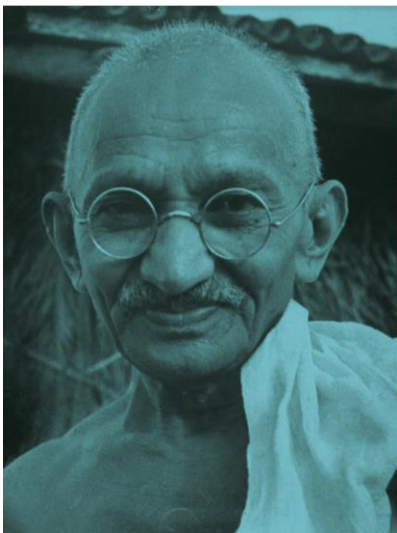




21
למרץ

היום
הבינלאומי
לשלווה פנימית



על הפרויקט

יוזמת "השלווה הפנימית" מזמינה אתכם להשתתף באירוע בינלאומי גדול שכבר זכה להצלחה אדירה במאות בתי ספר ברחבי העולם:

היום הבינלאומי לשלווה פנימית

היוזמה שלנו צמחה על רקע סיבות, שכעת חודרות יותר ויותר לתודעה העולמית.

העולם של היום סובל ממשברים, עימותים ומחלוקות בלתי פוסקות. לפני שהקונפליקט הזה מתורגם למעשים, הוא מתחיל את דרכו במוחם של בני אדם בצורה של גזענות, חוסר סובלנות דתית וחוסר פתיחות כלפי אחרים.

דמויות מפתח אשר השפיעו בצורה משמעותית על ההיסטוריה שלנו, חזרו שוב ושוב על הרעיון שלא ניתן להגיע למצב של שלום בעולם הזה, כל עוד בני האדם אינם מרגישים אותו בתוך עצמם. על אף ההתקדמות הזו במחשבה האנושית, למרבה הצער, המציאות הדרמטית של מלחמה ואלימות, עדיין נשארת הנושא העיקרי במהדורת החדשות היומית.

עתידינו תלוי בדור החדש, במידת המודעות שלהם, ובהחלטות שהם ייקחו בעתיד. זאת הסיבה שיש צורך לפנות דווקא אל הצעירים, ולא עם מילים גבוהות, אלא על ידי הקניית ערכים כמו כבוד, סובלנות והערכה של תרבויות שונות, דרך חוויות לימודיות.

אחד מאותם בעלי השפעה היסטורית, היה סוקרטס, שאמר: "דע את עצמך". מחקרנו הראה שאחת מהדרכים, היעילות והפשוטות ביותר להרגיש שלווה, ולפתח בתוכנו איכויות טובות, היא לעשות מדיטציה. ובכך למעשה גם אפשר לדעת את עצמנו.

באשר לנוער של היום, הבעיה של בריונות בגיל ההתבגרות, שמתפשטת יותר ויותר דורשת מאיתנו למצוא פתרונות מתאימים. בהתחשב בכך שאלומות פסיכולוגית ו/או גופנית נובעת ממצב נפשי, ובכך שהנטייה של האנשים הצעירים האלה היא לבטא את עצמם באמצעות תוקפנות, ניתן לשים קץ למגמה הזו רק על ידי כך שנעזור להם לגלות מחדש את היופי של השלווה הפנימית.

סוג זה של פעילות יכול להשתלב עם הצרכים החינוכיים של מורים, ולספק את דרישות הסטודנטים לשיטות הוראה מגוונות יותר. בנוסף לכך, העובדה שהאירוע מתקיים בו-זמנית בכמה מקומות ברחבי העולם יוצר בקרב המשתתפים תחושה של שייכות לקהילה גלובלית גדולה יותר, והשתתפות ביוזמה שמקדמת אידאלים אוניברסליים.

הדרך לשלווה פנימית

הידע אודות חשיבות המדיטציה מגיעה אמנם ממסורות עתיקות ימין, אך כפי שניתן יהיה לראות, היתרונות שלה נתמכים על ידי שורה של מחקרים רפואיים ומדעיים.

