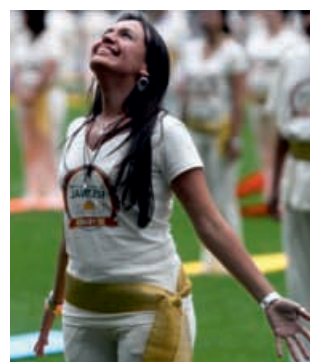


ЗДРАВА И ЩАСТЛИВА БЪЛГАРИЯ

ИЗКУСТВОТО ДА ЖИВЕЕШ



Хоро от близо 2000 души на Световния фестивал на културата



Програми за деца

Социални проекти

Курсове за развитие
на личността

Младежки дейности

Екологични акции

Международни
конференции





ГРАМОТА

Връчва се на

за участие в

**Грандиозното хоро от 2000 души,
с което България се представи на Световния фестивал на културата.**

Организатор на фестивала е международната образователна и хуманитарна организация "Изкуството да живееш", чиято цел е да усъвършенства човека като личност и да укрепи ролята му в полза на обществото. Фондацията работи със специален консултативен статут към Икономическия и социален съвет на ООН (ECOSOC).

ОЛИМПИЙСКИ СТАДИОН
БЕРЛИН 2^и 3^и ЮЛИ
2011

www.artofliving.bg





- 2 Шри Шри Рави Шанкар, основател
- 3 За организацията
- 4 Курс „Изкуството на дишането“
- 5 Курсове за напреднали
- 6 ART Excel курс за деца
- 7 YES курс за тийнейджъри
- 8 YES!+ курс за студенти
- 9 Концерт „One We Are“
- 10 Курсове за служители на институции
- 11 Курс APEx за ръководен персонал на фирми
- 12 Програма „Детство без агресия“
- 13 Курс „Изкуството на дишането“ за педагози
- 14 Програма в затворите за лишени от свобода и служители
- 16 Курс „Шри Шри Йога“
- 17 Курс по медитация
- 18 Сударшан Крия – научни изследвания
- 20 Социални инициативи
- 21 Екологични акции
- 22 Младежко обучение за лидери YES!-WE CAN
- 23 Концерти „Yoga Jam“
- 24 Хуманитарни инициативи по света
- 25 Международна асоциация за човешки ценности
- 26 Сребърен юбилей на фондация „Изкуството да живееш“
- 27 Машабни културно-музикални събития
- 28 Световен форум на етика в бизнеса
- 29 Международни конференции на жените
- 30 Биография на Шри Шри Рави Шанкар
- 32 Посещение на Шри Шри в България
- 33 Национално турне „Събуди се и се разтърси“
- 34 Световен фестивал на културата
- 35 Българско представяне
- 36 Инструкторите на „Изкуството да живееш“

За мен е чест да ви представя дейността на фондация „Изкуството да живееш“ в България и по света. Запознах се с курсовете на организацията, когато бях студент в САЩ преди 12 години. Бях толкова запленил от визията на основателя ѝ Шри Шри Рави Шанкар за свят без стрес и насилие и за свят, в който хората са едно семейство, че в мен се появи въпросът: „Как бих могъл да разпространя тези уникални и прекрасни програми в моята родина?“ Тази едничка мисъл ме върна в България и макар само една мисъл, само на един младеж, днес, поглеждайки назад за свършената работа от хилядите доброволци в България през годините, се прекланям пред дълбоката душевност на българина, който е отворен за нови знания и възприятия и винаги готов да се развива и да служи на обществото.



Аз и милионите доброволци на фондацията по света вярваме, че световният мир е възможен. Когато всеки се погрижи първо да има мир в себе си, ще имаме мирно общество и мирен свят.

Инж. Константин Драгов,
председател на
„Изкуството да живееш“, България

Konstantin Dragov



Шри Шри Рави Шанкар е световноизвестен хуманитарен деец – основател на международната фондация „Изкуството да живееш“ и Международната асоциация за човешки ценности. Над 300 милиона души в 155 страни по света са облагодетелствани от курсовете за справяне със стрес и развитие на личността, както и от множеството социални проекти, вдъхновени от него.

Шри Шри Рави Шанкар е приеман и възхваляван по целия свят с еднаква сила от правителства, световни организации и обикновените хора за това, че дава на всички знанието как да водят щастлив и здравословен живот. Всяка година той пътува в над 35 страни по света по покана на различни институции, в това число Обединените нации, Върховния съвет за световен мир, Световния икономически форум и Европейския парламент.

Шри Шри насърчава хората от всички религии и културни традиции да се съберат и да празнуват заедно. Той ни напомня, че великите духовни традиции имат общи цели и ценности и че сме тук, за да се радваме, да изграждаме и да допринасяме. Неговата любов, практическа мъдрост и отдаденост вдъхновяват хората по целия свят.

Шри Шри Рави Шанкар е носител на голям брой международни награди, включително „Петър Велики“ I степен от Руската федерация, най-висшата награда на министър-председателя на Монголия, „Йога Широмани“ от президента на Индия, наградата на форума „Кранс Монтана“ и много други. През 2010 година той е номиниран за трети път за Нобеловата награда за мир.

”

Основната причина за конфликтите и насилието по света днес е, че хората се идентифицират с ограничени характеристики като раса, религия и националност, забравяйки своята основна идентичност като част от универсалния дух. Тези ограничени идентификации водят до конфликт. Днес в името на религиите избухват много войни по света. Решението на това може да бъде постигнато, като разпознаем, че въпреки различието на културите светът е едно семейство и една земя с обща съдба. За да се елиминират насилието, несправедливостта и бедността, е необходимо да се образуваме относно принципите на човешките ценности. Това знание води към състрадание и любов, което вдъхновява за действие.

“

Шри Шри Рави Шанкар

Откъс от обръщение към
Световната среща на ООН
за стабилното и устойчиво развитие
Йоханесбург, Южна Африка, септември 1995



Международна фондация „Изкуството да живееш“

(International Art of Living Foundation), основана през 1981 г., е образователна и хуманитарна организация с идеална цел, която провежда програми в над 155 страни. Като неправителствена организация фондация „Изкуството да живееш“ работи със специален консултативен статут към Икономическия съвет на ООН и сътрудничи със Световната здравна организация.

Фондация „Изкуството да живееш“ провежда образователни програми за самоусъвършенстване, които предлагат техники за освобождаване от стрес, подобряване на здравето, концентрацията и паметта, повишаване на съзнанието и постигане на хармонични отношения между хората. Образователните програми на фондацията обхващат всички възрасти и сектори в обществото, включително деца, студенти, служители във фирми и институции и други. До момента над 30 милиона души са преминали през тези програми, чиято цел е да възстановяват човешките ценности и насърчават хора с всякакъв произход, религия и културни традиции да се съберат заедно, за да празнуват различията и да служат на обществото. Днес „Изкуството да живееш“ е една от най-големите доброволчески организации в света с над 110 милиона човекочаса, вложени в служба към обществото.

Мисията на „Изкуството да живееш“ е глобализиране на духовността и постигане на мир на нивото на индивида, обществото, нацията и света като цяло.

Международната асоциация за човешки ценности

(International Association for Human Values) е основана през 1997 г. като партньор на фондация „Изкуството да живееш“, за да координира на международно ниво социалната дейност на фондацията, която включва оказване на материална и посттравматична помощ при бедствени положения и военни конфликти, програми за реабилитиране на лишени от свобода, възстановяване на човешките ценности у младите хора, програми за повишаване на стандарта на живот в най-бедните райони по света, овластяване на жените, и инициативи за мир при разрешаване на конфликти.



Фондация „Изкуството да живееш“ в България

„Изкуството да живееш“ развива дейността си в България от 12 години и към момента е регистрирана като фондация в обществена полза и е записана в Централния регистър на Министерството на правосъдието (ЦРЮЛНЦ).

През октомври 2006 г. организацията стартира инициативата „Здрава и щастлива България“ с провеждането на редица срещи на високо равнище в Министерство на образованието, Министерство на правосъдието, Министерство на труда и социалната политика, Държавната агенция за младежта и спорта, Държавната агенция за закрила на детето и в голям брой общини и университети. На тези срещи са обсъдени възможности за съвместна работа и като резултат от тях стотици общински служители, в това число и от Столична община, както и служители в затворите, преминаха през антистрес програмите на фондацията.

До момента над 20 000 души, в това число и деца, ученици и студенти, са участвали в курсовете на фондация „Изкуството да живееш“ в 32 български града. Завършилиите курсовете имат възможност да организират и участват като доброволци в хуманитарните акции на фондацията, които включват: доброволческа помощ в домове за стари хора, специализирани програми за стимулиране на човешките ценности у децата в домовете за деца, лишени от родителски грижи, с програмите „Детство без агресия“, почистване на паркове, пребоядисване на детски площадки за игра и засаждане на дръвчета.

