

# Inner Peace



## ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ DZIECI I MŁODZIEŻY POPRZECZ MEDYTACJĘ

*„Jeżeli mamy osiągnąć pokój na świecie, musimy rozpocząć od dzieci.”*  
Mahatma Gandhi

### GENEZA

Narastająca nietolerancja religijna, podziały czy nawet rasizm to obecnie powszechnie rozpoznawalne zjawiska budzące niepokój u znacznej części populacji ludzkiej na całym świecie. Codzienne wiadomości przepętnione są informacjami o wojnach oraz rozmaitych aktach przemocy. Wielkie autorytety mówią o pokoju, tysiące organizacje aktywnie włącza się w działania na jego rzecz. Lecz czy to wystarczy, aby wreszcie ustabilizować pokój na świecie? Jak dotąd obserwacje globalnej sytuacji nie pozwalają nam twierdząco odpowiedzieć na to pytanie. No więc gdzie szukać rozwiązania?

Ludzie są najwyżej rozwiniętymi istotami żyjącymi na ziemi. Na nas ciąży odpowiedzialność opieki nad całokształtem kreacji. Niestety gubimy się, popełniamy błędy, krzywdzimy siebie nawzajem. Potem staramy się rozwiązywać nasze własne problemy głównie poprzez usunięcie skutków. A rozwiązanie jest bardzo proste. Przyczyn braku pokoju na świecie i spokoju w nas samych należy szukać wewnątrz siebie. „Poznaj samego siebie” - ta starożytna maksyma spopularyzowana przez Sokratesa wydaje się być idealnym mottem transformacji ludzkości w dzisiejszych czasach. Tylko jak to zrobić?

W 2014 roku międzynarodowe stowarzyszenie „Inner Peace Day” podjęło działania, które mają na celu wyjść naprzeciw globalnym potrzebom, a których zaspokojenie w powszechnym odczuciu jest absolutną koniecznością.

*„Nie będzie pokoju na świecie,  
dopóki nie będzie go w nas”*

*- Shri Mataji Nirmala Devi*





W obecnych uwarunkowaniach zrównoważone istnienie na Ziemi w głównej mierze zależeć będzie od mądrych decyzji młodego pokolenia, które aby takowe podejmować musi posiadać wyższą świadomość, aniżeli przeciętnie kreowaną przez system, w którym istniejemy. Dlatego też trzeba przebudzić w młodych ludziach wrażliwość na innych, szacunek, tolerancję czy wręcz podziw dla różnorodności i bogactwa kultur świata.

Problem przemocy, w szczególności wśród dzieci i młodzieży, zbiera swoje żniwa w okresie dorosłości. Tendencje młodzieży do podkreślania swojej tożsamości przez agresję biorą się z niepokoju, braku poczucia bezpieczeństwa, akceptacji najbliższego otoczenia czy zaniżonej wartości samego siebie. Możemy powstrzymać ten trend poprzez umożliwienie im rzeczywistego doświadczenia spokoju wewnętrznego i płynącej z niego radości.

## MEDYTACJA

Stan medytacji nie jest czymś niedostępnym. Nie jest też czymś abstrakcyjnym. Jest łatwo osiągalny i niesie ze sobą wiele korzyści. Od dawien dawna medytacja była stosowana w celu wyciszenia swojego umysłu oraz zapanowania nad swoim ciałem. Jednymi z bardziej widocznych efektów praktykowania medytacji jest odczuwalny wewnątrz stan spokoju i równowagi. Co więcej, praktykując medytację odkrywamy w sobie wartości i cechy, które były gdzieś głęboko stłumione i niezauważalne dla naszej świadomości.

