

ASSOCIATION INNER PEACE

# INNER PEACE

MEDITATE TO REGENERATE



# Inner Peace Project

C'est l'union de deux projets bénévoles, visant à éveiller chez nos jeunes générations le désir d'un monde sans conflit.

Nous sommes fiers de présenter un projet qui est le résultat de la fusion de deux initiatives internationales: **Inner Peace**, (Paix intérieure) et **Meditate to Regenerate** (Méditer pour se Régénérer).

**Les deux projets originaux étaient complémentaires**, car ils partageaient le même désir: semer les graines de la paix et de l'entente cordiale chez les nouvelles générations, et cultiver les bases nécessaires pour un monde meilleur.

Inner Peace a débuté avec le **projet Inner Peace Day, une célébration internationale du 21 Mars en tant que Journée mondiale de la Paix intérieure**. L'idée était de mettre en place une journée dédiée à la paix mondiale dans les écoles, où les élèves et les étudiants pourraient expérimenter par eux-mêmes la paix intérieure à travers la méditation.

L'initiative a rencontré un tel succès qu'il n'a pas fallu attendre longtemps pour voir le projet s'étendre à toute l'année scolaire (à travers le projet d'activités de Inner Peace) **dans 51 pays, atteignant des millions d'étudiants partout, des crèches jusqu'aux universités**. Chaque jour est

maintenant une Journée mondiale de la paix intérieure. Pendant ce temps, Meditate to Regenerate a été mis en place pour diffuser un message de paix dans certaines des régions les plus troublées du monde: camps de réfugiés, territoires occupés, lieux dévastés par la guerre.

Le projet a impliqué les efforts de dizaines de volontaires et a apporté non seulement de l'espoir, mais aussi une aide concrète aux enfants qui grandissent dans un environnement très difficile.

Ici aussi, la méditation s'est révélée être la clé pour transformer le message de paix en une expérience concrète allant au-delà des mots.

En fusionnant ces deux projets, nous sommes maintenant potentiellement en mesure d'atteindre tous les enfants et les jeunes dans le monde, où qu'ils soient et quelles que soient les conditions dans lesquelles ils vivent.

Le projet résultant de la fusion de Inner Peace et de Meditate to Regenerate est prêt à atteindre le plus noble des idéaux: celui d'inspirer toute une génération à penser que la paix dans le monde est une priorité.



## Collaborations

Le projet Inner Peace Project combiné avec Meditate to Regenerate, est soutenu par un réseau de collaborations internationales avec des organismes de bienfaisance et des ONG. En voici quelques-unes des principales:



Ⓜ En haut à gauche:  
Save the Children - UNICEF - Global Networks for Rights and Development - Caritas - YMCA (Lebanon) - IRC - SOS Children's Village - CONI - AIESEC - Unesco Center for Peace.

# Inner Peace Day

Inner Peace est un projet international qui, depuis de nombreuses années, a impliqué des centaines de milliers d'étudiants du monde entier. L'objectif du projet est de diffuser un message universel de paix à travers la méditation.

Certaines personnalités internationales de l'histoire récente, comme le Mahatma Gandhi, Martin Luther King et Nelson Mandela, ont toujours affirmé un principe simple: pour apporter la paix dans le monde, les gens ont d'abord besoin de la ressentir en eux-mêmes.

Bien que leur exemple ait clairement montré la voie à suivre, la paix continue à être absente de notre quotidien: la violence, le racisme, l'intolérance religieuse et les guerres imprègnent toujours notre vie. Notre association propose de considérer la paix non seulement comme un concept, mais aussi comme un état intérieur que l'on peut facilement expérimenter.

Notre expérience a confirmé que la **méditation est le moyen le plus simple et le plus immédiat pour atteindre la paix intérieure**. Les personnes qui connaissent cet état de paix, deviennent de plus en plus conscientes du lien profond qui existe entre les êtres vivants.

Le sentiment de bien-être généré par la méditation peut aider les jeunes à affronter plus facilement les difficultés et les angoisses de la société moderne. Il contribue également à renforcer en eux des valeurs fondamentales au développement d'une nouvelle relation équilibrée et respectueuse avec le monde environnant.

