

21.  
MÄRZ



# WELTTAG FÜR INNEREN FRIEDEN



INNER PEACE Association

# Das Projekt

Die **Vereinigung für inneren Frieden** (Inner Peace Association) lädt Sie ein, an einer großen internationalen Veranstaltung teilzunehmen, die bereits in Hunderten von Schulen rund um die Welt ein riesiger Erfolg war:

**Der Welttag für inneren Frieden.**

**Unsere Initiative ist aufgrund von Überlegungen entstanden, über die sich alle einig sind. Die Welt von heute leidet unter ständigen Krisen, Spannungen und Zerwürfnissen.** All diese Konfliktsituationen haben ihren Ursprung in den Köpfen der Menschen in Form von Rassismus, religiöser Intertoleranz und einem Mangel an Offenheit gegenüber anderen.

**Frieden auf dieser Welt können wir erst dann erreichen, wenn wir Menschen Frieden in uns selbst tragen.** Darauf wiesen überragende Persönlichkeiten von universeller Bedeutung immer wieder hin. Trotz dieser Erkenntnis beherrschen Krieg und Willkür unsere täglichen Nachrichten.

Wir hoffen, dass die neue Generation ihre Entscheidungen bewusster treffen wird. Deshalb ist es notwendig, junge Menschen **zu sensibilisieren**, und zwar nicht durch Belehrungen, **sondern durch bleibende Erfahrungen**, die Respekt, Toleranz und Wertschätzung gegenüber anderen in ihnen erwecken.

Schon Sokrates mahnte: „Erkenne dich selbst.“ Ein direkter und leichter Weg zur Selbsterkenntnis und zu innerem Frieden liegt erwiesenermaßen in der **Meditation**.

Besonders das wachsende Problem von Mobbing unter Jugendlichen ruft nach Lösungen. Psychische wie auch physische Gewalt hat ihre Ursache in der Annahme, sich durch Aggression behaupten zu müssen. Diesem gefährlichen Trend können wir entgegenwirken, wenn wir jungen Menschen helfen, **die Schönheit inneren Friedens wiederzuentdecken und wirklich zu erfahren.**

So können auch die pädagogischen Ansprüche der Lehrer mit dem Schülerwunsch nach einem vielseitigeren Bildungsangebot in Einklang gebracht werden. **Dass die Veranstaltungen auf der ganzen Welt gleichzeitig stattfinden, weckt zudem das Bewusstsein, durch diese Initiative Teil einer Weltgemeinschaft zu sein.**

# Der Weg zu innerem Frieden

**Die Bedeutung der Meditation** hat uralte Wurzeln, aber, wie wir sehen werden, ist ihr Wert auch medizinisch und wissenschaftlich bewiesen.

Meditation ist nichts Merkwürdiges oder Exotisches, sondern es ist eine **universelle Erfahrung, die alle Kulturen zu allen Zeiten erlebt und gefeiert haben.**

Wenn wir unsere Vorurteile und Klischees einmal beiseite lassen, sehen wir, dass Meditation etwas ist, was wir alle suchen: **ein Zustand heiterer Ruhe** und mentaler Stille, durch den eine subtile innere Freude entsteht.

Unversehens lassen die bedrängenden Gedanken nach, und da ist nur noch ein stilles Bewusstsein, die Erkenntnis der **Schönheit des Daseins**. Es ist ein Zustand, den wir alle, wenn vielleicht auch nur kurz, schon erfahren haben – wenn wir vom Zauber einer Landschaft ergriffen waren, vom Wohlgeruch einer Blume oder der Pracht eines Sonnenaufgangs.