През ноември 2006 г. с подкрепата на Министерството на правосъдието на Република България фондация „Изкуството да живееш“ стартира хуманитарен проект „Свобода зад решетките“ с преподаването на антистрес програмата на „Изкуството да живееш“ за служители и лишени от свобода в българските затвори и пробационни служби. Целта на проекта е подобряване на физическото и психическото здраве на служителите и лишените от свобода в затворите. В проведените до момента над 60 програми са участвали повече от 1000 служители и лишени от свобода, като проведено международно изследване показва изключително положителни резултати.

През септември 2008 г. фондация „Изкуството да живееш“, България, придоби лиценз от Държавна агенция за закрила на детето за преподаване на детските и младежките програми NAP, ART Excel, YES! и YES!+.

През април 2009 г. Шри Шри Рави Шанкар посети България и за първи път хуманитарен деец и духовен учител от Индия бе приет толкова добре от българските държавници, общество и медии.

През юли 2011 „Изкуството да живееш“, България, представи достойно страната си по време на Световния фестивал на културата, честваш 30-годишния юбилей на фондацията, с грандиозно хоро от 2000 души на Олимпийския стадион в Берлин.



“Рождено право на всеки един от нас е да живее в тяло без болести и с ум, свободен от стрес. Въпреки това нито в училище, нито вкъщи са ни научили как да се справяме с отрицателните емоции и стреса.”

Шри Шри Рави Шанкар

Всеки от нас се стреми към по-голям успех, по-добро здраве, душевен мир и щастие. Това, което ни пречи да постигнем желаното качество на живот, е стресът. Обикновено подценяваме степента, в която той влияе на нашия живот. Често умът ни бива обзет от гняв, вина, съжаление за миналото или притеснения за бъдещето. Това негово прескачане от минало в бъдеще и обратно води до натрупване на стрес – както в нас, така и в хората около нас. Способността да се справяме с отрицателните емоции е изкуство – изкуството да живееш. С това изкуство ни запознават курсовете на „Изкуството да живееш“.

„Изкуството на дишането“ е изключително ефективна програма за справяне със стреса и развитието на пълния човешки потенциал. Състоящ се от 6 занятия по 3 часа, курсът включва йога упражнения за цялото тяло, практическа мъдрост за пълноценен живот, забавни интерактивни процеси и дихателни техники за зареждане с енергия. Уникална част от програмата е техниката Сударшан Крия, пречистващ и възстановяващ дихателен процес, който хармонизира тялото и ума, премахвайки стреса на клетъчно ниво. Спокойствие, концентрация, по-добро здраве, по-хармонични взаимоотношения, по-голяма радост и ентузиазъм са само някои от ползите от този курс.

ДСН курс, София



По покана на „Изкуството да живееш“, България, редица учители на фондацията от Индия и други страни гостуваха в България през последните 5 години и спомогнаха да направят националната ни организация най-развитата в Европа. Първият от тях бе Праса Прабу, който проведе първия ДСН курс в България през октомври 2006 и благодарение на когото стартираха програмите

в българските затвори. Един от най-трайните отпечатъци в сърцата на българите остави Сантош Рао, през чиито мега курсове в рамките на 6 месеца преминаха над 1000 души. Благодарение на широката визия на Сантош Рао България е известна в средите на „Изкуството да живееш“ в света със своите мега курсове.



Със завършването на основните курсове „Изкуството на дишането“ или YES!+ участниците са подготвени да продължат развитието си с програмите за напреднали ДСН и „Изкуството на тишината“

Курс „Изкуството на тишината“ е програма, която отвежда участниците дълбоко в самите тях. Това е 5-дневен целодневен курс, който се провежда в хотел на живописно място сред природата. Често се случва да се върнем от почивка още по-изтощени и нуждаещи се от още почивни дни. „Изкуството на тишината“ е почивка в истинския смисъл на думата, от която човек се завръща отпочинал физически и психически, изпълнен с енергия и подмладен. Или както Шри Шри Рави Шанкар сам обяснява: „Чрез този курс се променя нервната система, мисленето се прояснява, сърцето се отваря и силата бликва.“ Дори процесът на стареене се забавя. Практиките, медитациите и дълбоките процеси, преподавани в тези два курса, ни дават дълбоко осъзнаване за движението на енергията в тялото и природата на емоциите. Знанията и преживяванията ни научават как лесно и безусилно да се справяме с емоции като гняв, страх, депресия в ежедневието.

ДСН е 4-дневна целодневна уникална програма на „Изкуството да живееш“, която е за всеки, който желае да развие пълния си потенциал, да премине отвъд своите бариери и граници, да придобие сила и увереност, с които да преминава с усмивка през всяко предизвикателство. Ако у теб има желание да направиш промяна и да оставиш този свят по-добър, отколкото си го заварил, участието ти в ДСН е правилната формула.

Специална част от програмата е комплект от йога позиции – „Падма Садана“. Падма означава лотос – цветето, което расте в блато и въпреки това е толкова красиво. „Падма садана“ прави тялото и духа силни и непоклитими и ти позволява да грееш във всяка една среда при всякакви обстоятелства.

ДСН курс, София

„Събуди се и се разтърси!“, София





В съвременната образователна система чрез предмети като математика, история, география и т. н. черпим знания предимно за света около нас, като изпускаме всичко, което има нещо общо с най-важното знание в живота – осъзнаването на собствения ни ум и емоции. Къде се научава детето как да разбира и да се справя със собствените си емоции? Как да се справя с гнева, страха, вината, тъгата, завистта, непрестанното съревнование и несигурността? Никъде в съвременната образователна система, нито въкъси учим детето на това.

За да запълни тази празнина, Шри Шри Рави Шанкар създава специални програми за деца, които учат децата да обичат, да споделят, да се грижат за другите и да осъзнаят, че независимо от това, колко са млади, те също могат да допринесат светът около тях да стане по-добър. Програмите вдъхновяват и зареждат с позитивизъм живота на днешните деца – нашите утрешни лидери, които ще формират бъдещия ни свят.

ALL ROUND TRAINING IN EXCELLENCE (ART Excel) ЦЯЛОСТНО ОБУЧЕНИЕ В ОТЛИЧИЕ

Специално разработена за деца от 7 до 13 години, програмата ART Excel помага на децата да преодоляват стреса, задръжките и комплексите чрез забавни игри, физически упражнения, дихателни техники, отпускащи медитации и други интересни творчески процеси, които подпомагат естественото самоусъвършенстване в среда без съревнование. След завършване на програмата децата откриват, че концентрацията и паметта им са се подобрили, намират у себе си нови творчески способности.

Накратко, всички аспекти на детската личност – физически, умствен, емоционален и духовен – се усъвършенстват.

“

За тези няколко дни животът ми и изобщо начинът ми на живот се промени. Живея по-спокойно, вече не съм стресирана и депресирана, дишането ми се подобри, забавлявах се и се научих как да не бъда толкова срамежлива, да мога да се запознавам с хората, без да се притеснявам. Също така да не съм толкова напрегната и да се отпускам. Научих се как да мечтая, но ако мечтата ми не се сбъдне, аз мога да си измисля нова и също така да губя с достойнство.

Александрина Славова, 12 г., от Шумен

Не съм виждала дъщеря си толкова щастлива и удовлетворена отдавна!

майка от София

Много ми хареса йогата, защото не я бях практикувал преди! И от тук насетне ще се записвам на всички курсове YES! и ART Excel. И така казано с една дума, беше СТРАХОТНО!

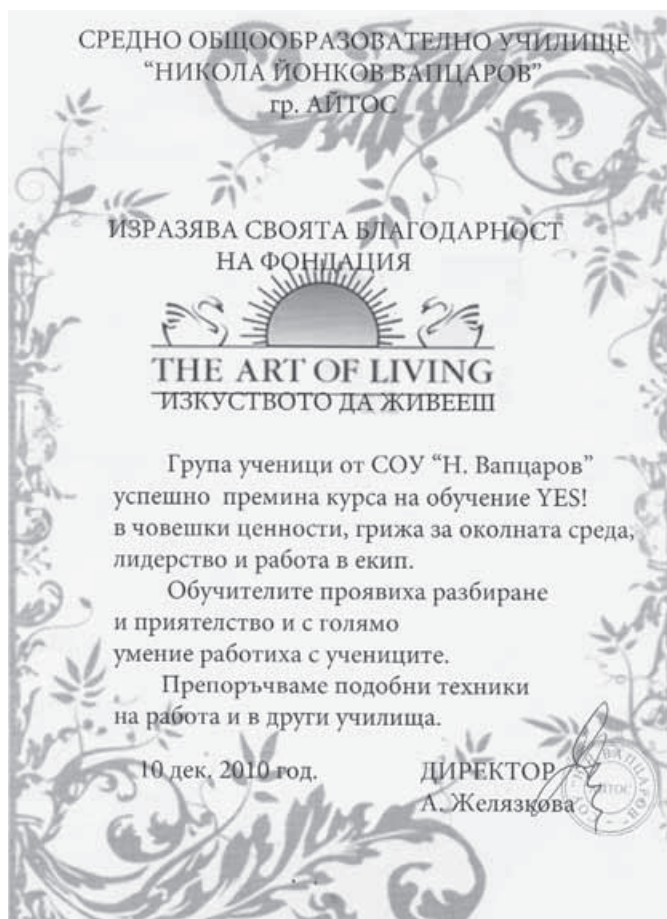
Слави Павлевски, 14 г., от Благоевград

”