בניגוד לתפיסת שמדיטציה זו התנסות מיסטית או אקזוטית, מצב מדיטטיבי הוא למעשה חוויה אוניברסלית, שחווים אותה בכל העולם, על בסיס יום-יומי.

אם נשתחרר מכל התוויות והקלישאות, נוכל להסכים שמדיטציה מייצגת משהו שכולנו שואפים אליו: רגע של שלווה עמוקה ורוגע, שבו עולה שמחה פנימית עדינה. ברגע אחד, מחשבותינו הגועשות נרגעות וכל שנותר הוא מודעות שקטה: ההכרה ביופיו של הקיום. זהו מצב שכולנו הרגשנו, אף אם לרגע קט, לפחות פעם בחיינו, כאשר חווינו בצורה עמוקה את יופיו של הטבע, ניחוח הפרח או זוהר הזריחה.

זה המצב שנתן השראה ללחניו המפורסמים של מוצרט, את הכח ואת ההרמוניה של הפסלים של מיכלאנג'לו, ואת קווים המיומנים והמוזיקליים של שייקספיר ודנטה.

על פי המסורת היוגית, אף על פי שהמנגנון שמופעל הוא מורכב מאוד, התהליך עצמו הוא פשוט מאוד.

ישנה אנרגיה שנמצאת בכל יצור חי, שידועה בסנסקריט כקונדליני (נובע מהמילה "קונדל" כלומר: "סליל") משום שהוא מלוכף בשלושה וחצי סיבובים בתוך עצם הזנב.

אין זה צירוף מקרים שהיוונים הקדמונים נתנו למקום מושבה של האנרגיה הזו את שמה "סקרום", בהתחשב בכך שהתרבות היוונית הושפעה מהתרבות ההודית, וזאת עובדה שהוכחה מבחינה היסטורית.

כאשר האנרגיה הזו מתעוררת, היא עולה לאורך עמוד השדרה, ועוברת דרך מרכזי העצבים הראשיים ("צ'אקרות" בסנסקריט), ולבסוף יוצאת דרך עצם המרפס אשר נמצאת בקודקוד הראש. באנגלית שמה של עצם זו היא "פונטל" (נשמע כמו 'מזרקה'). שם זה היה תמיד אפוף מסתורין. אך מניסיוננו, כאשר קונדליני יוצאת מאזור קדקוד הראש, ניתן להרגיש אותה כמשב רוח קרירה, כאילו היא פורצת החוצה ממזרקה. ועל כן - כינוי זה אינו מפתיע.

ההשפעות של קונדליני מורגשות על המערכת האנרגטית שלנו, שמתוארת בתרשים. להתעוררות הקונדליני, שהיא המטרה של כל טכניקות היוגה המסורתיות, יש את היכולת לכוון את דעתנו למצב של מודעות ללא מחשבה, הודות להשפעה העמוקה, המרגיעה והמאזנת שלה על מרכזי העצבים שלנו. התוצאות הן חיוביות ביותר ובאות לידי ביטוי בבריאות טובה ובשלווה פנימית.



יישום מסרים של דמויות היסטוריות חשובות

במהלך המאה העשרים היינו עדים להופעתן של מספר דמויות בעלות הכרה אוניברסלית. דמויות אלו לא סתם דיברו על שלום, אלא הביאו בפועל לשינויים בחברה, מה שקודם נראה כחלום בלתי אפשרי.

אחת מן הדמויות האלו היה מאהטמה גנדי, "שליח האי אלימות", מנהיג פוליטי שהיה מסוגל להוביל את עמו לחופש. הוא הצליח להפיל את האימפריה הבריטית מבלי לירות ירייה אחת, ועשה זאת אך ורק בעזרת כוחה של אמת ואהבה.

דמות נוספת מסוג זה היא מרטין לותר קינג, שהקריב את עצמו למען המאבק נגד הגזענות. פעילותו הביאה לביטול האפליה כלפי אנשים שחורים, ונאומו המפורסם, "יש לי חלום", נשאר מקור בלתי נשכח של השראה עבור כל מי שנלחם עבור עולם טוב יותר.