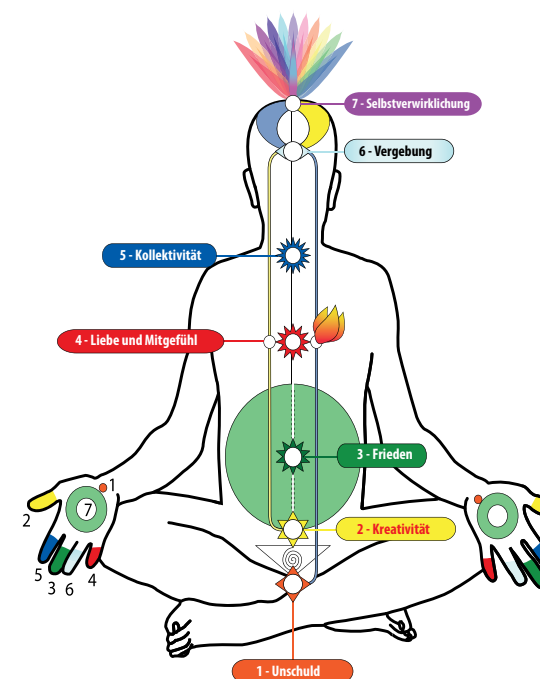
Es ist dieser Zustand, der **Mozart** zu seinen großartigen Melodien inspirierte, der **Michelangelos** kraftvolle und harmonische Kunst erschuf, und der **Shakespeares** und **Dantes** Werke so genial machte.

Gemäß der Yogatradition ist der Vorgang sehr einfach, auch wenn der Mechanismus, der aktiviert wird, erstaunlich komplex ist. In jedem Lebewesen ist eine Energie vorhanden, bekannt im Sanskrit als die **Kundalini** (deutsch: „weibliche Schlange“). Sie ist in dreieinhalb Windungen im „Heiligen Knochen“ eingerollt.

Die alten Griechen gaben dem Sitz dieser Energie nicht zufällig genau diesen Namen. Der Einfluss der indischen auf die griechische Kultur ist historisch bewiesen.

Wenn diese Energie erweckt ist, **steigt sie entlang der Wirbelsäule auf**, durchströmt die wichtigsten Energiezentren (auf Sanskrit: „Chakren“) und kommt schließlich aus der **Fontanelle** heraus. Auch dieser Name war schon immer geheimnisumwoben, aber im Lichte dieser Erfahrung erscheint er alles andere als beliebig. Wenn die Kundalini aus dem limbischen Bereich herausströmt, kann sie als eine kühle Brise wahrgenommen werden, die wie ein Springbrunnen hervorsprudelt.

Den Einfluss der Kundalini auf den „feinstofflichen Körper“ zeigt die Abbildung links. Dank der zutiefst entspannenden und ausgleichenden Wirkung auf unsere Energiezentren kann die Erweckung der Kundalini unseren Geist in den Zustand **gedankenfreien Bewusstseins** führen. Das ist das Ziel aller traditionellen Yogatechniken. Die Auswirkungen sind außerordentlich positiv und zeigen sich in Form von Gesundheit und innerer Gelassenheit.