YOUNG EMPOWERED STRONG (YES!) МЛАД, ВДЪХНОВЕН, СИЛЕН

Днес повече от всякога младите хора страдат от чувство на отчужденост и липса на принадлежност. Нужно е само да отгърнеш който и да е вестник, за да прочетеш за нарастващите вълни на младежка агресия и престъпност. Ескалиращо насилие, високо ниво на самоубийства, изострени отношения с родители и връстници, които, изглежда, са изместили младежкия ентузиазъм, динамика и идеали. Младите желаят промяна, но не знаят какво да направят, за да я постигнат. Отговор на техните терзания за обич, вдъхновение и сила дава програмата YES!, която задълбочено разглежда специфичните предизвикателства пред тях.

Програмата използва жив новаторски подход, който съживява човешките ценности у участниците, като им позволява да се справят с емоциите си по положителен и градивен начин. Включвайки Сударшан Крия, лесни медитации, интерактивни процеси, игри и освежителни дискусии, YES! вдъхновява младежите на възраст от 14 до 18 години да направят промяна в собствения си живот и в този на другите. Програмата канализира по смислен начин и дава посока на творческата енергия и потенциала на младите хора, като ги насърчава да предизвикат и преодолеят ограничените перспективи, и по този начин им дава възможност да се отличат във всяка сфера на живота си. По-добра памет и концентрация, яснота на мисълта, повече самочувствие – това са само някои от подаръците от този курс. След участието си в програмата младежите поемат отговорност за обществото чрез инициативи за опазване на околната среда като акции за почистване, засаждане на дървета, цветя, посещения на домове за деца, лишени от родителски грижи, и възрастни хора и др.



“

В класната стая трябва да се насърчават основните човешки ценности. Детето е родено с тези ценности, а учителят трябва само да ги разкрие. Кои са тези човешки ценности? Съчувствие, сътрудничество, приятелство, усмивки, смях, безгрижие, желание да помогнеш, чувство за принадлежност и грижа един за друг – всички тези качества са в детето. Необходимо е единствено да се разкрият.

”

Шри Шри Рави Шанкар

„Научих се как да подобря концентрацията си, да се сближавам по-лесно, да приемам трудностите по-леко и с усмивка, да разбирам и прощавам на себе си.“

„Този курс беше голямо предизвикателство за мен. Той ми помогна да освободя напрежението от тялото си и да вляза в хармония с него... Всичко беше наистина прекрасно. Научих се да бъда себе си, да се доверявам повече на хората около мен и да казвам това, което мисля. Беше наистина хубаво и искам да продължи и занапред. С удоволствие бих участвала отново.“

„Като цяло станах по-спокоен, по-сигурен в себе си. По-често се усмихвам и се веселя с приятели. Започнах да спя по-малко, като в същото време се насивам по-добре. Чувствам се по-енергичен. Бих препоръчал този курс на всеки, който е на моята възраст.“



YES!+ (Youth Empowerment and Skills Workshop)

YES!+ е предизвикателен и динамичен семинар за развитие на лидерски и комуникативни умения при студенти и млади специалисти. YES!+ обогатява всички области на живота както в личен, така и в професионален план, като цели да разгърне пълния човешки потенциал. Семинарът учи на уникални умения като това как да се справяме с хората и ситуацияите, с желанията и съмненията си, както и с представата за себе си. Всичко това прави живота много по-удовлетворяващ и по-успешен.

YES!+ е единствен по рода си с това, че не е базиран на теоретични концепции, на бързи, но временни разрешения на проблеми, нито на повърхностни формули за успех, а се основава на практически средства, които могат да бъдат незабавно приложени за директни и трайни резултати. YES!+ също така изостря съзнанието, прави ума по-ясен и подобрява концентрацията.



“

Необходимостта на днешния ден е да канализираме по съзидателен начин изобилието от младежка енергия. Нужно е да дадем на тази енергия правилна посока. Обикновено просто осъждаме проблемите на младите, като им казваме да се въздържат. Вместо това е нужно да им покажем пътека и мотивация.

Шри Шри Рави Шанкар

”



Част от университетите, в които YES!+ е преподаван

България

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
УАСГ
Американски университет в Благоевград
Нов български университет

Англия

Loughborough University
Oxford University

Германия

University of Berlin-TU, University of Berlin-FH
University of Hamburg, University of Leipzig
University of Munich

САЩ

Arizona State University, Boston College
Boston University, Harvard University, MIT
NJ Institute of Technology, Ohio State University
Purdue University, Stanford, Texas A&M University
UC Berkeley, UC Los Angeles, UC Santa Cruz
University of New Hampshire, University of Washington
University of Chicago, University of Colorado, Boulder
University of Massachusetts, Amherst





На 3 юни 2011 г. се състоя единственият по рода си спектакъл **„One We Are“**. Организиран на младите доброволци от курсовете YES!+, спектакълът имаше за цел да представи многообразието на различните култури и да покаже на младите хора различни начини за забавление и разтоварване без алкохол, цигари и дрога. Близо 1500 младежи се събраха в зала „Христо Ботев“ и в продължение на 4 часа танцуваха, пяха и се веселиха по време на изпълненията на талантиливите млади артисти.

В програмата бяха включени български народни танци, индийски танци, балет, рорпънг, реге, хип-хоп, брейк, салса, джаз, рок, бийтбокс, рисуване на живо, йога и медитация за презареждане на силите и повдигане на ентузиазма.

Събитието имаше за цел да подпомогне развитието на децата от Дома за деца с увреждания „Д-р Петър Берон“, с. Ракитово. Децата пристигнаха в София и участваха в програмата със свои разкази и изпълнения и споделиха, че това е първата им изява извън пределите на дома.

„Курсът ме разтърси изцяло и стигна наистина до сърцето ми. Накара ме да се чувствам благодарна, че съм жива!“

Мартина Желязкова, 20 г., студентка

„Записах се в курса, без да знам какво точно ме очаква. Мислех, че ще трябва да правя сложни неща, но не се оказа така. Нещата, които научих тук, са толкова прости и толкова ефективни. Много съм щастлив, че бях част от тази обстановка. Намерих нови приятели, освободих се от много стрес и виждам света по различен начин.“

„Курсът YES!+ се отрази изцяло позитивно на живота ми. По време на курса се чувствах страхотно, жива и ентузиазизирана. Научих много неща за себе си, приятелите ми и живота изобщо. Научих как мога да се справя със стреса в живота ми, как да преодолявам трудностите, пред които се изправям. Няма да забравя това преживяване. Благодаря.“

Красимира Георгиева, 24 г., студентка

“

Това е подходящото време за вас, младежта на света, да се съберете и решите какъв свят искате да създадете. Трябва да запазите творческата си мисъл и ентузиазъм, както и вниманието и грижата си за обществото.

Шри Шри Рави Шанкар

”



Днес много компании и институции не успяват да обърнат достатъчно внимание на най-ценния си ресурс – служителите си. Когато не се разрешават проблемите, свързани със стрес или конфликти на работното място, служителите се обезсърчават или се чувстват безсилни, а това води до по-чести отсъствия, намалена мотивация, ограничени творчески изяви и понижен дух. Именно затова фондация „Изкуството да живееш“ провежда разнообразни курсове и програми за служители – за да подобри качеството на работа, общуването помежду им и личния им живот.

Антистрес програми са провеждани и за служителите на Столична община, община Шумен и община Пловдив – район „Тракия“. Ето какво споделиха служители на тези общини след курса на въпроса:

Как се чувстваш в края на курса в сравнение със състоянието ти преди курса?

„Страхотно се чувствам. По-добра, по-смела, заредена с енергия и много, много доволна от себе си, че участвах.“

Румяна Борисова

„Чувствам се наистина заредена и щастлива.“

Таня Веселинова

„Чувствам се по-добре. По-добре дишам, по-добре спя, по-лесно се мобилизирам за всичко, което трябва да върша.“

Мариана Русева

„Знам много повече неща, които ми помагат да живея по-добре и по-спокойно.“

Ива Константинова

„Чувствам се много по-добре и физически, и психически.“

Павлина Каракашева

“Мотивацията идва отвън. Вдъхновението идва отвътре. Можеш да мотивираш даден човек, но тази мотивация е краткотрайна. Вдъхновението, от друга страна, може да просъществува цял живот.”

