именно оно дало толчок развитию международного права и созданию первых международных организаций. И все же, жестокость и бесчеловечность остаются среди реалий нашей повседневной жизни.

Очевидно, что единственной **надеждой** на изменения к лучшему является **подрастающее поколение**. Они - наше будущее, и от их решений будет зависеть характер развития нашей цивилизации.

Поэтому важно пробудить в их сердцах семена **сострадания, понимания, мира и единства**.

Идея проведения данной акции возникла после того, как во многих учебных заведениях успешно прошли "Международные дни" по актуальным вопросам современности.

Наша цель - возвести благородную миссию подобных акций на новый уровень. Мы собираемся достичь этого посредством ознакомления участников проекта с практикой медитации.

Пришло время достичь мира внутри - нового измерения глобального мира, которое позволит развить качества понимания и толерантности в отношениях между людьми.

Мы также считаем, что реализация данного проекта позволит студентам и преподавателям стимулировать друг друга в процессе познания и легко находить общий язык. Студенты и преподаватели будут объединены коллективным опытом глубокого внутреннего обогащения.

Что нам понадобится от вашего учреждения?

Проект “Международный день внутреннего мира” проводится на бесплатной основе, как и все наши инициативы. От вашего учреждения понадобится:

- присутствие студентов и преподавателей
- предоставление просторного помещения для проведения мероприятия
- акустическая система, микрофоны для ведущего и музыкантов
- проектор для демонстрации видеоматериалов и презентаций

Время проведения мероприятия согласовывается с принимающей стороной с учетом ее возможностей и пожеланий. В среднем длительность акции составляет 2 часа. Это позволяет ознакомить аудиторию с ключевой информацией, поддерживая ее внимание, интерес и активность. Определенное место отводится получению студентами опыта медитации.



Наше предложение

Подлинный мир - это не просто отсутствие напряженной обстановки, он подразумевает наличие справедливости.

Martin Luther King

Подлинный мир Лютера Кинга достигим. Мы попробуем ощутить его, используя опыт медитации по методу **Сахаджа Йоги**. Сахаджа Йога была открыта и разработана **Нирмалой Шриваставой** (1923-2011), уникальной и вдохновляющей личностью, посвятившей всю свою жизнь построению **мира и взаимопонимания на Земле**.

Сахаджа Йога - уникальная практика, позволяющая достичь состояния безмысленного осознания. Это **состояние внутреннего умиротворения и тишины** способно растворить весь конфликтный потенциал, накопившийся в человеке.

Мы предлагаем посвящать один день в году универсальному принципу мира, знакомиться с жизнью и творчеством великих личностей (**Ганди, Лютера Кинга, Нельсона Манделы**), которые несли человечеству послание мира, гармонии и ненасилия. Эту программу можно завершать небольшой медитацией.



Как установить мир внутри себя?

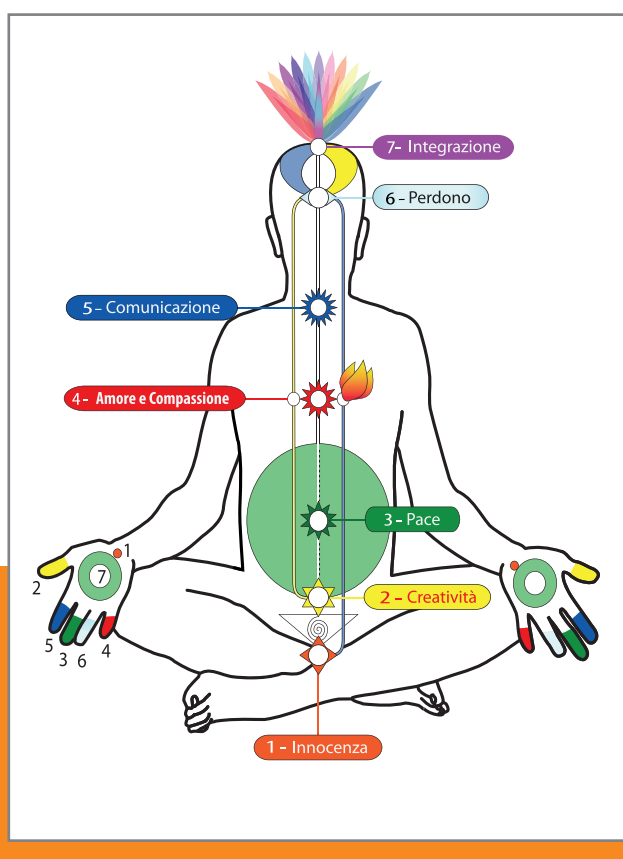
Хотя Сахаджа Йога основана **на древних знаниях**, ее действенность была подтверждена множеством современных **исследований в области науки и медицины**.