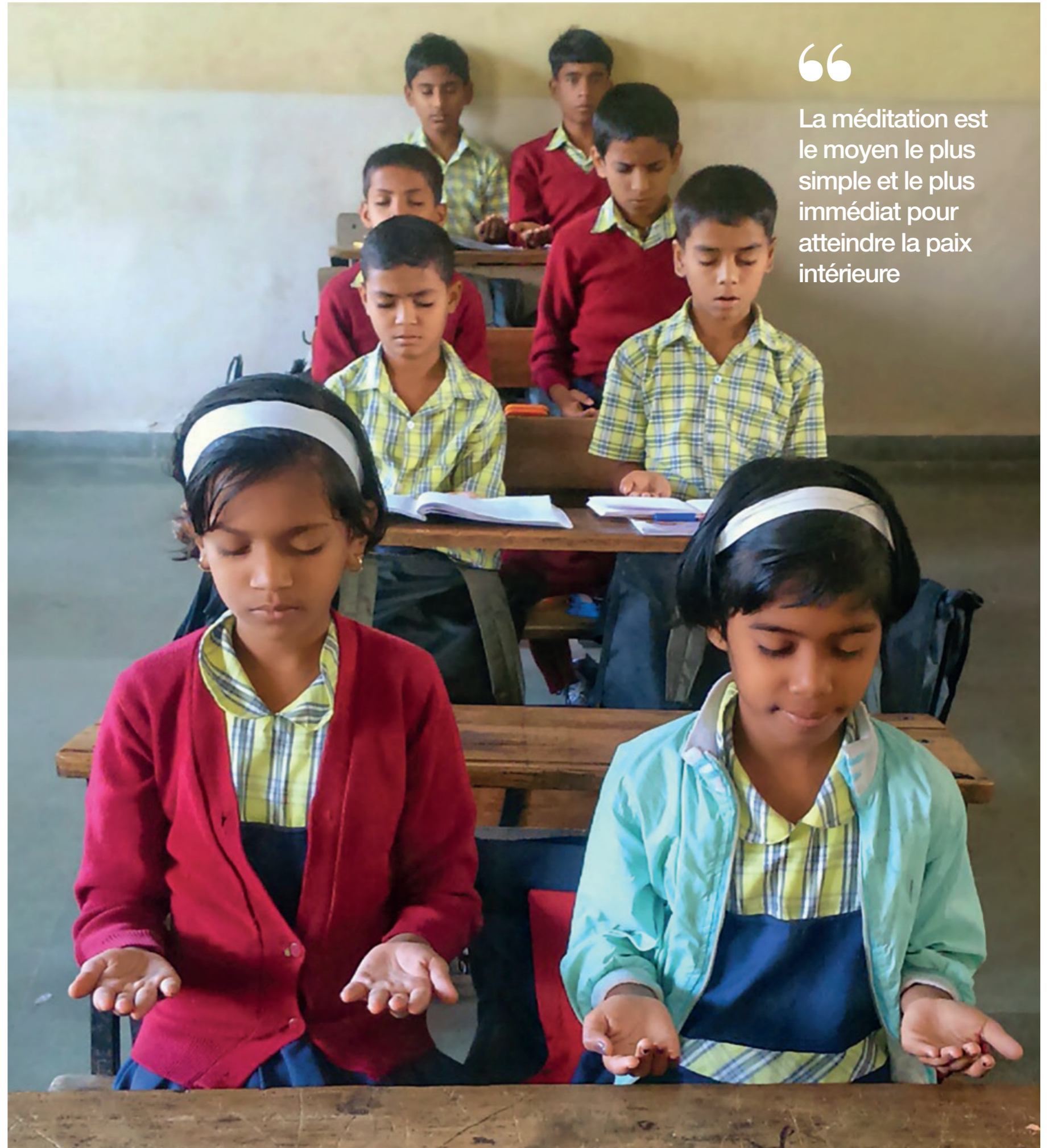
**Nos propositions en matière d'éducation se sont inspirées des enseignements de Shri Mataji Nirmala Devi**, une personne à l'avant-garde dans l'histoire de la recherche intérieure, qui a toujours souligné l'importance de proposer la pratique de la méditation dans les écoles, pour l'enseigner aux enfants qui seront les adultes de demain.

Notre espoir pour la paix mondiale repose sur les jeunes. Nous espérons que leurs décisions seront, à l'avenir, plus conscientes et plus éclairées - d'où la nécessité de leur faire réaliser l'importance du respect et de l'intégration culturelle. Cela semblait être l'un des moyens les plus efficaces pour mettre en pratique le message transmis par les grands dirigeants de l'histoire: planter les graines de la paix et de la compréhension entre les gens, par le biais d'une expérience pratique de la paix intérieure.

Pour développer notre projet à l'échelle internationale, nous avons décidé de nous unir à l'ONG Meditate to Regenerate, qui enseigne la méditation auprès d'enfants en grandes difficultés. Les deux projets se fondent ainsi en une seule entité poursuivant un grand idéal: celui d'inspirer une nouvelle génération, pour qu'elle puisse finalement être capable d'apporter la paix au monde.

“

La méditation est le moyen le plus simple et le plus immédiat pour atteindre la paix intérieure



# Les bénéfices de Inner Peace

La valeur unique du projet réside surtout dans l'expérience de la méditation qui permet aux pratiquants de parvenir à un état de paix intérieure. Voici quelques-uns des principaux avantages de la méditation et des problèmes qu'elle peut résoudre, tirés de notre expérience dans des écoles du monde entier.

## HARCÈLEMENT

Le harcèlement est un fléau qui a toujours empoisonné la vie scolaire et qui provoque souvent des souffrances psychologiques, plus difficiles à guérir que les blessures physiques. Le projet Inner Peace tue ce mauvais comportement dans l'œuf, car il ne se limite pas à défendre la paix et le respect: il plonge vraiment les étudiants dans une dimension de détente et de paix. De nombreux témoignages venant de chefs d'établissement et d'enseignants témoignent de l'éradication du harcèlement dans les écoles qui ont rejoint le projet.

## TROUBLE DE DÉFICIT DE L'ATTENTION

Le trouble de déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité) est un problème très répandu de nos jours. Il a un effet très préjudiciable sur le développement et l'intégration de nombreux enfants. Plusieurs études, comme indiquées ci-dessous, ont démontré les effets positifs de la Méditation Sahaja Yoga sur les enfants et les jeunes touchés par ces troubles. La grande expérience de terrain de l'association Inner Peace a confirmé ces résultats, de même que les nombreux enseignants qui ont collaboré avec l'association dans des centaines d'écoles dans le monde, et qui avaient, à chaque fois, des besoins très spécifiques à résoudre.