# Die Botschaft großer historischer Persönlichkeiten

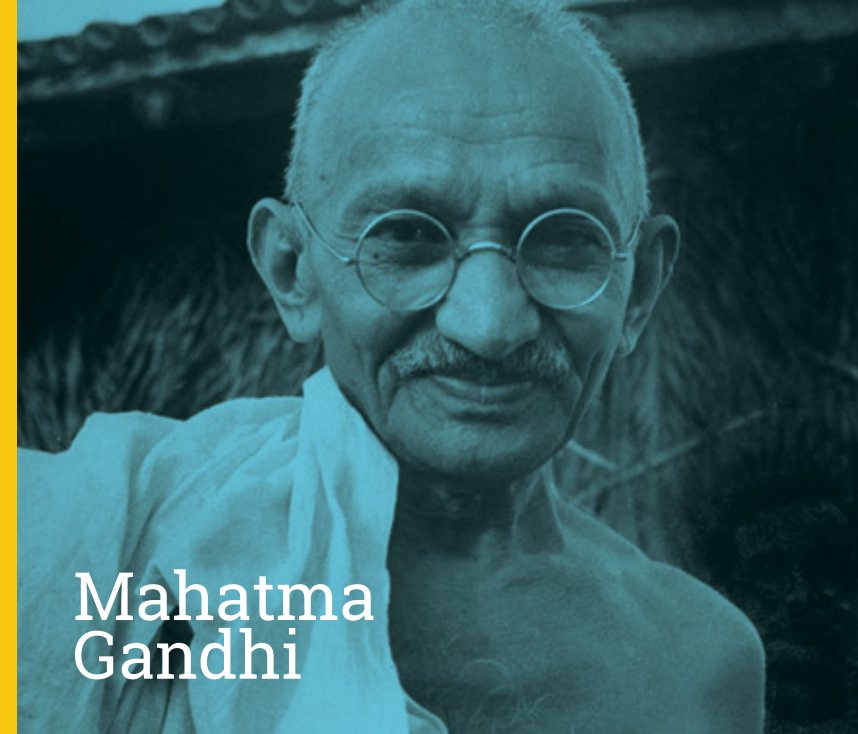
Das **zwanzigste Jahrhundert** erlebte die Ankunft einer Reihe herausragender Menschen, die nicht nur über Frieden sprachen, sondern tatsächlich Veränderungen in der Gesellschaft bewirkten, die zuvor aussichtslos und utopisch erschienen.

Denken wir an **Gandhi**, den Verkünder der Gewaltlosigkeit, einen politischen Führer, der es schaffte, sein Volk in die Freiheit zu führen und die Macht des britischen Empires zu Fall zu bringen, ohne einen einzigen Schuss abzugeben, einfach durch die Kraft der Wahrheit und der Liebe.

Oder an **Martin Luther King**, einen Märtyrer im Kampf gegen Rassismus, dessen Erscheinen das schreckliche ethnische Vorurteil gegenüber schwarzen Menschen wegfegte. Seine erhabene Rede „Ich habe einen Traum“ bleibt für alle, die für eine vollkommenere Welt kämpfen, eine unvergessliche Quelle der Inspiration.

Und nicht zuletzt an den kürzlich verstorbenen **Nelson Mandela**. Er war ein leuchtendes Beispiel für Mut und Beständigkeit. Durch sein Verhalten als politischer Führer und gegenüber seinen eigenen Gefängniswärtern und Unterdrückern verkörperte er die Botschaft der Vergebung.

Diese herausragenden Menschen, die nicht nur schöne Worte kannten, sondern auch echte soziale Veränderungen in der Geschichte durch ihr eigenes Beispiel erreichten, hoben immer wieder die eine Tatsache hervor: **dass Frieden nur erreicht werden kann, wenn wir ihn in uns selbst finden.**