Сахаджа Йога располагает довольно простым набором техник и методик. Благодаря этому позитивные изменения наблюдаются в краткосрочной перспективе. Активный механизм человека, напротив, является очень сложным.

Внутри каждого человеческого существа имеется **энергия Кундалини** (от санскр. слова «кундал» – виток). Она расположена в крестцовой косточке и свернута в три с половиной оборота. Греческие целители называли крестцовую косточку священной, «сакрум», и приписывали ей сверхъестественные возможности.

Когда Кундалини пробуждается и поднимается по позвоночному столбу, над головой возникает ощущение прохладного потока. Человек обретает йогу - взаимосвязь с окружающим миром, Высшим Началом.

После пробуждения энергия Кундалини начинает влиять на тонкую систему человека так, как это показано на диаграмме ниже.



Тонкая система человека состоит **из трех энергетических каналов**. Левый и правый каналы представляют симпатическую нервную систему. Пробуждение энергии Кундалини, поднимающейся по Центральному каналу, является целью всех методов, применяемых в классической йоге. Данный опыт позволяет установить **состояние безмысленного осознания**.

В результате снятия напряжения с нервной системы улучшается физическое и психическое здоровье, человек ощущает глубокое внутреннее умиротворение.

Что дает Сахаджа Йога каждому человеку?

Ниже перечислены позитивные эффекты сахаджа-медитации, которые были отмечены у учеников и студентов сотен учебных заведений по всему миру.

- **улучшение внимания и концентрации**
- **раскрытие творческих способностей и креативного мышления**
- **повышение самооценки и уверенности в себе**
- **развитие коммуникативных способностей**
- **укрепление чувства коллективности**



Дневная программа

10.00

Вступление: глобальное значение Международного дня внутреннего мира

10.30

Демонстрация видео-материалов: великие личности и их послание мира (Махатма Ганди, Мартин Лютер Кинг, Нельсон Мандела)

11.00

Ознакомление с практикой Сахаджа Йоги - получение опыта медитации

11.30

Семинар: как расти в медитации

2.00 (по желанию)

Творческие мастер-классы и выступления

Подведение итогов

Почему 21 марта?

Мы предлагаем провозгласить 21 марта **Всемирный день внутреннего мира**. Аргументы в пользу выбора этой даты таковы:

- Для жителей Северного полушария это день, когда Солнце активизируется после дня весеннего равноденствия, что символизирует возрождение и успешность новых начинаний.
- 21 марта - день рождения **Шри Нирмала Шриваставы** – основательницы **Сахаджа Йоги** и великого духовного учителя.



Цели

Цель и эффект медитации:

- Мягкая **внутренняя трансформация** личности, осознание взаимосвязи всех элементов мироздания.
- Это осознание способствует растворению границ между своими и чужими, из-за которых так часто возникают распри на индивидуальном и коллективном уровне.

Устанавливается чувство солидарности, умиротворения, толерантности, развивается осознание истинности универсальных ценностей.

В этом новом осознании нет места разделению и поиску отличий. Все на свете - живое существо, скала, дерево или амeba – воспринимается как **неотъемлемая частичка целого**, и уже не является чем-то отдельным от нас.