## INTÉGRATION

A une époque où la tension internationale est considérable, le message (et l'expérience) de Inner Peace est une réponse efficace et opportune au problème universel de l'intolérance et du racisme. L'intégration par la méditation est un processus spontané qui ne passe pas par le mental ni par les conditionnements du comportement. Comme les étudiants font ensemble l'expérience de la beauté de la paix intérieure, ils découvrent la nature illusoire des différences de couleur de peau, d'origine ethnique, de religion et de sexe, et sont capables d'apprécier la richesse que la diversité apporte au groupe.

## RÉUSSITE

En plus de ses nobles idéaux de paix et d'intégration, le projet Inner Peace a également un effet positif et direct sur le taux de réussite de l'école. Comme les élèves apprennent à se détendre, à calmer leurs pensées et à canaliser leur attention, leur mémoire et leur concentration s'améliorent automatiquement. Ce résultat joue un grand rôle dans le succès de l'initiative et explique pourquoi de nombreuses écoles ont choisi d'étendre l'expérience à toute l'année scolaire et d'intégrer le projet à leur programme d'enseignement.



# La Journée mondiale pour la paix intérieure

**Le 21 mars** est le jour de l'équinoxe de printemps, la saison où la nature renaît dans toute sa splendeur. On n'aurait pas pu choisir de meilleur date pour la Journée mondiale de la Paix intérieure, Inner Peace Day.

Ce jour-là, des millions d'étudiants dans le monde entier se réunissent pour exprimer, dans le silence intérieur de la méditation, le plus pur de tous les désirs: la paix mondiale.

**C'est un message universel qui brise toutes les barrières de nationalités, de cultures religieuses ou de classes sociales créées par l'esprit humain.**

Une célébration pacifique partagée par des milliers d'écoles dans le monde, inspirée par l'exemple de grandes personnalités éclairées telles que le Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Shri Mataji Nirmala Devi et Nelson Mandela. La valeur exceptionnelle de l'expérience reste la mise en pratique du plus important de leurs enseignements: on ne peut changer le monde si on ne change pas d'abord soi-même.

Le programme de la journée est le suivant:

- **présentation du projet;**
- **le message éclairé des grands de ce monde: diaporamas et vidéos;**
- **la méditation: un instrument pour se connaître et se connecter à notre monde intérieur;**
- **expérience pratique;**
- **conclusions et commentaires.**

Possibilité de continuer, avec le projet Ateliers de Inner Peace.

# Inner Peace Class

Nos cours consistent en quatre ateliers:

## 1 LE SYSTEME SUBTIL ET L'ÉNERGIE INTERNE

Introduction et présentation du projet. Introduction au système subtil. Exercices avec l'attention. Expérience pratique de la méditation.

🕒 DURÉE : 60 MINUTES

## 2 LES CANAUX DE L'ÉNERGIE SUBTILE

Commentaires sur la séance précédente. Caractéristiques des canaux d'énergie. Les émotions, les actions et les pensées. Le canal central et l'équilibrage des opposés. Les techniques pour équilibrer les canaux. L'expérience pratique de la méditation.

🕒 DURÉE : 60 MINUTES

## 3 LES SEPT CENTRES D'ÉNERGIE

Commentaires sur la session précédente. Lieu et caractéristiques des centres d'énergie / chakras. Correspondance sur les mains des centres d'énergie. Auto correction. Expérience pratique des techniques de méditation et d'équilibrage.

🕒 DURÉE : 60 MINUTES

## 4 MÉDITATION. RESPECT DE SOI, DES AUTRES, DE LA NATURE

Activité. Application des techniques apprises dans les précédentes sessions. Expérience pratique de la méditation. Production de matériel en rapport avec l'expérience vécue et appréciée au cours des sessions.

🕒 DURATION: 60 MINUTES



# Meditate to Regenerate

Avec la mondialisation et l'augmentation de la disparité sociale et économique, le plus grand défi n'est pas de changer le monde autour de nous, mais de changer en nous-même. En partenariat avec l'association Inner Peace, l'ONG Meditate to Regenerate, dirigée par des jeunes du monde entier, a pour vocation et pour but de promouvoir l'intégration sociale, la communauté et le développement de la jeunesse à travers le monde, en encourageant l'amélioration personnelle et l'apprentissage continu.

Nos membres viennent tous de pays, de cultures et de professions divers. **La chose majeure qui nous relie, c'est le rôle positif que la méditation a joué dans notre vie,** et la compréhension de l'impact incroyable que cela pourrait avoir sur les autres. Si nous ne pouvons pas connaître la paix intérieure, comment pouvons-nous espérer créer un monde pacifique?

Le débat autour du développement international évolue rapidement. Les bases d'une société saine font aussi parti du développement économique, et englobent tous les éléments qui affectent le bien-être et la qualité de vie d'un individu ou d'une communauté. Le meilleur indicateur de succès d'une nation ou d'une société, ce sont les compétences de sa population et surtout de sa jeunesse.

**Meditate to Regenerate a débuté en 2010, avec l'idée que la paix intérieure devait être portée aux quatre coins du monde,** que ce soit dans les écoles au Liban, les hôpitaux au Japon ou dans des camps de réfugiés en Jordanie. Afin de réaliser cette vision, nous proposons

des ateliers de développement personnel gratuits, ainsi que des concerts multiculturels pour les enfants, les jeunes, les étudiants et les adultes, dans le monde entier.