Шри Шри Рави Шанкар



Ирина Папанчева,
бивш зам.-кмет
на Столична община
по „Здравеопазване,
социални дейности
и интеграция на хора
с увреждания“

„Откакто включих тези занимания в програмата си сутрин, денят ми започва другояче. Чувствам се много по-спокойна и релаксирала през деня, друга е нагласата, с която посрещам стресиращите ситуации, които работата ми поднася непрекъснато, и много по-лесно се справям с тях. Духовните практики подпомагат дълбинното осъзнаване на преходността на нещата и незначителността на това, което в прекомерното си фокусиране можем да видим като сериозен проблем. А стигнем ли до това ниво на съзнание, неутрализираме стреса и проблемите също се решават по-лесно. Пожелавам успех на „Изкуството да живееш“, защото това, което правят, е прекрасно.“



Столична община

София 1000 ул. „Московска“ 33, телефонен номератор 9377ххх, факс 9810653,
www.sofia.bg

Изходно писмо
Их. № 1580-424/11.02.2007 г.

До
Сдружение „Изкуството на Живота“
ул. „Платон“ 32, ап. 10
4006 Пловдив

Уважаеми господин Прабу,
Уважаеми господин Драгов,

Благодаря сърдечно за провеждането на антистрес курс „Изкуството на живота“ за служителите на Столична община в София от 15 до 21.01.2007 г.

Организацията на курса и методиката на преподаването бяха на високо професионално ниво и бързо откъснаха участниците от тежобите на деня, създавайки непосредствена и топла атмосфера в залата. Нашите служители са силно ентусиазирани от подобрението, което намират у себе си след завършването на курса. Невероятно е, че в такъв кратък срок човек започва да се чувства спокоен и в хармония със себе си и околните – трансформацията е толкова неочаквана и тотална. Програмата на курса стопи стреса на ежедневието и различава пъти към психическия и физически баланс. Самата аз продължавам да практикувам техниките, преподавани на курса, всеки ден и се чувствам много по-спокойна и в хармония със себе си.

Истински щастлива съм, че участвах в курс, воден от фондация „Изкуството на Живота“, препоръчах го и ще продължавам да го препоръчвам на всеки, който желае да е по-здрав, по-силен и по-щастлив.

С пожелание за още по-добри резултати в чованата Ви мисия,

Ирина Папанчева
Заместник кмет направление „Здравеопазване,
Интеграция на хора с увреждания и социални
дейности на Столична община“



Курс APEX за фирми

Курсът на „Изкуството да живееш“ за управленчески персонал и служители на фирми – APEX (Achieving Personal Excellence), предлага най-новите методи за развитие на личността и разкриване на пълния потенциал на човека. Техниките, преподавани в тази програма, засилват изключително постиженията на работното място, като намаляват стреса в компанията, създавайки по този начин чувство за отговорност и единност на колектива и повишено качество на живота. Високоспециализирана, практична и ефикасна тренировъчна програма, APEX

предоставя на служителите разрешението за това, как да постигнат баланс между удовлетворението на личните нужди и професионалните задължения. Тя подсилва както управленския персонал, така и служителите, като им дава възможност да преживеят непохватно спокойствие и вътрешна яснота, изправени пред всяко бизнес предизвикателство или криза. Редица компании докладват повишаване на нивото на отговорността и всеотдайността на своите служители след участието им в APEX, което е довело до значително по-големи печалби.



Частичен списък на световни фирми, които са се възползвали от програмата APEX:

- IBM
- NASA (НАСА)
- Shell Oil (Шел Ойл)
- US Federal Defenders (Федерална правозащита на САЩ)
- US Department of Probation (Пробационна служба на САЩ)
- US Army National Guard (Националната гвардия на американската армия)
- World Bank (Световната банка)
- Portugal Telecom (Телекомуникационна компания на Португалия)
- Tax Office Holland (Данъчна служба на Холандия)
- Citibank Group (Ситибанк Груп)
- American Express (Американ Експрес)
- Texas Instruments (Тексас Инструментс)
- Easy credit – България.

Съдържание на курса APEX:

- Иновативни дихателни техники
- Физически упражнения за подобряване на цялостното благосъстояние
- Техники за релаксация
- Лидерски и управленчески умения
- Интерактивни и тимбилдинг процеси.

“

Като инженер трябва да съм както аналитичен, така и креативен. Яснотата на ума и издръжливостта са изключително важни. Курсът APEX ми даде средствата да увелича тези си способности. Допълнителен плюс е подобряването на здравето и благосъстоянието ми.

”

Уилям Хайден,
експерт

системен анализатор, НАСА



Програмата „Детство без агресия“ се провежда безвъзмездно в училища и домове за деца в неравностойно положение. Целта ѝ е да научи децата на възраст между 8 и 15 години как ефективно да се освобождават от стрес и негативни чувства и емоции като страх, гняв, агресия и др. Програмата стимулира развитието на самоуважение, увереност и толерантност към другите, като цели да предотврати изблици на насилие у децата.

Съдържание

А. Развитие на личността – интерактивни упражнения и игри, изграждащи доверие между децата и помагачи им да разбират по-добре себе си и другите.
Б. Намаляване на стреса и напрежението – отпускащи упражнения (дихателни и физически упражнения), смях, забавни игри, подпомагачи концентрацията, техники за справяне с гняв и други негативни чувства.
В. Човешки ценности – разговори с децата, разказване на поучителни истории с цел подхранване на човешките ценности и мотивиране на децата да ги прилагат в живота.

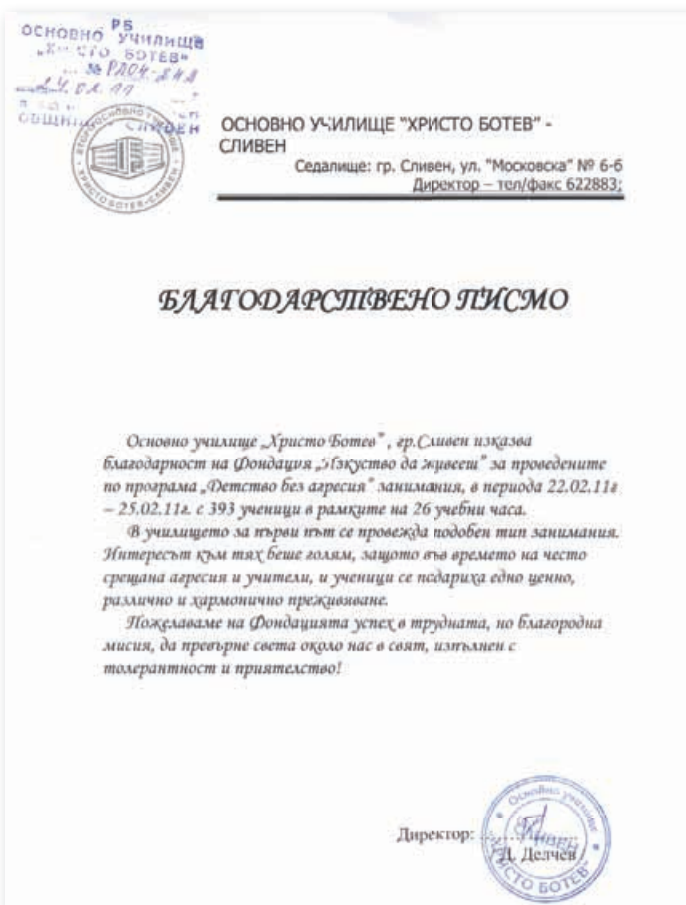
Формат

Програмата се състои от 6 астрономични часа, разделени на три занятия по два астрономични часа. След края на програмата се провеждат последващи редовни срещи с децата веднъж или два пъти месечно в рамките на 3 - 6 месеца, в които се затвърждават познанията, споделят се преживяванията. След това се провежда оценка на програмата чрез анкети за децата и педагозите. До момента над 2000 деца са преминали през програмата в цяла България.

През 2010 курсовете бяха реализирана с деца от следните учебни/ възпитателни институции:

Поправителен дом, гр. Бойчиновци
Детски дом „Асен Златаров“, гр. София
ДДЛРГ, с. Широка лъка, общ. Смолян
ДДЛРГ „Детелина“, гр. Шумен
Възпитателно училище интернат, гр. Ракитово
Дом за деца с увреждания „Ангел Кънчев“, с. Плачковци
Център за обществена подкрепа „Усмивка“, гр. Ямбол
ДДЛРГ в Стара Загора

Център за хора с увреждания, гр. Казанлък
Център за деца и възрастни хора с увреждания, гр. Шумен
Търговски техникум, гр. Варна
ОУ „Светлина“, с. Тополица, общ. Айтос
119 СОУ, гр. София
13 СОУ, гр. София
Клуб по спортна акробатика „Орел“, гр. Айтос
51 СОУ, гр. София
Дом за деца „П. Димитров“, с. Първомай, общ. Петрич
Дом за деца, с. Доганово, общ. Елин Пелин, и други.