Позитивный эффект медитации по методу Сахаджа Йоги

С целью изучить влияние сахаджа-медитации на общее физическое состояние человека, а также ее потенциал к излечению некоторых болезней, было проведено множество научных исследований. Результаты исследований были признаны и опубликованы. Вот некоторые наиболее важные из них:

- Ощутимое **улучшение состояния** у людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (Королевский женский госпиталь в Сиднее, Австралия)
- Положительные результаты при решении **проблемы наркотической и алкогольной зависимости** (кандидатская диссертация доктора Хакла В. “Влияние Сахаджа Йоги на уровень потребления наркотиков” по материалам исследований, проведенных при Венском университете, 1995 г).
- **Усовершенствование технологии стресс-менеджмента** на основе методов Сахаджа Йоги (Институт психологии и смежных наук в Дели, Индия)
- Позитивный эффект методов Сахаджа Йоги при **лечении психосоматических болезней** (сравнительные исследования профессора У.С. Рая, проведенные в Медицинском научно-исследовательском центре Сахаджа Йоги в Ваши, Индия)



Разные формы социальной сахаджа-активности

Сахаджа Йога распространена на территории более чем **110 стран**. Занятия по Сахаджа Йоге проводятся волонтерами на бесплатной основе.

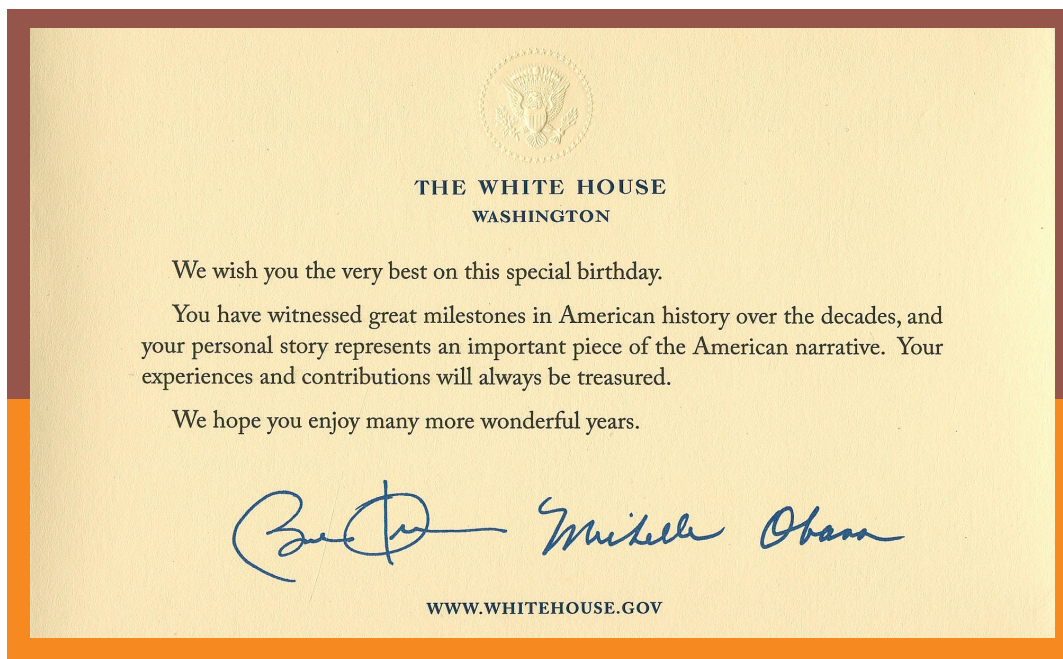
Шри Матаджи объясняет, что невозможно требовать плату за **пробуждение Кундалини**, являющееся природным процессом, встроенным в каждого человека с рождения. Это все равно, что платить земле, чтобы она помогла зерну прорасти.