Kiedy wewnątrz siebie czujemy chaos czy nie staramy się odnaleźć cichego miejsca otoczonego przyrodą, aby pozbyć się napięcia? Tak działa nasze wewnętrzne pragnienie osiągnięcia połączenia z energią natury i doznania stanu wyciszenia. Medytacja to stan, który energetycznie jest wszechobecny w naturze. Wystarczy się do niego dostroić. Dlatego też ludzie od tysięcy lat praktykują medytację i doświadczają kojących rezultatów jej działania. Kiedy osiągamy stan medytacji czyli stan świadomości wolnej od myśli stajemy się obserwatorami rzeczywistości, którą odczuwamy tu i teraz. Nie istnieje przeszłość, ani przyszłość. Doświadczamy piękna istnienia i nie chcemy wracać do chaosu, negatywnych emocji czy natłoku myśli. Taki stan może odczuwać każdy bez względu na wiek, wyznanie, pochodzenie czy status życia. W takim stanie stajemy się niezwykle kreatywni i to czego głównie chcemy to sprawiać innym radość.

Inner Peace Day opiera swoje działania na metodzie medytacji Sahaja Yoga (czyt. Sahadža Joga), stworzoną przez Shri Mataji Nirmala Devi. Jest to nie tylko bardzo prosty sposób na osiągnięcie pełnego wyciszenia, ale także weryfikowalny naukowo i potwierdzony przez liczne badania oraz publikacje.

## 21 MARCA

„The World Day for Inner Peace” czyli Światowy Dzień Spokoju Wewnętrznego jako globalne przedsięwzięcie zostało zapoczątkowane w 2014 roku. Dniem wydarzenia stał się 21 marca. Ideą stojącą za przedsięwzięciem było ustanowienie w szkołach jedne-

go dnia w roku poświęconego Światowemu Pokojowi, w którym to uczniowie poprzez medytację mogliby doświadczyć wewnętrznego spokoju. Już pierwsze obchody okazały się wielkim sukcesem. Bez ogromnych funduszy i sponsorów, wyłącznie dzięki entuzjazmowi i zaangażowaniu wolontariuszy spotkania z medytacją zorganizowano dla ponad 50 tysięcy uczniów w ponad 40 krajach. Zapotrzebowanie ze strony szkół na tego typu działania było tak duże, iż nie

dało się go zaspokoić w tym jednym dniu. Spotkania z dziećmi i młodzieżą odbywały się jeszcze przez kilka kolejnych miesięcy. W wielu szkołach rozpoczęto regularną naukę medytacji.

Entuzjastyczna reakcja dyrekcji szkół oraz samych uczniów przyciągnęła uwagę międzynarodowych mediów. W niektórych krajach jak np. we Włoszech czy Rumunii, dzień 21 marca w krajowych wiadomościach został ogłoszony Światowym Dniem na rzecz Spokoju Wewnętrznego.

Jeszcze większy efekt przyniosły drugie obchody Dnia Spokoju Wewnętrznego w 2015 roku. I tym razem spotkania w szkołach musiały odbywać się przez kolejne tygodnie po 21 marca. Zainteresowanie nie słabło. To klarownie ukazało czego tak naprawdę potrzebuje dzisiejsza młodzież.

Już nie dało się tego trzymać w formie okazyjnego wydarzenia. „The World Day for Inner Peace” przetransformowało się w całoroczne przedsięwzięcie (w skrócie „Inner Peace”), dedykowane zrównoważonemu rozwojowi dzieci i młodzieży na całym świecie.

---

*„Praktykując medytację odkrywamy w sobie wartości i cechy, które były gdzieś głęboko stłumione i niezauważalne dla naszej świadomości.”*

---



## INNER PEACE

Do tej pory projekt Inner Peace zaistniał w **51 krajach** i umożliwił doświadczenie wewnętrznego spokoju ponad **3.200.000 uczniom i studentom**. Działając we współpracy ze stowarzyszeniem „Meditate to Regenerate” możliwym było dotarcie do dzieci i młodzieży znajdującej się w ciężkich warunkach egzystencjalnych m.in. w Jordanii, Syrii, Palestynie, Maroku, Etiopii czy Egipcie.