כמו כן, אל לנו לשכוח את נלסון מנדלה, שנפטר לאחרונה, והיווה דוגמה ומופת של אומץ ועקשנות, וההתגלמות החיה של מנהיג פוליטי ושל מסר הסליחה שלו.

דמויות גדולות אלו, שהפיקו לא רק מילות חכמה, אלא גם תמורות אמיתיות, היסטוריות חברתיות, תמיד הדגישו את אותה הנקודה: לא ניתן להגיע לשלום כל עוד לא מצאנו אותו בתוך עצמנו.

“

אם אנו רוצים להגיע
לשלום אמיתי בעולם,
יהיה עלינו להתחיל
עם הילדים.

מאהטמה גנדי

“

שלום הוא לא חלום: הוא
יכול להפוך למציאות.
אבל אתם צריכים להיות
מסוגלים לחלום, אם
אתם רוצים לשמור עליו.

נלסון מנדלה

“

תהיו השלום שאתם
רוצים לראות בעולם!

מרטין לותר קינג

למה ה-21 במרץ

אנו מציעים את ה-21 במרץ כתאריך הבינלאומי ליום השלווה הפנימית משתי סיבות:

- זה היום שמסמל את בואו של האביב ובכך גם את התקווה, ההרמוניה וה"לידה מחדש".

- זה יום הולדתה של שרי מטג'י נירמלה דווי, מייסדת שיטת המדיטציה הידועה כסהג'ה יוגה.

שרי מטג'י היא דמות חסרת תקדים של ערכים, וחיפוש אחר האני הפנימי. כבר מגיל צעיר מאוד, היא הקדישה את חייה לשינוי העולם, כאשר לקחה חלק במאבק של הודו לעצמאות לצדו של מהאטמה גנדי. מאז ולאורך כל חייה, שרי מטג'י המשיכה להילחם כדי להפיץ תרבות של שלום אוניברסלי והגנה על זכויותיהן של נשים ושל החלשים.

בשנת 1970, שרי מטג'י הגשימה את רצונה לתת לאנשים בעולם כולו את האפשרות להשתחררות רוחנית. היא הצליחה למצוא את השיטה כיצד להגיע לשלווה פנימית באמצעות מדיטציה פשוטה. השיטה שפיתחה מאפשרת להתחבר לאידאליים אוניברסליים אלו, דרך חוויה שנגישה לכולם.



“

לעולם לא יהיה
שלום בעולם עד
שלא יהיה שלום
בתוכנו.

שרי מטג'י נירמלה דווי

הפרסים הבינלאומיים שקיבלה שרי מטג'י נירמלה דווי

שרי מטג'י נירמלה דווי, קיבלה הרבה פרסים בינלאומיים יוקרתיים עבור פעילותה והטכניקות של סהג'ה יוגה שהיא פיתחה. המשמעותיים ביותר מתוכם:

- שרי מטג'י הייתה מועמדת פעמיים לפרס נובל לשלום.

- בשנת 1987, שרי מטג'י קיבלה מידיי האו"ם את המדליה לשלום.

- שרי מטג'י הוזמנה על ידי האו"ם בין השנים 1989-1994 כדי לדון באמצעים ושיטות להשגת שלום בעולם.

- בשנת 1995, שרי מטג'י הוזמנה באופן רשמי על ידי הממשלה הסינית לדבר בכנס העולמי הדן בנשים.

- שרי מטג'י קיבלה מכתבים רשמיים של הערכה והוקרה מנשיאי ארה"ב ג'ורג' ו. בוש וברק אובמה. היא גם קיבלה מכתבי ברכה מראשי ערים מכל רחבי העולם.