“

Фондация „Изкуството да живееш“ е най-добрата школа за себепознание, за постигане на физическо, умствено и духовно здраве. Тя е най-доброто място да дариш любов и да живееш в светлината на радостта.

”

П. Арабаджиева,
учител

“

За съжаление насилието е повод за гордост. Нужно е да преобърнем това мислене. Затова ще е нужно децата и учителите да преминат специално образование и обучение.

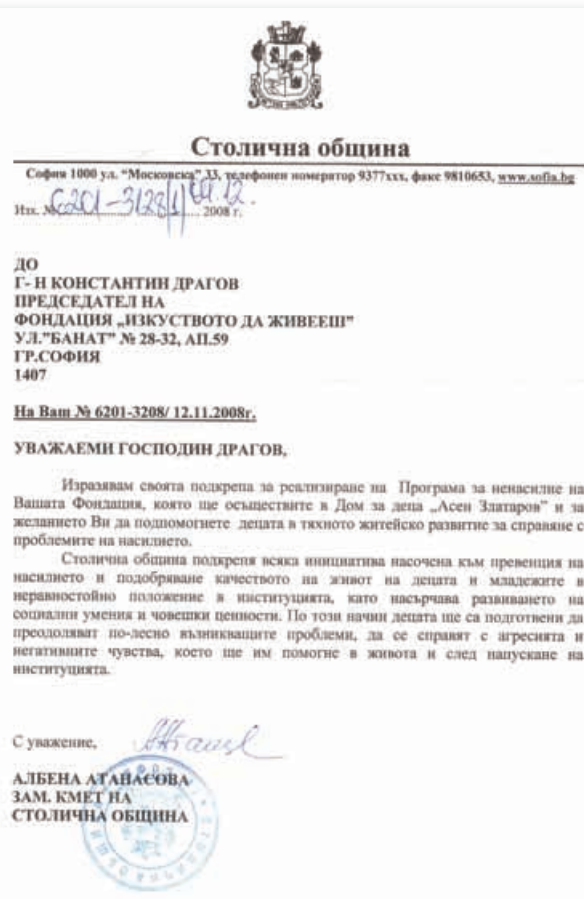
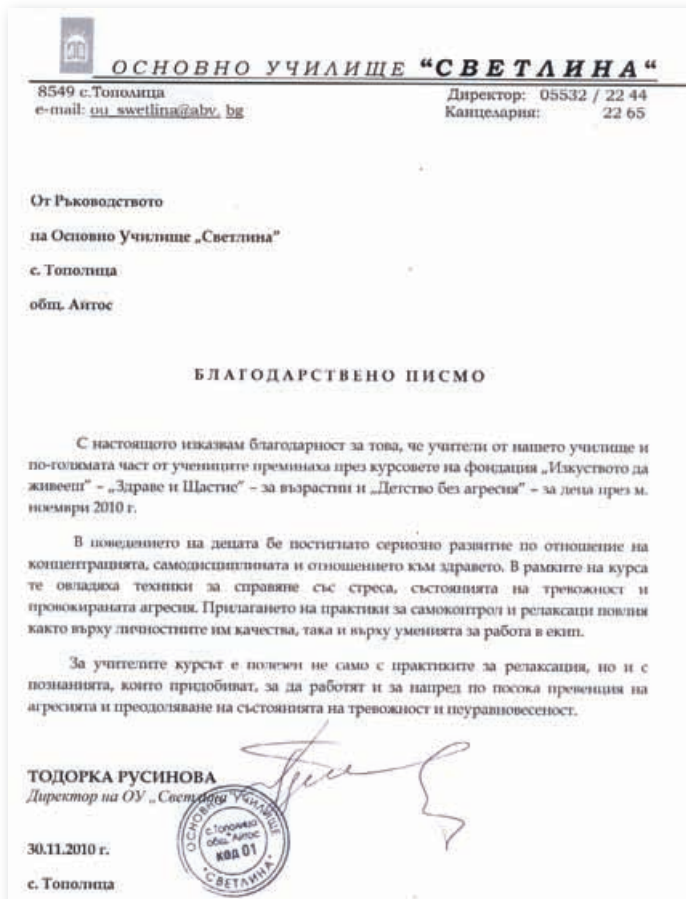
”

Шри Шри Рави Шанкар

Курсът „Изкуството на дишането“ за педагози

предлага практическа образователна програма за подпомагане на педагози не само да повишат енергията си и да преодолеят стреса, но също така и да преживеят тишината, спокойствието и вътрешната яснота в разгара на всяко предизвикателство или криза. Средствата и дихателните техники в този семинар спомагат за освобождаването от стреса, повишават чувството на отговорност и ангажираност, единството на колектива и подобряват цялостното качество на живота.

Специализираният курс, насочен към педагозите, включва допълнителни техники, които спомагат за комуникацията и взаимоотношенията между учители и ученици.



Програмата се провежда от 1992 г., като до момента тя е променила живота на повече от 350 000 лишени от свобода по света, като им е позволила да вземат съдбата си в свои ръце и да възвърнат увереността си. Програмата се провежда в стотици затвори в САЩ, Русия, Великобритания, Южна Африка, Индия, Камерун, Малави, Намибия, Дубай, Косово, Хърватия, Полша, Дания, Сингапур, Нова Зеландия, Австралия, България и други.

През октомври 2006 г. с подкрепата на Министерството на правосъдието на Република България фондация „Изкуството да живееш“ стартира хуманитарен проект „Свобода зад решетките“ с преподаването на антистрес програмата на „Изкуството да живееш“ за служители и лишени от свобода в българските затвори и пробационни служби. Проектната цел е подобряване на физическото и психическото здраве на служителите и лишените от свобода в затворите. След затвора в Стара Загора курсът бе проведен във всички останали български затвори. В проведените 60 курса участваха над 1000 служители и лишени от свобода.

По време на проекта група от словенски професори и психолози направиха психологическо изследване с преминалите обучението лишени от свобода и установиха статистически значими подобрения в измерванията на емоционалното страдание, депресия, удовлетворение, агресия, безразличие и самоувереност.

Други международни изследвания, най-вече в САЩ, при преминалите лишени от свобода курса отчитат следните ползи и подобрения:

- чувствително намаляване на злоупотребата с цигари и алкохол;
- намаление на престъпленията в условията на рецидив;
- значително подобряване на взаимоотношенията с другите лишени от свобода и сътрудничество с представителите на администрацията и другите държавни власти;
- 80% от лишените от свобода отчитат подобрения на съня си като резултат от курса;
- 60% от лишените от свобода смятат, че са по-малко склонни към агресия спрямо служителите, и приписват тази промяна на курса;
- в затворите, където курсът е провеждан, служителите докладват за значително подобряване на сътрудничеството с лишените от свобода;
- 75% от служителите, които са наблюдавали курса или са чули за него, отправят молба курсът да бъде организиран за тях и техните семейства.

“Разшири съзнанието си и разбери, че всеки престъпник е жертва, плачеща за помощ. Ако излекуваме жертвата, ще премахнем престъпността от света...
Бъди състрадателен.”

Шри Шри Рави Шанкар



Затворници показват усвоените позички на йога във варненските килии. ФОТО: ВТА

Затворници лекуват стреса с йога

ВАРНА. 13 затворници с тежки присъди завършиха първия курс за лечение на стреса с похвати от йога. Инициативата е на Международната хуманитарна и благотворителна организация „Изкуството на живота“, а ръководител на проекта е хърватката Саня Кордич. Вчерашните затворниците демонстрираха усвоените техники за релаксация. Курсът се провежда за първи път във Варненския затвор. Подобно обучение вече е имало сред заключените в Плевен и Стара Загора. Общувахме на три езика, но се справихме много добре и ще продължим с нови групи, каза Кордич.

Добромир РАДУШЕВ

МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО
ГЛАВНА ДИРЕКЦИЯ „ИЗПЪЛНЕНИЕ НА НАКАЗАНИЯТА“
София-1309, бул. „Тен. П. Столетов“, № 21
Дежурна - факс/тел.: 931 15 74; Деловодство - факс/тел.: 931 17 46

Per. № 3493 Екз. № 1
08.04.2008
София,

ДО
г-н КОНСТАНТИН ДРАГОВ -
ПРЕДСЕДАТЕЛЯ НА
ФОНДАЦИЯ „ИЗКУСТВОТО
ДА ЖИВЕЕШ“

ПОДКРЕПАЩО ПИСМО

ОТНОСНО: Реализиране на проект „Свобода зад решетките“

От 2006 г. ГД „Изпълнение на наказанията“ партнира с фондация „Изкуството да живееш“. В някои от местата за лишаване от свобода се реализираха антистрес програми, насочени за подобряване на физическото и психичното здраве на лишените от свобода, които оказаха благотворно влияние върху тях.