Nous avons accueilli des projets allant de deux semaines à plusieurs mois dans différents pays à travers le monde, comme par exemple en Égypte, en Jordanie, au Liban, en Inde, en Turquie, en Angleterre, au Japon...

Nous menons principalement nos projets en collaboration avec des ONG locales ou internationales et des organisations pour la jeunesse telles que **Save the Children, l'UNESCO, l'UNICEF, SOS Villages d'Enfants, Comité international de secours, YMCA et Boys & Girls Clubs.**

Les ateliers et les concerts sont essentiellement menés dans différents camps de réfugiés, dans des prisons pour mineurs, des orphelinats, des écoles maternelles, des écoles publiques ou privées, dans des universités, ainsi que dans des ONG et autres organisations des droits de l'homme.



“

Meditate to Regenerate a débuté en 2010 avec l'idée que la paix intérieure devait être portée aux quatre coins du monde.

# Meditate to Regenerate en tournée

Deux ou trois fois par an, nos bénévoles de Meditate to Regenerate organisent un projet dans un pays sélectionné, pendant environ deux semaines, partageant musiques et danses pluriculturelles, jeux d'équipe et surtout moments de méditation avec les enfants, les adolescents, les enseignants et le personnel encadrant.



## ÉGYPTE

Le premier projet de Meditate to Regenerate en Afrique a été mené en Égypte, où des ateliers culturels et des concerts ont été proposés en collaboration avec des organisations locales au Caire et à Alexandrie. Une exposition artistique sur le thème de la «paix intérieure» a été organisée pour exposer l'œuvre d'artistes du monde entier.



## JORDANIE

Un nouveau format de développement personnel a été créé en 2012, permettant aux participants de découvrir comment la méditation peut être intégrée à la vie quotidienne et lui être profitable. Trois projets en Jordanie nous ont permis de travailler avec 34 organisations et d'atteindre 6000 personnes, allant des enfants réfugiés du camp de Za'atari Camp aux avocats de Amman.



## JAPON

Au cours du printemps de 2014, 22 volontaires ont voyagé dans des régions japonaises telles que Hachioji, Tokyo, Yokohama et Kyoto. Ils se sont déployés dans plusieurs secteurs de la société, allant des enfants en maternelle aux moines des temples Zen, ainsi qu'auprès d'enfants handicapés.



## LIBAN

Au cours du projet de 2011, 21 bénévoles ont offert des ateliers de méditation, de musique et de danse pluriculturelles à des orphelinats, des écoles, des prisons pour mineurs, des camps de réfugiés Palestiniens et des ONG.



## TURQUIE

Cela a commencé en 2010 avec dix bénévoles de Meditate to Regenerate qui participaient au Congrès mondial de la jeunesse à Istanbul. Ils ont d'abord partagé l'expérience de la Méditation Sahaja Yoga avec les 1500 jeunes délégués qui étaient présents. Puis ils ont continué à voyager en Turquie pour enseigner la méditation et partager le message de paix et de diversité culturelle à travers la danse et la musique.

## Ateliers et Activités



L'expérience de la méditation est au cœur de nos activités. Elle est faite pour donner aux personnes la possibilité d'améliorer leur bien-être physique, mental et spirituel. Nous enseignons des techniques pratiques qui permettent aux participants d'accroître la résilience psychologique, la réflexion sur soi et la paix intérieure. Nous offrons également différentes activités de développement personnel, de jeux de rôle, et d'ateliers artistiques qui permettent aux personnes de comprendre comment la méditation peut s'insérer dans leur vie quotidienne, comment elle peut améliorer leur intégration sociale et leur sens de la collectivité.



Développement personnel ateliers pour enfants / adolescents, personnel encadrant et adultes



Activités de jeux de rôle



Ateliers de méditation



Spectacles de musique et de danse pluriculturels



Ateliers de musique et de méditation



Méditation et exercices d'art thérapie



Expositions d'art

# Le message éclairé des grands

Le vingtième siècle a vu l'apparition d'un certain nombre de figures universelles qui, tout en parlant de paix, ont provoqué de vraies transformations dans la société, qui semblaient auparavant totalement utopiques.

Le **Mahatma Gandhi** en est un brillant exemple. Il a été l'instigateur moderne du principe de la non-violence et un homme d'Etat capable de conduire son peuple à la liberté. En effet, il a renversé la puissance d'un empire sans tirer un seul coup de fusil, par le pouvoir de l'amour et de la vérité.