1. שרי מטג'י לאחר כנס באוניברסיטה של בוקרשט
2. שרי מטג'י מקבלת פרס מידי קלאס נובל, נצר למשפחתו של אלפרד נובל, שהקים את מוסד פרסי הנובל
3. שרי מטג'י פוגשת את המלכה אליזבת השנייה
4. מכתב מהנשיא אובמה אשר מביע הערכה והכרה



40

מדינות

50,000

סטודנטים

ארגנטינה - אוסטריה - אוסטרליה - ברזיל - בולגריה
קנדה - צ'ילה - סין - קולומביה - קרואטיה - דנמרק
צרפת - גרמניה - יוון - הונגריה - איטליה - ליטא

מקסיקו - מונגוליה - ניו זילנד - הולנד - בריטניה
רומניה - רוסיה - פיליפינים - ספרד - תאילנד
אוקראינה - דרום אפריקה - ארה"ב - ואחרים...

יום השלווה הפנימית 2015

אירוע ההשקה של היום העולמי לשלווה פנימית זכה להצלחה והערכה רבה.

ללא מימון או נותני חסות ובאמצעות מתנדבים ופרסום מפה לאוזן בלבד, האירוע הגיע לכ-40 מדינות והשתתפו בו יותר מ-50,000 תלמידים וסטודנטים.

מספר הבקשות מבתי הספר עלה על יכולתנו לספק את כולם ביום המיועד, ב-21 למרץ, וכתוצאה מכך האירוע המשיך בשבועות ובחודשים שלאחר מכן, על מנת לאפשר לכל בתי הספר לקחת חלק ביוזמה. במדינות רבות, האירוע הביא לחניכתם של קורסי מדיטציה על בסיס קבוע בבתי הספר שלקחו חלק בפרויקט.

התפוצה הרבה, והתגובות החיוביות הרבות של ראשי בית הספר ותלמידים משכו את תשומת ליבה של התקשורת הבינלאומית והמקומית שבאו לסקור את האירוע. ה-21 למרץ אף הוכרז כיום העולמי של שלווה פנימית על ידי מספר מהדורות חדשות בכמה מדינות באירופה.

מבין מאות האירועים ברחבי העולם, היה גם אחד בולט וייחודי והוא הקורס ב"מכון לחירש" ברומא ("Istituto Nazionale Sordomuti"), שבמחוז סקמפיה שבנאפולי.

תוכנית יומית

10:00 מבוא קצר והסבר על משמעותו של היום הזה

10:30 וידאו, שבו מופיעים דמויות אשר תרמו לשלום ולסובלנות העולמית (גאנדי, נלסון מנדלה, מרטין לותר קינג)

11:00 מבוא לטכניקות סהג'ה יוגה ומדיטציה

11:30 התנסות בטכניקות מרגיעות מעשיות

12:00 חלק אמנותי: ריקוד, מוזיקה, וכו' (אופציונלי)

סיכום



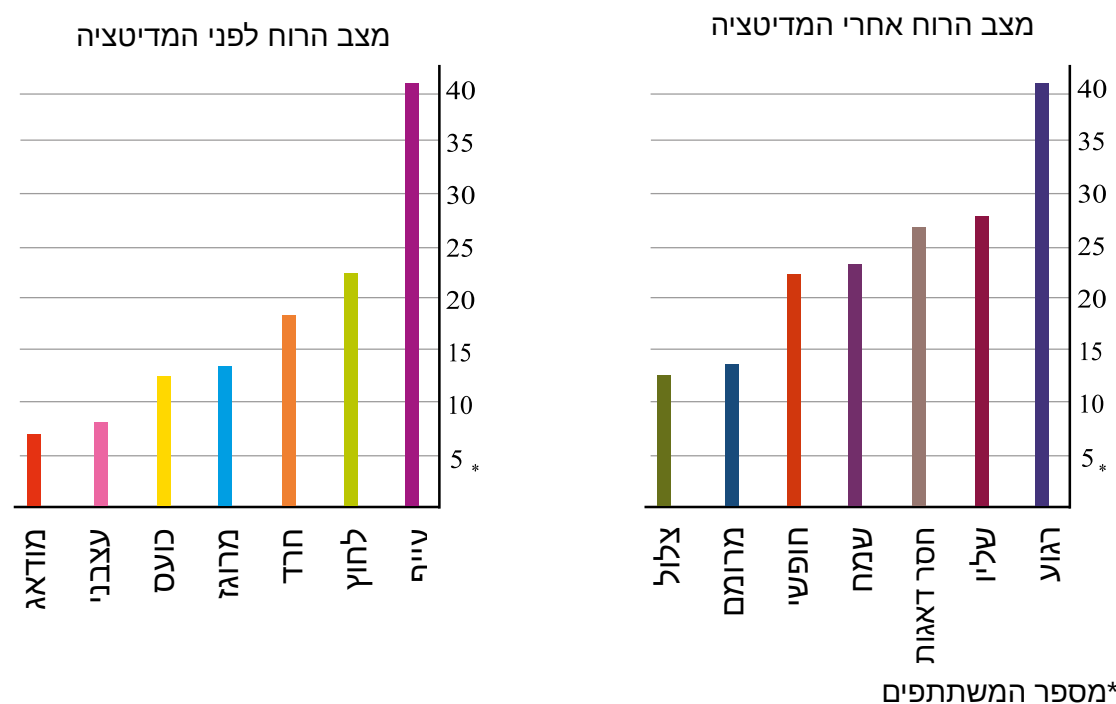
היתרונות המיוחסים לטכניקת המדיטציה הזאת מתועדים בצורה נרחבת והודגמו על ידי מחקרים שונים.