Целите и дейностите на проекта „Свобода зад решетките“ са насочени да се продължи работата в посока за преодоляване на стреса, намаляване на гнева, депресията, подобряване на взаимоотношенията.

ГД „ИН“ счита, че дейностите, които предлага фондацията „Изкуството да живееш“ чрез своя проект „Свобода зад решетките“ са полезни и имат своето място в местата за лишаване от свобода. ГД „Изпълнение на наказанията“ изразява своята подкрепа за реализиране на проекта.

ГЛАВЕН ДИРЕКТОР:
ПЕТЪР ВАСИЛЕВ

„Изкуството да живееш“ – този курс ми помогна да погледна с други очи на живота, да осъзная, че трябва да се отнасяме с повече любов към всички хора.“

Огнян Огнянов, 31 г.

„Настоящият курс ми даде възможност да погледна на всичко случващо се с мен и около мен от друг ъгъл на живота като цяло, виждайки доброто във всеки един човек, да науча повече за причините, пораждащи както добрите, така и негативните емоции и чувства в мен, да потискам гнева си, да преодолявам гнева и егото си.“

Димитър, 44 г.

Участници в курса в Поправителен дом за непълнолетни, гр. Бойчиновци

„С този курс научих да прощавам, да се избавям от всички мисли, винаги да бъда усмихнат, да направя усмивката си евтина, а гнева си скъп.“

Велико Стефанов, 17 г.

„Помогна ми да разбера смисъла в живота, помогна ми да се науча да се концентрирам, да имам цел в живота и да се стремя да я постигна и да съм на 100 процента.“

Стефанов Николов, 17 г.

„От курса се научих: да помагам на околните, да поемам повече отговорност, когато започна да правя нещо, да давам 100% от себе си и никога да не се спирам в трудностите по пътя в живота си. Курсът ми помогна да преодолеем стреса и лошите емоции. Научи ме още да мисля позитивно, за да ми се случват само хубави неща.“

Методи Стоянов, 18 г.

Всички служители на Главна дирекция „Изпълнение на наказанията“ към Министерството на правосъдието след курса 16 – 19.01.2007 г. отговориха положително на въпроса: Би ли препоръчал/а този курс да се предлага и в бъдеще за служителите на вашата институция и защо?

Да, подобрявам себе си и опознавам другите.

Да, полезен е, зарежда ме с положителни емоции.

Да, защото се чувствам по-добре.

Да, научавах се как да разтовариш ума.

Да, защото им помага да преодолеят стреса.

Да, защото всеки трябва да се научи да се справя със стреса и да бъде щастлив.

Да, за преодоляване на стреса, за падане на барьерите, за да сме по-милостиви и добри.

Да, определено този курс ни сближи.

Да, защото ще помогне за премахване на стреса.



Катя Янулова,
началник на
Пробационна
служба в Стара
Загора

„Изкуството да живееш“ предлага не само умения за дихателни техники, но и те кара да погледнеш дълбоко в себе си, за да се опиташ да станеш по-добър и да живееш в хармония със себе си, околните и заобикалящия те свят – видим и невидим. Благодаря и на организацията, че помага на хората да бъдат по-добри, а светът да бъде по-хармоничен.“



Иван Карушков,
началник на
Пробационна
служба в Стара
Загора

„Отговорността, която поема ръководството на затвора – в обучението да вземат участие лишени от свобода с доживотни присъди, даде своите положителни резултати. Само седем дни активни техники и беседи постигнаха разчупване на стереотипи, промени в нагласите и поведението. Доброто настроение, повишеният тонус и позитивните мисли сред преминалите курса са индикаторите за постигнат терапевтичен ефект.“

“

Емоциите карат хората да извършват престъпления. Те не могат да контролират емоциите си и когато са завладени от тях, не осъзнават какво правят. Така че всички престъпления стават от неосъзнатост. Когато тялото е болно, човекът бива заведен в болница. По същия начин, когато действието е грешно, човек бива отвеждан в поправителни заведения като затворите. Изпращането на човек в затвора, без да се вземат предвид човешките ценности като състрадание и самоуважение, просто няма смисъл. Това е като да изпратиш човек в болница и да не му даваш лекарства. Осъдените не се нуждаят от наказание. Те се нуждаят от лечение.

”

Шри Шри Рави Шанкар



Всеки иска да е щастлив, спокоен и успешен. Но къде е щастието? То е вътре в нас, в опознаването и разширяването на нашето съзнание.

Йога е науката, която води по пътя на опознаване на човешката същност и целта ѝ е достигане до чистото съзнание, покой и блаженството в нас. Йога ни разкрива скритите закони, които управляват ума, и ни дава средство да се справяме с емоции като гняв, угризения, вина, завист, страх.

Когато тези емоции ни обхватат, нашата жизнена енергия се изчерпва, тялото ни отпада, умът ни е омаломошен. Посредством техниките на йога – физическите и дихателните упражнения, медитацията и релаксацията, и чрез прилагането на знанието в ежедневието ние презареждаме тялото и ума си, печелим ценно време за себе си, за работата си, за семейството си и за обществото. Йога ни учи как да запазим баланса си, когато сме радостни и щастливи, и как да преминаваме с успех през стресови ситуации, запазвайки самообладание. Или простичко казано – посредством йога ние се грижим за нашето тяло и ум, като се докосваме до нашия дух (източник), което ни зарежда с енергия и хармонизира живота ни, прави ни по-щастливи, по-спокойни и по-успешни.

Знанието за йога води началото си от древни текстове, които датират от поне 5000 години. Древните индийски мъдреци в търсене на същността на живота достигат

високо ниво на съзнание и разкриват тайни за здравословно, щастливо и хармонично съществуване. Мъдреците нарекли това тайно и свещено знание „йога“ и го предавали от учител на ученик, като избягвали популяризирането му.

Днес йога се приема като древно учение за постигане на пълноценно физическо, духовно и морално здраве, начин за постигане на хармония със себе си и с околните. Традиционната медицина поставя йога на първо място в борбата срещу стареенето. Йога е за всеки независимо от културата, религията, ценза, националността или възрастта му. Редовната практика на йога и прилагането на теоретичното знание развиват потенциалните възможности на човека.

„Шри Шри Йога“ е лека и ефективна програма, създадена с вдъхновението на Шри Шри Рави Шанкар, интегрираща различните пътеки на йога и по-специално Хата йога, водеща до съюз на тялото, ума и дишането.

“

*Като пъпка на цветя
човешкият живот има
потенциала да разцъфне
напълно. Пълното
разцъфване на човешкия
потенциал е йога.*

”

Шри Шри Рави Шанкар

Програмата е подходяща за начинаещи и напреднали от всички възрасти. Начинаещите се потапят в едно ново усещане, а напредналите затвърдяват познанията си и обогатяват красотата от преживяването. Само за 10 часа участниците в курса научават как да се справят със стреса и с ума си и как да презареждат тялото си с енергия. „Шри Шри Йога“ включва йога позиции, дихателни техники, дълбока релаксация и медитация и лесноразбираемо знание.





“

Медитация е уелото изкуство да не правиш нищо – да се освободиш от всичко и да бъдеш себе си.
 Ум, който е в настоящия момент, е медитация.
 Ум, който е спокоен, без колебание и очакване, е медитация.

Шри Шри Рави Шанкар

”

Курсът по медитация на фондация „Изкуството да живееш“ преподава „Сахадж Самади“, безусилна и лесна за научаване медитативна техника, която позволява на ума по естествен начин да достигне състояние на дълбок покой. Когато умът утихне, той се освобождава от стресове и се връща в настоящия момент. Медитация „Сахадж Самади“ може да бъде научена в три сесии по два часа, след което може ежедневно да бъде практикувана самостоятелно навсякъде, било то, седейки у дома или във влака или самолета. Редовно медитиране обогатява както материалния, така и духовния аспект на живота.

Ползи от йога и медитация на физическо ниво:

- подобряват еластичността и здравината на ставите и мускулите
- подобряват стойката на тялото
- стимулират обновяването на клетките и тъканите
- предразполагат тялото към качествен сън и почивка
- намаляват болки, причинени от напрежение, като главоболие, язва и др.
- увеличават синтезирането на серотонин, което подобрява настроението
- подобряват имунната система
- повишават нивото на енергия
- подобряват дейността на храносмилателната, ендокринната, сърдечносъдовата и нервната система
- помагат при редица хронични заболявания като високо кръвно налягане, диабет, депресия и др.

Ползи от йога и медитация на психическо ниво:

- намаляват тревожността
- носят емоционалната стабилност
- повишават творческото мислене
- увеличават чувството за щастие
- развиват интуицията
- допринасят за яснота и спокойствие на ума
- подобряват концентрацията и паметта.