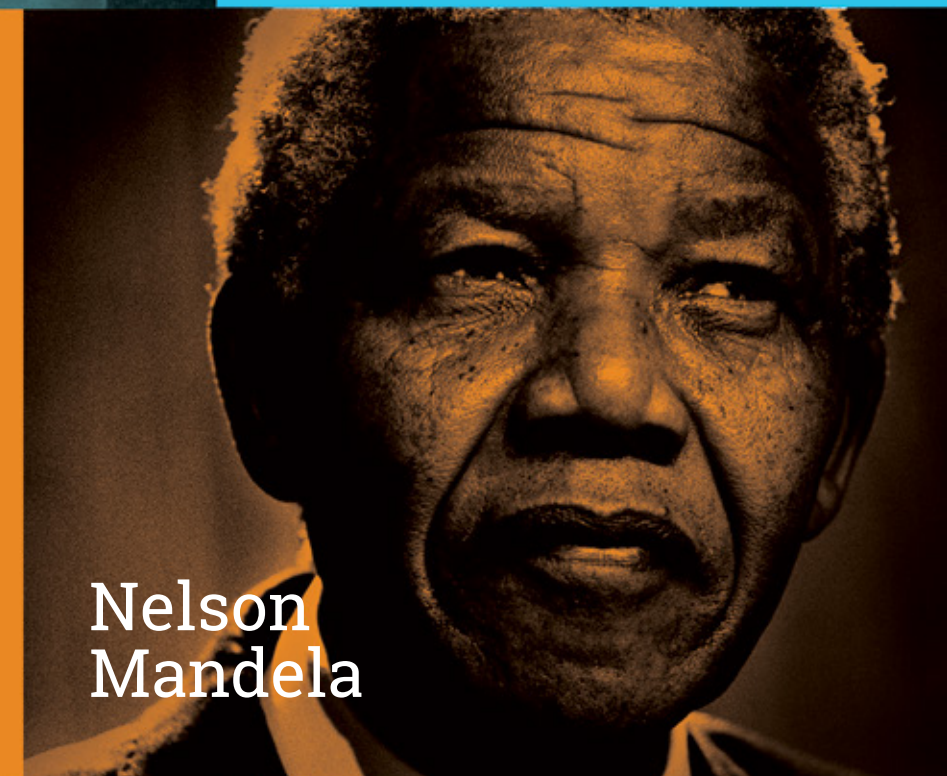
Mahatma  
Gandhi

“

Wenn wir wahren Frieden erreichen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen.

“

Frieden ist nicht bloß ein Traum: er kann Wirklichkeit werden, aber man muss träumen können, um ihn aufrechtzuerhalten.



Nelson  
Mandela

“

Sei selbst der Frieden, den du in der Welt sehen willst!



Martin  
Luther King



# Warum der 21. März

Wir schlagen den 21. März als internationales Datum zum **Welttag für inneren Frieden** aus zwei Gründen vor:

- Es ist der Tag, der für die Ankunft des Frühlings steht und der die Hoffnung auf eine neue, harmonische Wiedergeburt symbolisiert.
- Es ist der Geburtstag von **Shri Mataji Nirmala Devi**, der Gründerin der Meditationsmethode **Sahaja Yoga**.

Shri Mataji hat uns auf der Suche nach unserem inneren Selbst in nie da gewesener Weise den Weg gezeigt. Von jung an **lebte sie für eine bessere Welt**. Beginnend mit Indiens Kampf um die Unabhängigkeit setzte sich **Shri Mataji** an Gandhis Seite unaufhörlich für die Verbreitung einer Kultur des universellen Friedens ein, und zeitlebens verteidigte sie die Rechte der Frauen und der Schwächsten unter uns.

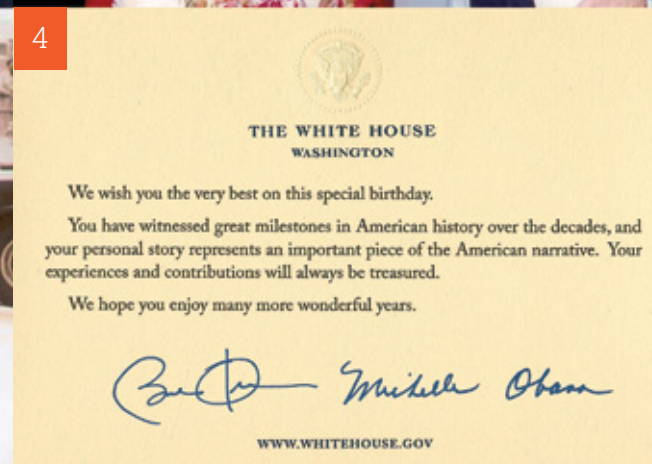
1970 erfüllte sich Shri Mataji den Wunsch nach **weltweiter Emanzipation** auf einer höheren Ebene: Sie entdeckte den Schlüssel zu einem für alle erreichbaren inneren Frieden in Form einer einfachen Meditation. Sie machte Gandhis universelles Ideal zu einer konkreten Erfahrung, für jeden erlebbar durch die **Sahaja Yoga Meditation**.



“

Frieden auf der Welt wird es nicht geben, solange wir keinen Frieden in uns selbst haben.