הנה כמה מהפרסומים הרלוונטיים מתוך מבחר של ספרות רפואית:

- באלק, ג'יי, ואחרים. (2012) "השפעת מדיטצית סהג'ה יוגה על איכות החיים, חרדות, ושליטה בלחץ הדם". הירחון לרפואה אלטרנטיבית ומשלימה, 18 (6): 589-96.
- הריסון, ואחרים. (2004). "מדיטצית סהג'ה יוגה כתכנית טיפול משפחתית לילדים היפראקטיביים עם הפרעות קשב וריכוז". פסיכולוגיה ופסיכיאטריה קלינית של ילדים. 9 (4): 479-497.
- מנוצ'ה, ואחרים. (2002) "סהג'ה יוגה כטיפול באסטמה בינונית עד קשה : מחקר אקראי ומבוקר". בית החזה, 57 (2): 110-115.

לפני ואחרי מדיטציה

הגרפים שלהלן נוצרו על בסיס דיווחים של תלמידים שנאספו במהלך 'היום העולמי לשלווה פנימית' ב 21 מרס 2014.



מנתונים שנאספו בבית ספר תיכון ע"ש אנריקו מדי בוילאפרנקה, ורונה, איטליה.

ייתרונותיה של המדיטציה בשיטת סהג'ה יוגה

לפני שבחרנו את המדיטציה המסוימת שאנו נציע לבתי ספר, בחנו סוגים שונים של מדיטציה ויוגה, ובדקנו את מקורותיהם ההיסטוריים והעדויות המדעיות שתומכות בהם.

לאחר מבדק ממושך, הגענו למסקנה שטכניקת סהג'ה יוגה היא המתאימה ביותר למטרה זו של העשרת התלמידים בחוויה של שלווה פנימית.

תגובות

כפי שלימדו אותנו, את טיב העץ ניתן להעריך על פי פרותיו. אנו מאמינים כי ההערכה הטובה ביותר בנוגע לערכו של 'היום העולמי לשלווה פנימית' היא העדויות החיוביות של התלמידים, שנאספו לאחר ההתנסות במדיטציה. הפשטות בתגובות נוגעת ללב, ועם זאת ניתן להבחין בתבונה והארה רבה בדבריהם.

"הרגשתי שלוה בתוך הלב שלי. זו הייתה חוויה ממש פנטסטית. אין מילים לתאר אותה. נכון לעכשיו אני מרגיש שלוה בתוכי, ורק שקט."

"הרגשתי חופשיה, קלילה ושמחה, כמו עפיפון בשמיים. אני מקווה שתחזרו בשנה הבאה. נשיקות."

"הרגשתי את האנרגיה זורמת מהחלק התחתון של הגוף שלי עד לראש, ובמיוחד מהידיים שלי ... אני מרגיש כמו בודהה!"

"אני חושב שזאת התנסות שכל אחד צריך לחוות; צריך לתת לכולם הזדמנות כזו, כי זה עוזר לנו להבין את עצמנו בהתלהבות ובשלווה."