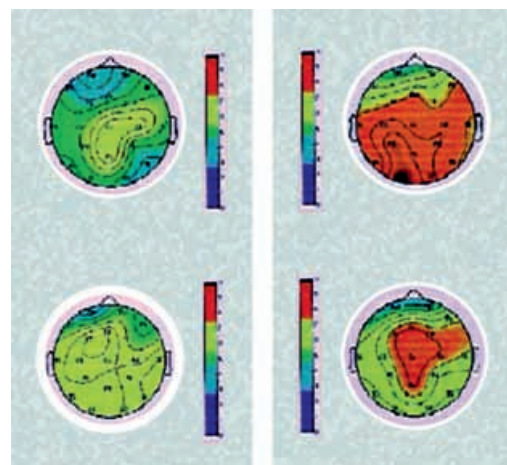
Редица научни изследвания продължават да показват, че здравето, качеството на живот и дори самата продължителност на живота са дълбоко повлияни от умственото и емоционалното ни състояние. Новопоявилата се сфера на медицината за комплекса ум – тяло обяснява как нашите мисли и емоции могат значително да засегнат функциите на мозъчната, ендокринната (хормоналната) и имунната система. Това влияние се реализира посредством химически агенти, наречени неuropeптиди, които се отделят при всяка емоция на човека. По този начин състоянието на стрес може да доведе до значителни промени във физиологията и да допринесе за широк диапазон от болести – от рак и сърдечносъдови заболявания до астма, депресия и язва.

Процеси за преодоляване на стреса

Сударшан Крия е комплексна дихателна практика, извлечена от йогийската наука за дишането и преподавана от организация „Изкуството да живееш“. Тази уникална дихателна практика използва специални ритми на дишане, за да възстанови душевната ни хармония чрез постигане на баланс между тялото, ума и духа ни. Негативните мисли и емоции се складираат във всяка клетка на нашето тяло под формата на токсини, които предразполагат към заболявания. Техниката Сударшан Крия (СК) обогатява клетките с кислород и изчиства токсичните вещества от тях, с което подпомага функционирането на различните органи и системи в тялото.



Илюстрация на промените в клетките по време на Сударшан Крия



Влияние върху холестерола в кръвта

При коронарни сърдечни заболявания наслагвания от ЛДЛ холестерол, мазнини и други вещества по стените на кръвоносните съдове забавят или препречват потока на кръв и предизвикват сърдечна недостатъчност. Направено е проучване за определяне на нивото на холестерол при хора, преди да научат СК, както и след 7 и 45 дни редовна практика. Наблюдава се значителен спад на общото ниво на холестерол и ЛДЛ (вреден) холестерол, както и увеличение на ХДЛ (полезен) холестерол.

Влияние върху имунната дейност

Имунната система ни предпазва от болести посредством клетките убийци (КУ), които са способни да разрушават както туморни, така и инфектирани клетки. КУ са били преброени в периферната кръв на три групи хора: практикуващи СК, непрактикуващи СК и възстановяващи се от рак пациенти. КУ са били значително повече в групата на практикуващите, отколкото в групата на непрактикуващите или раковите пациенти.

Впоследствие раковите пациенти практикуват СК и след три месеца броят на КУ у тях значително се повишава. Това е много окуражително, тъй като оцелелите след рак имат неестествено ниско ниво на КУ, а се счита, че КУ са важна част от защитата на тялото срещу нови и повторни ракови образувания.

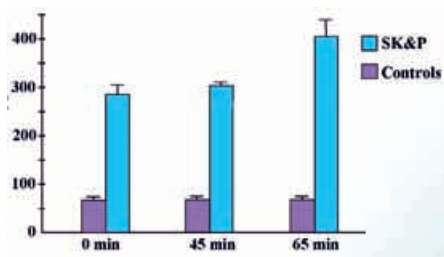
Влияние върху множествена склероза

Словенският национален институт за рехабилитация проведе независимо научно изследване върху СК като допълнително лечение на множествена склероза. След само пет дни практикуване на СК у участващите бяха наблюдавани значителни подобрения под формата на увеличаване на капацитета на белите дробове, способност за движение, самооценка на здравословното състояние и удовлетворение от живота.

Подобрена мозъчна дейност

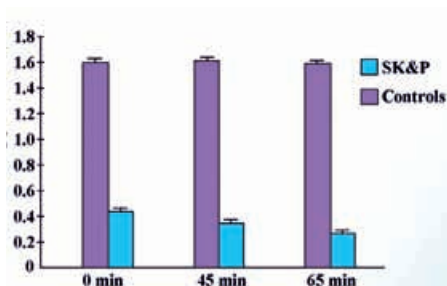
Изследване на дългосрочните ефекти на Сударшан Крия върху мозъчната дейност чрез електроенцефалограф (ЕЕГ) показва значително увеличение на бета-активността в определени части на мозъка при практикуващите Сударшан Крия (отдясно) в сравнение с контролната група (отляво) ($p < 0,5$).





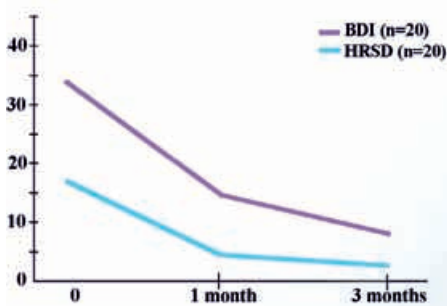
Влияние върху кръвната лактоза

Кръвната лактоза е друг биохимичен показател за стрес. Кръвната лактоза на 10 души в курс за обучение на полицаи била измерена, преди да научат СК, и след първата сесия. След СК нивото на лактоза е спаднало значително, а това е показател, че практиката предизвиква състояние на релаксация.



Влияние върху антиоксидантни ензими

За да се противопостави на много болести, включително рак и сърдечносъдови заболявания, човешкото тяло има защитна система под формата на антиоксидантни ензими. Направено е проучване, за да се определи ефектът от СК върху антиоксидантните ензими. Нивото на три главни антиоксидантни ензима е значително по-високо при практикуващи СК, отколкото при непрактикуващи.



Влияние върху депресията

Доказано е, че СК има ниво на успеваемост 68 – 73% при лекуването на депресия независимо от степента ѝ. До три седмици настъпва облекчение от депресията, определено с психиатрична оценка и стандартни психиатрични замервания (Beck Depression Inventory, оценителна скала за депресия на Хамилтон и други). При повторни изследвания след три месеца състоянието на пациентите е стабилно и те са в процес на възстановяване.

“

В дишането се крие голяма тайна. Способността да успокоим ума, да излекуваме тялото и да заредим за няколко минути с енергия целия организъм е вътре в нас. Тайната е в дишането.

Шри Шри Рави Шанкар

”



Влияние върху кортизола, „хормона на стреса“

Няколко изследвания представят значителен спад на нивото на кортизол. Редовно практикуващите СК имат значително по-ниско ниво на кортизол от самото начало, отколкото непрактикуващите, което показва, че те преживяват по-малко физически стрес в ежедневието си. По-нататъшният спад в нивото на кортизолния серум по време и след СК сред А практикуващи и редовно практикуващи подсказва, че редовното практикуване на СК довежда до все по-големи нива на релаксация и устойчивост при стрес.

Заклучение

Ефектите като подобро здраве, жизненост и душевно спокойствие у хиляди практикуващи Сударшан Крия съвпадат с направените до момента научни изследвания. Редовно практикуващите СК преживяват поток от положителни емоции, които изместват гнева, разочарованието и депресията. Тялото се чувства подмладено и по-здравео, а умът – по-ясен и спокоен. ЕЕГ, кортизолът в кръвта и нивото на лактоза показват състояние на покой, но и осъзнатост. Значителното повишаване на броя на клетки убийци и антиоксидантни ензими подсказва, че редовната практика може да помогне за предотвратяване на много тежки болести, в това число зарази и дори рак. Намалването на холестерола може да предотврати сърдечни болести, а депресията бързо отшумява при 70% от случаите. И така, въпреки нуждата от допълнителни изследвания откритията до момента показват мощния ефект за възстановяване и поддържане на здравето на тази дълголетна практика.



Всяка година фондация „Изкуството да живееш“ организира благотворителни коледни и великденски партита в своите центрове из цялата страна. На тези събития се дава възможност както на изявени, така и на млади таланти да представят музикални изпълнения. Дарените от присъстващите средства се използват за провеждането на курсовете от програмата **„Детство без агресия“**. Също така със средствата се закупуват зимни обувки, дрехи и ученически пособия от крайна необходимост за децата от социалните домове. На коледните и великденските партита се събират добре запазени дрехи и обувки, които също се разпределят по необходимост в тези домове.