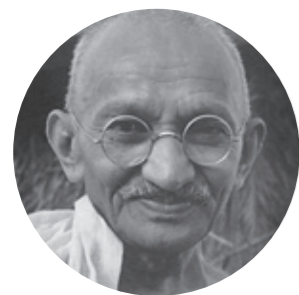
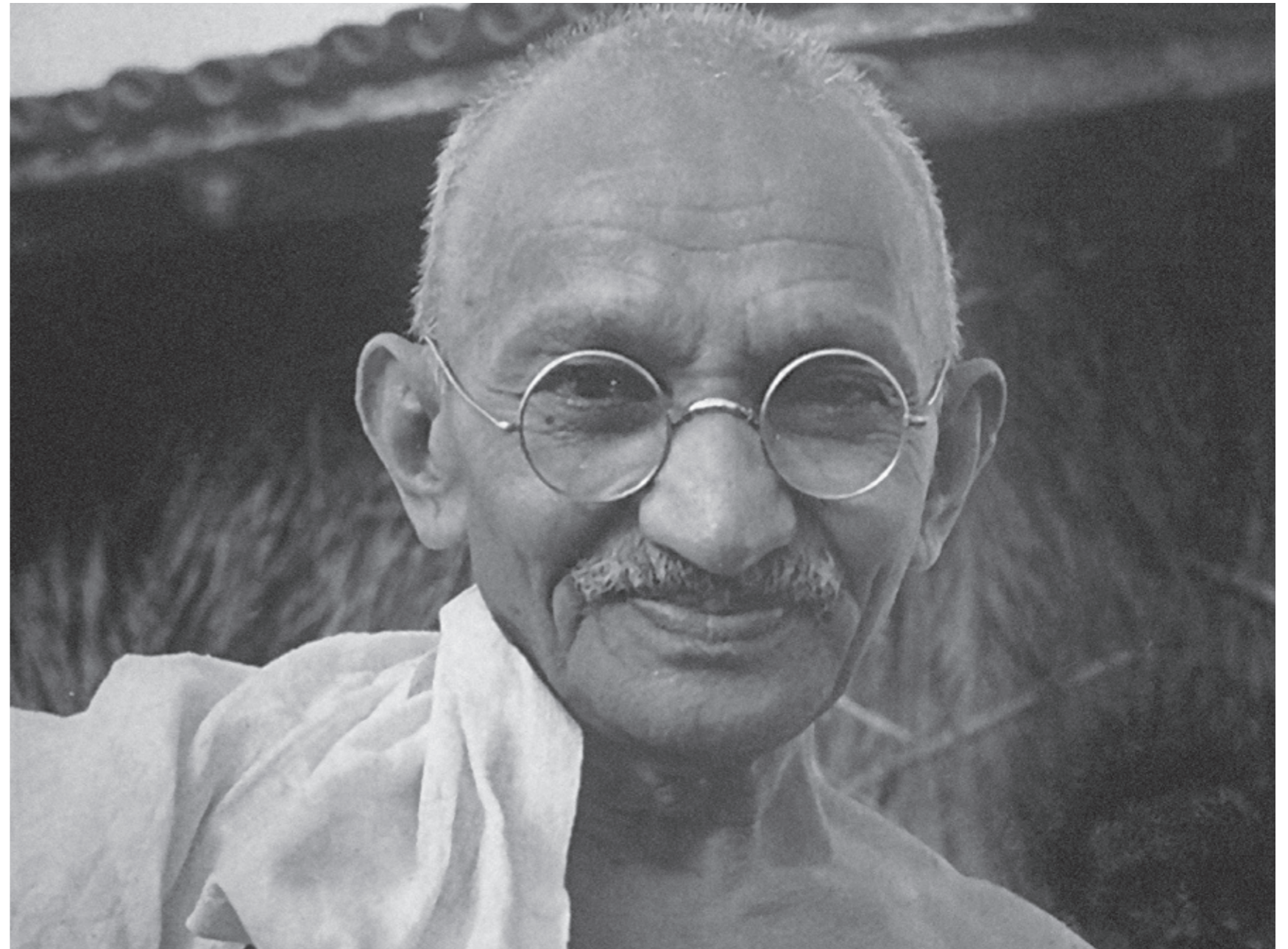
**Martin Luther King** en est un autre. Martyre dans la lutte contre le racisme, sa mission a été de balayer les terribles préjugés envers les Afro-américains. Son discours sublime et inoubliable "I have a dream" (J'ai fait un rêve) reste une source d'inspiration pour tous ceux qui luttent pour un monde plus juste.

Selon nous, la contribution de **Shri Mataji Nirmala Devi** est à cet égard tout aussi incalculable. Fondatrice de la méthode de méditation connue sous le nom de Sahaja Yoga, Shri Mataji a grandi dans l'ashram de Gandhi et a plus tard consacré sa

vie à répandre Sahaja Yoga dans le monde entier, toujours gratuitement. De cette façon, elle a pu, avec une grâce absolue, réaliser le plus grand désir du Mahatma, c'est-à-dire de changer le monde avec bienveillance.

Et comment ne pas mentionner **Nelson Mandela** récemment décédé? Ce brillant exemple de courage et de constance, a incarné le message de pardon tout au long de ses actions: comme prisonnier envers ses gardiens de prison et ses oppresseurs, puis comme dirigeant politique.

Ces gens extraordinaires ont été capables de discours enthousiastes et de transformations historiques de la société. Ils ont toujours mis l'accent sur un point en particulier: il est impossible de parvenir à la paix dans le monde si on ne la trouve pas d'abord en soi-même.