Shri Mataji Nirmala Devi



1. Shri Mataji nach einer Konferenz an der Universität von Bukarest

2. Shri Mataji erhält eine Auszeichnung von Claes Nobel, dem Großneffen von Alfred Nobel, der den Nobelpreis einführte

3. Shri Matajis Treffen mit Königin Elizabeth II

4. Brief von Präsident Obama, in dem er seine Wertschätzung und Anerkennung zum Ausdruck bringt

## Internationale Auszeichnungen von Shri Mataji Nirmala Devi

**Shri Mataji Nirmala Devi** erhielt viele angesehene internationale Preise für die Wirksamkeit von **Sahaja Yoga**. Dazu zählen

- Ihre zweimalige Nominierung für den **Friedensnobelpreis**
- 1987 - Erhalt der **Friedensmedaille der Vereinten Nationen**
- 1987 bis 1994 - Mehrfache Einladungen zu den Vereinten Nationen, um zum Thema „**Wege zum Weltfrieden**“ zu sprechen
- 1995 - Offizielle Einladung der chinesischen Regierung als Rednerin zur **Weltfrauenkonferenz**
- Offizielle Briefe der Wertschätzung und Ehrung von **George W. Bush** und **Barack Obama** sowie Begrüßungsschreiben von Bürgermeistern aus aller Welt



# Tagesablauf

**10.00 Uhr**

Kurze Erläuterungen zur Bedeutung dieses Tages

**10.30 Uhr**

Filmvorführung zu weltweit wichtigen Persönlichkeiten und deren Botschaft für Frieden (Gandhi, Mandela, Martin Luther King)

**11.00 Uhr**

Einführung in die Techniken von Sahaja Yoga und Meditation

**11.30 Uhr**

Praktische Erfahrung

**12.00 U hr**

Künstlerische Darbietung: Tanz, Musik usw. (optional)

Fazit



# Tag des inneren Friedens 2014

Der erste **Welttag für inneren Frieden** war sehr erfolgreich und erntete viel Anerkennung.

**Ohne Unterstützung durch Förderer oder Sponsoren**, getragen einzig durch die Begeisterung einer Gruppe Freiwilliger, fanden dank spontaner Mundpropaganda in mehr als **40 Ländern** Veranstaltungen statt, an denen über **50.000 Schüler und Studenten** teilnahmen.

Da für den **21. März** so viele Anfragen vorlagen, fanden auch in den **darauf folgenden Wochen und Monaten** weitere Veranstaltungen statt, um allen Schulen eine Teilnahme zu ermöglichen. Oft war das Ereignis der Beginn von fortlaufenden Meditationskursen.

Die weite Verbreitung und überschwängliche Resonanz bei Lehrern und Schülern zog auch die **Aufmerksamkeit der internationalen Presse** auf sich. In den Nachrichtensendungen mehrerer europäischer Länder (Italien, Rumänien u. a.) wurde der **21. März zum Welttag für inneren Frieden** erklärt.

Besonders hervorzuheben sind neben Hunderten von weltweiten Events die Kurse am Institut für Taubstumme in Rom, die Veranstaltungen im **Drogenviertel Scampia** in Neapel sowie **Friedensdemonstrationen in Kiew**, über die sogar die **New York Times** mit Fotos berichtete.



40

Länder

50.000

Studenten

ARGENTINIEN - AUSTRALIEN - BRASILIEN - BULGARIEN - KANADA  
CHILE - CHINA - KOLUMBIEN - KROATIEN - DÄNEMARK - FRANKREICH  
DEUTSCHLAND - GRIECHENLAND - GROSSBRITANIEN - ITALIEN

MEXIKO - MONGOLEI - NEUSEELAND - ÖSTERREICH  
LITAUEN - PHILIPPINEN - RUMÄNIEN - RUSSLAND - USA  
SÜDAFRIKA - SPANIEN - THAILAND - UNGARN - UKRAINE ...