Kiedy cały świat był wstrząśnięty i pogrążony w smutku po ataku terrorystycznym w Brukseli w marcu 2016 roku, zespół Inner Peace w Belgii postanowił wskazać systemowe rozwiązanie i dać nadzieję na lepsze jutro. Dwa miesiące po tym tragicznym wydarzeniu, 23 maja 2016 roku, zorganizował szereg spotkań w szkołach oraz na uczelniach w Brukseli, które nie tylko miały na celu poszerzyć świadomość młodzieży na temat pokoju na świecie, ale przede wszystkim umożliwić im doświadczenie wewnętrznego spokoju podczas wspólnych medytacji. Powiązanie tych aspektów ze sobą było kluczowe by zrozumieć i poczuć, iż pokój na świecie może zostać w pełni osiągnięty jeżeli pracę nad nim rozpoczniemy od siebie. W prelekcjach i sesjach medytacji wzięło udział ok. 3.000 uczniów i studentów.

Na początku 2017 roku Inner Peace zagościł w Madrycie. 30 stycznia, dokładnie w oficjalne święto „Dnia Szkoły dla Pokoju i Niestosowania Przemocy” odbył się szereg spotkań w szkołach oraz na Uniwersytecie Madryckim. W sumie ok. 15.000 uczniów, studentów i nauczycieli wzięło udział w obchodach. Niedługo potem podobne wydarzenie odbyło się również w Berlinie, gdzie spotkania odbyły się nie tylko w szkołach państwowych, ale także w wielu międzynarodowych m.in. z wiodącym językiem angielskim, włoskim czy polskim. W sumie ok. 30 szkół oraz kilkanaście tysięcy uczniów.

Projekt Inner Peace został zapoczątkowany we Włoszech i tam też cieszy się największym uznaniem. Dlatego też 21 marca 2017 roku wolontariusze Inner Peace mieli okazję zorganizować niezwykle spotkanie we włoskim parlamencie, zadedykowane dzieciom, studentom, ale również zainteresowanym politykom. Podczas spotkania specjalną nagrodą została uhonorowana Maria Grazia Capulli, jedna z ważniejszych dziennikarek włoskiej telewizji, która od początku wspierała inicjatywę Inner Peace. Dzięki transmisji na żywo w internecie wydarzenie przyciągnęło wielotysięczną publiczność żywo zainteresowaną tematyką.

Bukareszt, Barcelona, Paryż, Wiedeń, Praga, Sofia czy Londyn to kolejne miasta, w których Inner Peace od-

był się począwszy od marca br. do obecnej chwili. W wielu krajach inicjatywę wspiera UNESCO, które w szczególności poprzez swoją komórkę „UNESCO Centre for Peace” podejmuje działania, a także wspiera działania innych w tym obszarze.

## CO MÓWIĄ UCZNIOWIE?

Radość z przekazywania tej wspaniałej idei nie byłaby w pełni odczuwalna gdyby nie wspaniałe, pełne prostoty, a jednocześnie głębi, słowa dzieci i młodzieży. Ich wypowiedzi są zbierane tuż po sesji medytacji. Oto kilka z nich.

*„Czuję spokój w sercu. To doświadczenie jest naprawdę fantastyczne. Nie ma słów, żeby je opisać. Czuję w swoim wnętrzu spokój i ciszę”*

**Antonio - Neapol, Włochy**

*„Myślę, że jest to doświadczenie, którego każdy powinien spróbować. Każdy powinien mieć taką okazję, ponieważ pozwala ono zrozumieć samych siebie, z całym entuzjazmem i głębokim spokojem”*

**Miriam - Florencja, Włochy**

*„To spotkanie uświadomiło mi, iż poprzez medytację można zapobiec chaosowi i brzydocie życia. Zacznę ją praktykować.”*

**Laila Hussain - Jordania**

*„Podobała nam się medytacja. Sprawiała, że naprawdę czuję się szczęśliwa i zrelaksowana. Myślę, że wszyscy powinni być dla siebie mili.”*

**Anna - Praga, Czechy**





## NAMACALNE KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PROJEKTU INNER PEACE

Nie da się ukryć, iż esencjonalną wartością projektu jest możliwość doświadczenia przez młodzież stanu medytacji, który prowadzi do osiągnięcia spokoju wewnętrznego. Medytacja daje szereg korzyści, które zostały zaobserwowane podczas spotkań oraz regularnych kursów medytacji w szkołach.