"מרגיע. כל הלחץ שלי נעלם, למרות שלא האמנתי בזה בהתחלה."

אולי הגברת בתמונה צדקה. "הפעילות הייתה יעילה מאוד בלעזור לנו להירגע, ואם כל האנשים בעולם היו מתרגלים את זה כל יום, הם היו חיים יותר זמן."

"הרגשתי ממש בנוח עם כולכם; זאת הייתה חוויה נפלא: זה נחמד להרגיש את האנרגיה שלך ושל אחרים."

"אני חושב שהקורס היה מאוד מעניין; אני מאמין שאפשר להשיג שלוה פנימית, ואם כולם היו מתרגלים מדיטציה היה יכול להיות לנו עולם של רוגע ושלווה."

שלווה פנימית ומדיה

ההצלחה של האירוע משכה את תשומת ליבם של אמצעי התקשורת השונים, המקומיים והבינלאומיים. בסופו של יום, החדשות אודות יום השלווה הפנימית הגיעו לכ-5 מיליון בני אדם ברחבי העולם. אלו הם כלי התקשורת המרכזיים שדיווחו על האירוע:

The New York Times

ניו יורק טיימס
אחת מרשתות החדשות החשובות בעולם.



Tg1
ערוץ החדשות האיטלקי הפופולרי ביותר.



Rainews24
הגרסה האיטלקית של CNN שסיקרה את התכנית ב Scampia, אחד האזורים הבעייתיים ביותר של נאפולי.



Prima TV
תחנת החדשות המרכזית בטלוויזיה הרומנית.



Repubblica TV
הטלוויזיה המקוונת של קבוצת העורכים האיטלקיים הפופולרית ביותר.

שותפים רשמיים של מרכז אונסק"ו לשלום



"כיוון שמלחמות מתחילות במוחם של אנשים, מוחם של אנשים זה המקום שבו חייבות להיבנות ההגנות של השלום".

(מתוך החוקה של אונסק"ו)

מרכז אונסק"ו לשלום מקדם את האידאליים של אונסק"ו על ידי שיתוף פעולה שונים עם שותפיה הרשמיים בתחומים: חינוך, מדעים ותרבות על מנת לקדם שלום בעולם וללמד סובלנות וקבלה של הבדלים.

החסות של אונסק"ו מתבטאת בתכניות אוריינות, הכשרת מורים, שימור מורשות תרבותיות וטבעיות של כדור הארץ, ושימור זכויות אדם.

מאז 2010, מרכז אונסק"ו לשלום, בחר במדיטציה בשיטה של סהג'ה יוגה בתור שותף רשמי על מנת להקנות ולפזר ערכים של שלום עולמי, ואישור מצידם כי לא ניתן יהיה להשיג מצב זה, אם מספר גבוה מספיק של אנשים לא יהיה מסוגל להגיע לתחושה של שלווה ושלווה פנימיים.

אלה הם המניעים של השותפות: אם אין לנו שלווה ושלווה בתוכנו, איך אנחנו יכולים לקיים מצב של שלום בעולם? האנושות הבינה את החשיבות של איזון והכרה עצמית, במיוחד בקרב אנשים צעירים ואנשים העוסקים במחקר, פוליטיקה, חינוך ואמנות.

כשותף לשלום של אונסק"ו, סהג'ה יוגה מוכנה לפתח, לחזק ולקדם את הפוטנציאל האנושי בכל אספקט. אנחנו הופכים בפועל לכלים של לווה ושלווה במדינות שלנו, ובכל רחבי העולם.

בעזרת תרגול מסודר כל אחד יכול לחוות שיפור משמעותי בבריאותו וכן בתחושה הולכת וגוברת של הרמוניה ואיזון. זו השקעה הכרחית המאפשרת לך לשפר את עצמך בכל המישורים. כל הקורסים מוצעים חופשי ללא עלות כספית וכמובן כל אחד יכול להשתתף.





The World Day
for Inner Peace

www.Innerpeaceday.org – info@innerpeaceday.org