- Еженедельно проходят коллективные программы и медитации, которые помогают людям преодолевать сложные жизненные ситуации, бороться со стрессом и пагубными привычками.
- Ведется активное сотрудничество с **множеством школ по всему миру**.
- **Бесплатные** курсы Сахаджа Йоги неоднократно проводились в учреждениях, специализирующихся на безопасности труда и охране здоровья (государственное агентство Италии по защите безопасности труда работников I.N.A.I.L.)
- Ознакомительные программы по Сахаджа Йоге проводятся в **тюрьмах** с целью перевоспитания заключенных.
- В больших городах проводятся медитационные **программы для нуждающихся** слоев населения. С практикой Сахаджа Йоги знакомят пациентов реабилитационных центров, чтобы облегчить их борьбу с алкогольной и наркотической зависимостью.
- Программы по Сахаджа Йоге проводятся в различных **компаниях и медицинских учреждениях**. Среди них: Национальный институт здоровья в Вашингтоне, отделения компании Моторола (Чикаго, Иллинойс), компания Нортел (Даллас, Техас), Королевский госпиталь для женщин (Австралия), компания SOL (Финляндия) и многие другие.
- Занятия по Сахаджа Йоге проводились в департаменте психического здоровья при **Министерстве Здравоохранения Италии**.
- Сахаджа йога помогает раскрывать таланты творческих личностей, повышает уровень креативности мышления. Много известных музыкантов достигли больших творческих высот после того, как начали практиковать Сахаджа Йогу. Примером успешного сахаджа-проекта в сфере зрелищных искусств является **Международный театр вечных ценностей**.

Международное признание Сахаджа Йоги

Разработанная **Нирмалой Шриваставой** практика Сахаджа Йоги благодаря своей эффективности и благотворному влиянию получила широкое международное признание.

- **Шри Матаджи** дважды была номинирована на получение **Нобелевской премии мира**.
- В 1987 году Шри Матаджи была удостоена **Медали мира ООН**.
- С 1989 по 1994 год Шри Матаджи приглашалась в **ООН** для обсуждения путей и методов достижения мира во всем мире.
- В качестве официального гостя китайского правительства в 1995 году Шри Матаджи выступила с речью на **Всемирной конференции ООН по положению женщин**.
- Шри Матаджи получала благодарственные письма от президентов США **Джорджа Буша-младшего** и **Барака Обамы**, а также дружественные письма от высокопоставленных чиновников других стран.



Сахаджа Йога - партнер Центра по Достижению Мира ЮНЕСКО

“Раз война начинается в умах людей, то именно в умах людей должна выстраиваться защита мира” (Конституция ЮНЕСКО)



Сахаджа Йога признана партнером **Центра по достижению мира ЮНЕСКО** по следующим причинам.

Сахадж-медитация является простой методикой, занятия которой не требуют большого количества времени. Она помогает избавиться от стресса и повысить общее благополучие и здоровье человека. Эта методика повышает концентрацию внимания и помогает стать более уравновешенным и сбалансированным человеком.

Если у нас нет **мира внутри**, можем ли мы достичь мира **на всей планете**? Человечество пришло к пониманию важности саморазвития и внутреннего баланса, особенно такие взгляды распространены среди молодежи и людей, занимающихся наукой, политикой, образованием и искусством.

Будучи **партнером Центра по Достижению Мира ЮНЕСКО**, сахадж-медитация направлена на развитие, укрепление и интеграцию человеческого потенциала во всех его аспектах. Мы на самом деле становимся “инструментами” для достижения мира, как в наших странах, так и по всему миру.

С помощью сахадж-медитации человек может легко **познать и раскрыть свой внутренний потенциал, что дает состояние баланса, умиротворения и тишины ума**. Этот опыт внутренней тишины весьма ощутим, его можно достичь всего за несколько занятий, что является беспрецедентным. С регулярной практикой проблемы **со здоровьем уходят, достигается полная гармония с окружающим миром**.

Это жизненно необходимая инвестиция, которая приносит совершенство практически во все области жизни. Все занятия и семинары проводятся **бесплатно**, абсолютно каждый может ощутить это на собственном опыте.



Вывод

Мы хотим поделиться с вами **уникальным и преобразующим знанием**, которым прониклись сами.

Наш проект проводится на **бесплатной основе**. Согласие на участие в данной акции позволит вашему учреждению подключиться к сотням других учебных заведений по всему миру, составляющих нашу международную платформу.

Мы готовы познакомить вас с **опытом**, который изменил к лучшему жизни многих людей благодаря своей результативности. Мы уверены, что благодаря установлению мира внутри отдельной личности возможно **решение многих глобальных проблем**.

Выбор в пользу этого проекта сделает возможным развитие плодотворного сотрудничества с нашей организацией в будущем. Мы подчеркиваем, что все наши инициативы согласовываются с потребностями и реалиями учебного процесса с учетом всех деталей.





The World Day
for Inner Peace