'40

**M. Gandhi**

Leader du mouvement populaire non-violent de désobéissance civile qui a contribué à l'indépendance de l'Inde

"Si nous voulons parvenir à une paix réelle dans le monde, il nous faudra commencer avec les enfants"



'60

**M. L. King**

Leader charismatique et activiste pour les droits civils aux Etats-Unis

"Soyez la paix que vous souhaitez voir dans le monde"



'70

**Shri Mataji Nirmala Devi**

Fondatrice de Sahaja Yoga, dévouée à l'émancipation de l'humanité par la technique de la Réalisation du Soi

"Il n'y aura jamais de paix dans le monde tant que nous ne connaissons pas la paix intérieure"



'80

**N. Mandela**

Révolutionnaire de la lutte contre l'apartheid en Afrique du Sud, homme politique et philanthrope. Lauréat du Prix Nobel de la Paix

"La paix n'est pas un rêve: elle peut devenir réalité; mais vous devez être capables de rêver si vous voulez la conserver"

**6 millions**  
de personnes sensi-  
bilisées via les médias

 **60**  
ONG

 **51**  
Nations

**3.2 millions**  
de personnes concernées



**5350**  
Bénévoles 

## Inner Peace dans le monde

La fusion des deux projets, Inner Peace et Meditate to Regenerate, nous a permis de toucher les enfants et les jeunes du monde entier en leur offrant d'apprendre gratuitement à méditer. Le terrain d'entente des deux associations ne se limite pas à la diffusion de la méditation chez les jeunes générations: les deux projets sont parallèles et complémentaires.

Leur fusion signifie que nous pouvons atteindre des jeunes de toutes les religions et de tous les niveaux: des établissements d'enseignement les plus prestigieux jusqu'aux orphelinats et aux camps de réfugiés.

Dans des pays aussi différents que les États-Unis et la Chine, la Nouvelle Zélande et le Liban, la Grande Bretagne et la Jordanie, le Bénin et l'Inde, des millions d'enfants et de jeunes, des crèches aux universités, ont fait l'expérience de la paix intérieure. **Sans aucun financement ni sponsors officiels, le projet s'est développé dans 51 pays uniquement grâce à l'enthousiasme d'un groupe de bénévoles et au bouche à oreille.**

**CANADA**  
Dr. Frank J. Hayden  
Secondary school



**ANGLETERRE**  
Université de Sheffield



**ALLEMAGNE**  
Université Technologique  
de Monaco



**UKRAINE**  
Un orphelinat à Kiev



**JAPON**  
Tour de Hachioji,  
Tokyo, Yokohama



**CHINE**  
École Polytechnique de  
Shenzhen



**ÉTATS-UNIS**  
LaKe Merrit BLV Okland



**INDE**  
Ameda, école publique de  
Ganganagar



**COLOMBIE**  
Bogotá, Université  
nationale



**BRÉSIL**  
École primaire Dona  
Jeny Gomes



**ITALIE**  
Collège ITIS Galileo  
Ferraris à Naples



**BÉNIN**  
École Sakété Nirmal



**LIBAN**  
KITAB, Bibliothèque  
nationale

**AUSTRALIE**  
Mairie de Northcote  
à Melbourne



# Les bénéfices de la méditation

La vie moderne soumet notre attention à un niveau de stress inconnu jusqu'ici. Tout au long de la journée, des informations nous parviennent constamment via différents moyens de communication, nos instruments électroniques reçoivent de la publicité pendant nos activités professionnelles ou nos loisirs.

L'attention est en permanence sollicitée dans toutes les directions pour suivre et traiter les informations. Pour des enfants, cela peut s'avérer particulièrement difficile car leur attention risque de s'épuiser, ce qui compromet leur capacité de concentration. Chez les jeunes, ce surmenage de l'attention s'aggrave avec les pressions sociales et personnelles, comme la compétition scolaire, l'instabilité familiale, la pression des camarades. Il y a conflit avec la nécessité constante du jeune de s'exprimer. Ces facteurs conduisent aux syndromes de burn out, de dépression, d'anxiété et de stress.



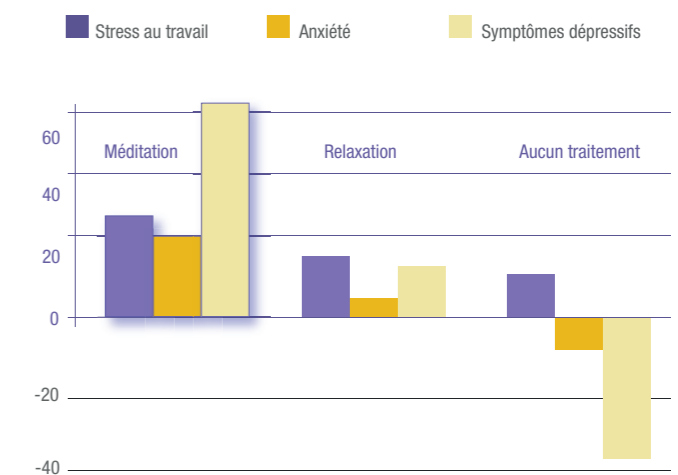
“  
La méditation est efficace contre le stress et peut améliorer la santé mentale et physique

Des études scientifiques ont montré que la méditation peut aider les adolescents ayant ces symptômes. La méditation est efficace contre le stress et peut améliorer la santé mentale et physique [1-3] aussi bien que la qualité de la vie [4]. Pendant la méditation, la suractivité du mental se calme [5] suite à une augmentation de l'activité du système parasympathique [6]. Cet état est appelé conscience sans pensée. Il permet au pratiquant de faire l'expérience d'un état de profonde conscience, où l'attention, tout en restant vigilante, est détendue [7].

Les études s'appuyant sur les électroencéphalogrammes ont démontré que le système limbique dans le lobe frontal de l'hémisphère gauche, la zone clé du cerveau pour créer des émotions positives, est activé en état de conscience sans pensée [7]. Une fois cet état atteint, le pratiquant commence à éprouver des sensations de joie et de bonheur [7]. Un prolongement de ces sentiments, combiné avec la capacité de se concentrer sans stress [5], est un facteur significatif contre la dépression et l'anxiété [1,2,4]. Il contribue à une meilleure qualité de la vie tout autant qu'à de meilleures performances à l'école ou dans la vie sociale [2, 3].