**ZNĘCANIE SIĘ.** Zastraszanie i znęcanie się to odwieczna plaga towarzysząca szkolnemu życiu. Może powodować głębokie skutki psychiczne, które jak wiemy są dużo trudniejsze to wyleczenia aniżeli fizyczne. Inner Peace niweczy nieodpowiednie zachowanie już w zarodku, ponieważ nie ogranicza się jedynie do opowiadania o pokoju i szacunku do innych, ale w rzeczywisty i odczuwalny sposób wprowadza uczniów w sferę relaksu i wyciszenia. Liczne głosy od dyrektorów oraz nauczycieli szkół, które przystąpiły do projektu, mówią o zauważalnym obniżeniu się poziomu zastraszania czy znęcania wśród uczniów.

**ZABURZENIA KONCENTRACJI.** Zaburzenia koncentracji (ADD, ADHD) są powszechnym problemem i mają bardzo szkodliwy wpływ na odpowiedni rozwój młodego człowieka. Badania przeprowadzone przez naukowców na temat wpływu medytacji Sahadża

Joga na zaburzenia koncentracji u dzieci i młodzieży, wykazują pozytywne rezultaty jej stosowania. Fakt ten został potwierdzony przez setki nauczycieli, którzy współpracują ze stowarzyszeniem Inner Peace Day.

**INTEGRACJA.** W czasach ciągłego napięcia, praktyczne przesłanie projektu Inner Peace jest odpowiedzią na światowe problemy z nietolerancją. Dzięki medytacji proces integracji zachodzi spontanicznie omijając nabyte lub wpojone

w nas uwarunkowania. Kiedy uczniowie doświadczają piękna wewnętrznego spokoju, odkrywają iluzoryczny charakter różnic w kolorze skóry, pochodzeniu, religii czy płci i razem mogą cieszyć się bogactwem egzystencji, które przynosi różnorodność.

**EFEKTYWNOŚĆ I WYDAJNOŚĆ.** Oprócz budzenia świadomości na temat pokoju projekt Inner Peace ma również bezpośredni wpływ na dynamikę pracy uczniów, a tym samym na działalność całej szkoły.

Jak tylko uczniowie nauczą się wyciszać swoje myśli i relaksować umysł następuje automatyczna poprawa koncentracji oraz wyostrenie pamięci. To wyjaśnia dlaczego tak wiele szkół zdecydowało się ująć zajęcia medytacji w oficjalnym programie nauczania.

Większość dzieci i młodzieży bardzo szybko osiąga stan medytacji i jest w stanie odczuć jej działanie. Jeżeli tylko pomożemy im ją systematycznie stosować będziemy zaskoczeni jak nagle zmieni się ich podejście do życia, jak z większą łatwością będą w stanie stawiać czoła przeciwnościom i niepokojom obecnego świata. Stwórzmy im możliwość zrównoważonego rozwoju i pozwólmy aby w pełni wyposażeni w wyższe wartości, mogli w przyszłości uczynić nasze wspólne życie lepszym.

*Zapraszamy do współpracy szkoły  
lub inne placówki edukacyjno-wychowawcze.  
KONTAKT: [21marca@innerpeaceday.org](mailto:21marca@innerpeaceday.org)  
Źródło: [www.innerpeaceday.org](http://www.innerpeaceday.org)*

AUTOR



### PIOTR MUSIAŁ

Nauczyciel medytacji Sahadża Joga i wolontariusz przedsięwzięcia Inner Peace. Od ponad 10 lat pomaga ludziom odkrywać ich ukryty wewnętrzny potencjał i przemieniać życie w oparciu o duchowe wartości. || [www.sahajayoga.pl](http://www.sahajayoga.pl)