# Wirkung der Sahaja Yoga Meditation

Für die Auswahl einer für Schulen geeigneten Meditationstechnik hat die **Vereinigung für inneren Frieden** verschiedene **Yoga - und Entspannungstechniken** untersucht und für jede Disziplin historische Dokumentationen und wissenschaftliche Ergebnisse ausgewertet.

Die Untersuchungen haben gezeigt, dass die **Sahaja Yoga Meditation** am besten geeignet ist, um inneren Frieden für Schüler und Studenten erfahrbar zu machen. Die Methode ist einfach, gründet sich auf ein universelles Gesamtkonzept und ist durch medizinisch-wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert.

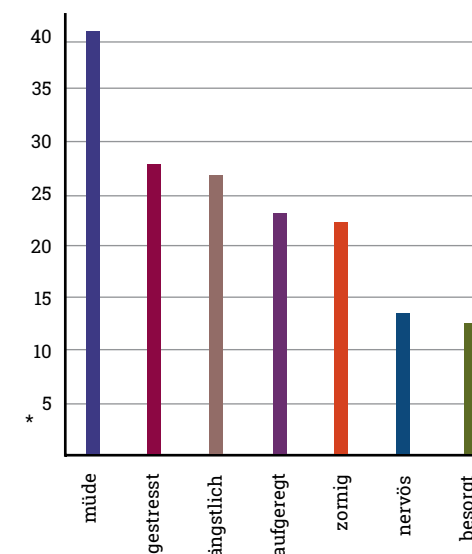
Hier sind nur einige der zahlreichen Veröffentlichungen in der medizinischen Literatur, die die Vorteile dieser Meditationstechnik dokumentieren:

- Balk, J., et al. (2012). "Effect of Sahaja yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control" (**Auswirkungen der Sahaja Yoga Meditation auf Lebensqualität, Ängste und Blutdruck**), 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" (**Sahaja Yoga Meditation als Therapie für Familien mit ADHS-Kindern**), 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" (**Sahaja Yoga zur Behandlung von mittelschwerem bis schwerem Asthma: eine randomisierte, kontrollierte Studie**), Thorax, 57(2): 110–115.

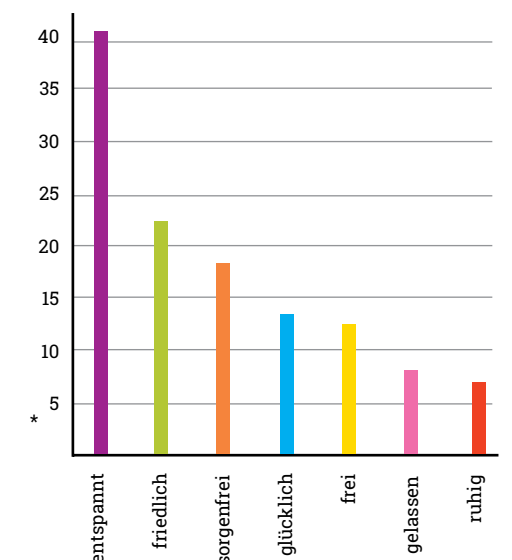
## Vor und nach der Meditation

Die folgenden Grafiken wurden auf Basis von Schüleraussagen, die während des **Welttags für inneren Frieden am 21. März 2014** gesammelt wurden, erstellt.

Gemütszustand vor der Meditation



Gemütszustand nach der Meditation



\* Anzahl der Teilnehmer

Ergebnisse aus Umfragen am Enrico Medi Gymnasium in Villafranca, Verona, Italien



# Feedback

Einen Baum erkennt man an seinen Früchten, heißt es immer. Wir sehen in den eindrucksvollen Aussagen, die Schüler direkt nach der Meditationserfahrung machten, den besten Beweis dafür, wie wertvoll dieser Tag für sie war. Die Worte sind von berührender Einfachheit, und doch schwingt in ihnen eine tiefe Weisheit mit.

Ich spürte Frieden in meinem Herzen. Diese Erfahrung war wirklich fantastisch. Sie ist mit Worten nicht zu beschreiben. Im Moment spüre ich Frieden in mir und einfach Stille.