Le graphique suivant montre le niveau d'amélioration chez les pratiquants d'une Méditation de silence mental. Ils éprouvent une réduction significative de leur stress et un bien-être mental et physique accrus par rapport aux meilleures pratiques disponibles.

Degrés d'amélioration du stress au travail, de l'anxiété et de la dépression sur des sujets qui ont pratiqué pendant huit semaines soit la Méditation de silence mental soit d'autres formes de relaxation soit aucun traitement.



1. Rai, Umesh (1993) La science médicale illuminée: nouvelle perspective dans la conscience vibratoire pour les soins de la santé holistique.
2. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C, Evid Complément Alternat Med. 2011.
3. Harrison H, Manocha R, Rubia K. Études Cliniques sur la psychologie et la psychiatrie des enfants, 2004; 9(4): 479-497.
4. Chung SC, Brooks MM, Rai M, et al. J Altern Complément Med. Juin 2012;18(6): 589-96.
5. Aftanas LI, Golosheikine SA. Neurosci Lett. 2002 Sep 20;330(2): 143-6.
6. Pavlov SV, Reva NV, Loktev KV et al. Int J Psychophysiol. Mars 2015 ;95(3):363-71.
7. Hernández SE1, Suero J, Rubia K, et al. J Altern Complément Med. Mars 2015, 1(3):175-9.

# Comment parvenir à la paix intérieure

La méditation s'enracine dans la sagesse populaire ancestrale et comme nous le verrons, de nombreuses études scientifiques et médicales ont validé son importance. Loin d'être quelque chose d'étrange ou d'exotique, l'état méditatif est en fait une expérience universelle que l'on retrouve dans toutes les cultures et à toutes les époques.

Si nous laissons de côté les clichés et les lieux communs, nous pouvons admettre que **la méditation représente ce que nous recherchons tous inconsciemment: un moment de sérénité, un calme mental, propice à une joie intérieure et subtile.** En un instant, les pensées qui se pressaient ont disparu et il reste une conscience apaisée: la reconnaissance de la beauté de l'existence.

C'est un état que nous avons tous ressenti, même brièvement, face à la beauté d'un paysage, en respirant le parfum d'une fleur ou devant une aube magnifique. C'est la grâce qui a inspiré les merveilleuses mélodies de Mozart, l'harmonie et la puissance des sculptures de Michel-Ange et le lyrisme magistral de Dante et de Shakespeare.

**Selon la tradition du Yoga, le processus est très simple,** même si le mécanisme est merveilleusement complexe: il existe, en chaque être sensible, une énergie située dans le sacrum (l'os triangulaire à la base de la colonne vertébrale) qui s'appelle Kundalini en sanscrit, littéralement «en spirale» - car elle est enroulée en trois spires trois et demie.

Ce n'est pas un hasard si le nom donné par les anciens médecins grecs à cet os - traduit par les Romains par sacrum - signifie os sacré.

C'est la preuve historique de l'influence de la culture indienne sur celle de la Grèce antique. Lorsque l'énergie, résidant dans cet os, est éveillée, elle s'élève le long de la colonne vertébrale, et passe à travers les principaux plexus nerveux ou centres (appelés "chakras" en sanscrit). Puis elle ressort par l'os de la fontanelle, dont le nom vient du vieux français et signifie petite fontaine. Ces mots ne semblent plus être des coïncidences à la lumière de cette expérience: lorsque la Kundalini traverse la zone limbique, on peut la percevoir comme une brise fraîche ou comme les eaux d'une fontaine.

Les effets de la Kundalini peuvent se faire sentir sur le corps subtil, représenté par l'illustration de la page précédente. Éveiller l'énergie de la Kundalini est le but de toutes les techniques de yoga traditionnelles; une fois éveillée, elle peut plonger notre mental dans un état de conscience sans pensée en relaxant et en rééquilibrant l'énergie de nos plexus nerveux. L'effet est extrêmement positif, et influence à la fois notre santé et notre sérénité.

## Inner peace partagée à grande échelle

Cet état de bien-être et de silence mental ont été pendant des millénaires l'apanage de quelques chercheurs qui ont mené une vie ascétique à l'écart de la société. Aujourd'hui enfin, la conscience humaine est de nature à expérimenter cet état méditatif spontané à grande échelle. Voici deux exemples de méditations collectives organisées dans différentes parties du monde: **au Stade olympique de Rome et à la Tour Eiffel à Paris.**



Du 30 Novembre au 4 Décembre 2015, dans le cadre du projet 1 Heart 1Tree, 1 cœur 1 arbre, Paris a été le théâtre d'un événement sans précédent: une méditation, avec des mots-clés projetés sur la Tour Eiffel, des effets de sons et de lumière, diffusée en live sur internet suivie par 1,3 millions pour méditer ensemble sur la paix mondiale

<https://www.youtube.com/watch?v=RZKtrllq90Y>

[https://www.youtube.com/watch?v=ME7UD\\_7ew4w](https://www.youtube.com/watch?v=ME7UD_7ew4w)



Le 10 Octobre 2015, l'événement Meditiama Roma a emmené Sahaja Yoga au Stade olympique de Rome. L'événement a eu le soutien de Francesco Totti et de Seydou Keita, footballeurs des deux équipes de la ville.

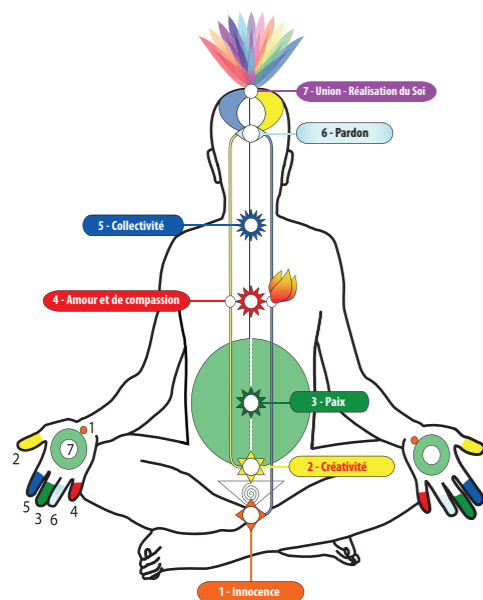


Schéma du corps subtil



# Retours et remerciements

«Un arbre se reconnaît à ses fruits» dit-on. Nous pensons que les meilleurs retours sur la valeur de Inner Peace, ce sont les témoignages des élèves, recueillis immédiatement après l'expérience de la méditation. Leurs mots sont d'une simplicité touchante, mais en même temps, ils semblent inspirés par une profonde sagesse.

## YOGA

*Ce cours a été merveilleux! J'ai l'impression d'avoir trouvé quelque chose de très spécial enfoui profondément en moi; une grande puissance cachée à l'intérieur de chacun.*

Lorenzo, Italie

## MÉDITATION

*Ce programme m'a fait prendre conscience que la pagaille et la laideur de la vie peuvent être évitées par la méditation, que je vais me mettre à pratiquer.*

Laila Hussain, Jordan

## LE YOGA C'EST ...

*Le yoga c'est la paix, la capacité de s'envoler. Il nous permet d'aimer et nous aide à trouver des choses cachées, qu'on utilise avec le coeur et sans faire de peine. Le yoga, c'est être capable d'arriver aussi loin que la mer pour se prendre dans les bras.*

Maria, Grèce

## LE YOGA ME FAIT RÊVER

*Lorsque j'ai vu le dessin, je ne savais comment le colorier, mais ensuite, je me suis calmé et je suis entré en yoga et quand j'ai ouvert les ailes de mon imagination, de mes rêves et de mon inspiration, à ce moment-là, j'ai tout compris.*

Akira, Japan

## SE TROUVER

*Je pense que la méditation est super. Elle libère l'esprit de choses qui d'habitude inquiètent les gens. Elle vous aide vous trouver lorsque vous êtes perdus.*

**Bronx, Amérique**

## VOUS NOUS MANQUEREZ

*Vous nous manquez à tous. Nous avons parlé de vos incroyables activités, de votre gentillesse, de votre générosité et votre sagesse. Beaucoup de membres du personnel continuent à me demander si vous pouvez venir plus qu'une seule fois par an. Vous avez vraiment calmé nos esprits, Vous nous avez appris comment apprécier la beauté du silence de l'âme et montré à quel point il est important de sentir qu'on fait partie d'une équipe.*

**Ruben, Belgique**



## JE ME SENS CALME

*Mon corps se sent si léger et mes mains aussi. Quand je mets ma main au-dessus de la tête, je peux sentir ma puissance intérieure. Je me sens calme.*

**Piero, Italie**

## MERCI INFINIMENT

*Merci infiniment, aussi pour les choses que vous m'avez montrées et pour l'enthousiasme que j'ai ressenti. Je remercie mes merveilleux professeurs, qui, avec beaucoup de douceur, m'ont guidé à travers cela.*

**Chang, Chine**

## YOGA

*J'ai ressenti la paix dans mon cœur. Cette expérience est vraiment fantastique. Il n'y a pas de mots pour la décrire. En ce moment, je ressens la paix en moi, et juste le silence. Bouddha!*

**Daan, Holland**

## VOUS DEVRIEZ ESSAYER

*Je pense que c'est une expérience que tout le monde devrait essayer; tout le monde devrait avoir cette opportunité, car elle aide à se comprendre soi-même avec enthousiasme et paix.*

**Aino, Finlande**

## EXPÉRIENCE INCROYABLE

*Le yoga a été une expérience incroyable! C'était vraiment relaxant. J'espère revivre cette expérience l'année prochaine.*

**Andrij, Ukraine**

## J'ADORE LE YOGA

*Pour moi, le yoga c'est ... la paix, la relaxation, quelque chose qui fait partir toutes les pensées tristes!!! J'adore le yoga!!!*

**Vanessa, France**

## MERCI AU YOGA!

*Merci au yoga! Vous m'avez appris beaucoup de choses: par exemple, à me détendre et à mieux me connaître, à m'aimer et à trouver l'amour ....*

**Hassan, Liban**

## UN MERVEILLEUSE EXPÉRIENCE

*Je me suis vraiment sentie à l'aise avec vous tous; cela a été une merveilleuse expérience: il est très agréable de sentir sa propre énergie et celle des autres.*

**Giorgia, Espagne**



Inner Peace Day

[innerpeaceday.org](http://innerpeaceday.org)



[meditatetoregenerate.org](http://meditatetoregenerate.org)