Ich fühlte mich frei, leicht und glücklich, wie ein Drache im Wind. Ich hoffe, ihr kommt nächstes Jahr wieder.

Ich habe den Energiefluss in meinem Körper von unten nach oben gespürt, besonders auf den Händen. Ich fühle mich wie Buddha.

Ich finde, diese Erfahrung sollte jeder einmal machen. Jeder sollte die Möglichkeit bekommen, denn sie hilft uns, uns selbst zu verstehen.

Entspannend. Mein ganzer Stress ging weg, obwohl ich zu Beginn gar nicht daran geglaubt habe.

Die Dame auf dem Bild hatte vielleicht Recht. Die Übung ist sehr effektiv und hilft einem, sich zu entspannen. Wenn das alle Menschen auf der Welt jeden Tag praktizieren würden, würden sie länger leben.

Ich habe mich mit euch allen wirklich wohl gefühlt. Es war eine wunderbare Erfahrung. Es ist toll, seine eigene Energie und die von anderen Menschen zu spüren.

Ich fand den Kurs interessant. Ich glaube, man kann inneren Frieden erreichen, und wenn alle meditieren würden, könnten wir in einer ruhigeren Welt leben.



# Offizieller Partner des Unesco Center for Peace

*„Da Kriege im Geist der Menschen entstehen, muss auch der Frieden im Geist der Menschen verankert werden“  
(UNESCO-Verfassung)*

Das **UNESCO Center for Peace** unterstützt die Ideale der UNESCO. Mit seinen offiziellen Partnern tauscht es sich in den Bereichen Bildung, Wissenschaft und Kultur aus, um den Weltfrieden zu fördern und Toleranz und Akzeptanz von Unterschieden zu lehren. Die UNESCO unterstützt Alphabetisierungsprogramme, Lehrerausbildungen, den Erhalt des kulturellen und natürlichen Erbes der Erde sowie den Schutz der Menschenrechte.

Im Jahr 2010 hat das **UNESCO Center for Peace** die Sahaja Yoga Meditation als **offiziellen Partner** ausgewählt, weil man sich einig darin war, dass Weltfrieden nur erreicht werden kann, wenn genügend Menschen den Frieden in sich selbst tragen.

Die Partnerschaft gründet sich auf folgende Überlegungen: Wie wollen wir dauerhaften Weltfrieden erreichen ohne den Frieden in uns selbst? WeltweiterkennendieMenschen die Bedeutung von Selbsterkenntnis und innerer Balance – besonders junge Menschen und Führungspersonlichkeiten in Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Bildung und Kunst. Als **Friedenspartner der UNESCO**



möchte **Sahaja Yoga** zur Weiterentwicklung und Stärkung des menschlichen Potenzials in all seinen Aspekten beitragen. In unserer Heimat und weltweit werden wir buchstäblich zu Instrumenten des Friedens.

Durch regelmäßige Praxis kann sich zudem unsere Gesundheit deutlich verbessern, und wir erleben ein immer deutlicheres Gefühl von Harmonie und Ausgeglichenheit. Es ist eine Investition, für die wir in jeder Hinsicht belohnt werden. Alle Kurse sind kostenlos und jeder kann teilnehmen.



## Innerer Frieden und die Medien

Der Erfolg des Welttags für inneren Frieden zog die Aufmerksamkeit vieler **internationaler Medien** auf sich. Insgesamt erreichte die Nachricht über diesen Tag weltweit 5 Millionen Menschen. Folgende wichtige Medien berichteten darüber:

**The New York Times**

Weltweit eines der wichtigsten Netzwerke



Populärster italienischer Nachrichtensender



Die italienische Version von CNN berichtete über die Veranstaltung in Scampia, einem der schwierigsten Stadtviertel in Neapel



Hauptnachrichtensender in Rumänien



Internetfernsehen der bekanntesten italienischen Redaktionsgruppe





Welttag für  
inneren Frieden