“ Бедният човек празнува Нова година веднъж годишно. Богатият празнува всеки ден. Но най-богатият човек празнува всеки миг. Колко богат си ти? Веднъж годишно ли празнуваш? Веднъж месечно? Всеки ден? Ако празнуваш всеки миг, ти си господарят на творението.

Шри Шри Рави Шанкар

”



В България преминалите програмите на „Изкуството да живееш“ организират и участват като доброволци в социалните инициативи на фондацията.

Всяка година по повод „Седмичата на гората“ през месец април стотици доброволци в цялата страна засаждат хиляди дръвчета с подкрепата на Изпълнителната агенция по горите на Р България.

Регулярно доброволците в различните центрове в страната правят почистващи акции в паркове.

Доброволци от различните центрове на фондацията в цялата страна посещават социални домове за стари хора, хора с увреждания и деца, лишени от родителски грижи, за да занесат събрани храни, дрехи, обувки, ученически пособия и други за материалните нужди на домовете.



“

Бъди благодарен за всяка възможност да служиш. Когато служиш, не вършиш услуга на другите. След служенето си възнаграден мигновено. Възнаграждението от служенето е сигурно и е винаги повече от това, което си направил. Ако си мислиш, че си свършил много, ще свършиш много малко; ако си мислиш, че си свършил малко, тогава ще свършиш повече.

”

Шри Шри Рави Шанкар



От 1 август до 1 ноември 2010 фондация „Изкуството да живееш“, България, беше домакин на YES!-We Can, младежка програма за развитие на личностни и лидерски качества с цел създаване на общество без стрес и насилие. 32 младежи от 11 страни, сред които 10 българи, преминаха през тримесечното интензивно обучение, което се проведе в партньорство с международната студентска организация АЙСЕК.

YES!-We Can се превърна в истинско предизвикателство за участниците, защото им помогна да преминат своите бариери и зона на комфорт, научи ги на умения като работа в екип, тайммениджмънт, публично говорене, разви у тях организационни, комуникативни качества и им даде познания по хореография, готварство, пеене, графичен дизайн и много други.



Валя Балканска, народна певица



Кристалина Георгиева, български еврокомисар

Участниците имаха уникалната възможност да почерпят от знанието и опита на изявени българи от сферите на политиката, медиите, бизнеса и други, сред които легендарната българска фолклорна певица Валя Балканска, българския еврокомисар Кристалина Георгиева и директора на „Изикредит“ Станислав Василев.

Участниците в YES!-We Can участваха в реални социални инициативи като организиране на концерти и събития, почистване на Смолянските езера и плажа на Варна, боядисване на училище „Асен Златаров“ в Смолян и преподаване на програмата „Детство без агресия“ в училища и социални домове.

Участниците споделиха, че YES!-We Can е забавно и вдъхновяващо преживяване в продължение на 12 седмици, което е променило живота им.

„След програмата се чувствам много, много по-уверена в себе си и наистина ентусиазирана. Имам чувството, че нищо не може да ме спре да се наслаждавам на живота и нищо не може да ми отнеме усмивката.“

Ива, 28 г., България

„Благодарение на YES!-We Can ние станаме промяната, която искаме да видим в Европа, изразявайки повече от човешките ценности като загриженост, всеотдайност, отговорност, мир, любов и състрадание.“

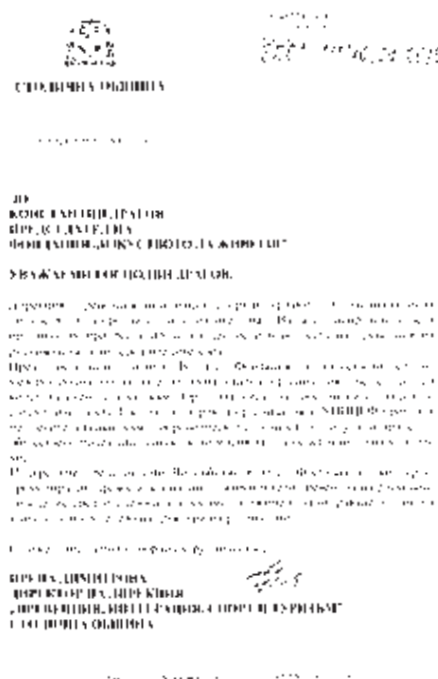
Игор, 30 г., Хърватска

На 9 и 16 октомври 2010 организираха концертите „Yoga Jam“, на които присъстваха повече от **2500** младежи.

Концертите „Yoga Jam“ бяха с изцяло нова концепция за забавление без алкохол, наркотици и тютюнопушене. Идеята е те да допринесат за подобряването качеството на живот на младите хора, намаляване на агресията и стреса. „Yoga Jam“ насърчава младежите да водят здравословен и същевременно модерен, забавен и динамичен начин на живот.

„Yoga Jam“ са некомерсиални концерти с межкултурна насоченост и вход свободен, организирани в подкрепа на обявената от Организацията на обединените нации Международна година на младежта. Целта на инициативата е постигане на хармония и разбирателство между различните поколения, култури и религии.

Водещ на концертите беше Ива Дойчинова, а изпълнителите включваха Коцето Калки, Спенс, „Уикед“, Джанго зе, DJ Balkanski, DJ Phoenix, DJ Dancing Angel, Sleep Walkin и други. Концертите се провеждаха с подкрепата на множество партньори, в това число Столична община, Община Варна, Червен кръст и много медийни партньори, сред които БНР.





“

Празнувай живота. Грижи се за другите и споделяй това, което имаш, с онези, които не са такива щастливци като теб. Разшири погледа си, понеже целият свят ти принадлежи.

Шри Шри Рави Шанкар

”

Хуманитарната дейност на организация „Изкуството да живееш“ обхваща мащабни международни проекти. Дейностите се осъществяват изцяло от доброволци, което я прави една от най-големите доброволчески организации в света.

Основните сфери на действие са:

Програма 5Н (Health – здраве, Homes – домове, Hygiene – хигиена, Harmony in diversity – хармония в различията, Human Values – човешки ценности), чиято цел е да:

- повиши стандарта на живот в най-бедните зони на света
- образова на всички нива – умствено, емоционално, духовно
- създаде модел за прогресивна социална промяна
- даде на всеки човек възможност да живее с тяло без болести и с ум без стрес
- стимулира хармонията в разнообразието и културната толерантност.

Резултати от програмата:

- достигнала е до 40 212 села и е подпомогнала изграждането на 1474 жилища
- построила е 1895 домове, 5670 тоалетни и 1152 кладенци за вода
- обучила е 1350 младежи за въвеждане и прилагане на програмата 5Н
- провела е 75 000 програми Breath Water Sound за над 2,3 милиони души
- организираща е 25 950 медицински лагера за 2 300 000 души
- изградила е 55 села с идеални битови условия, облагодетелствали над 115 000 души
- обучила е 13 000 фермери на биоземеделие
- образовала е 21 706 деца в 174 безплатни училища на фондацията
- засадила е над 10 милиона дървета.

YLTP (Youth Leadership Training Programme) Програма за обучение на млади лидери

От 1999 г. досега над 110 000 младежи са преминали през обучението YLTP, което ги подготвя за силни лидери с умения да реализират проекти за развитие на обществото в Индия, САЩ и Европа, Мексико, Белийз, Бразилия, Индонезия, Южна Африка, Кения, Камерун, Кот д'Ивоар.

Програми за облекчаване на психически травми в райони на военни конфликти

В почти напълно разрушени от военни конфликти райони като Ирак, Афганистан и Косово програмата Breath Water Sound Workshops (Семинар за здравословен начин на живот) има голям успех. Участниците се обучават на лесни, но мощни дихателни техники и успокоителни медитации, които имат значителен принос за редуциране на нивото на стрес и облекчаване на травмите, причинени от постоянните военни сблъсъци. В Косово, където 80% от населението страда от страхови неврози, депресия и има висок процент на самоубийства, „Изкуството да живееш“ провежда програми за преодоляването им. Програмите на „Изкуството да живееш“ са изключително ефективни при решаването на проблеми, свързани със страх и безсъние в резултат на бомбардировките в Ирак. Тези програми вече се преподават и на границата, разделяща териториите на Израел и Палестина.

Посттравматични програми в райони на бедствия

При бедствия (природни или причинени от човека) се прилага трислоен подход за подпомагане – облекчаване, рехабилитация и грижа за травмираните. Примери за такива бедствия са цунами вълните в Южна Азия, наводненията в Германия и България, земетресението в Гуджарат, ураганите в САЩ, събитията на 11 септември 2001 г. в САЩ.

Програма за рехабилитиране на наркозависими и хора с други пристрастявания

Цялостна програма помага на наркозависими и жертви на други пристрастявания да преодолеят зависимостта си и да станат отново пълноценни участници в обществото. Съществуват програми и за превенция на тези зависимости.



Инициативи за мир

Фондация „Изкуството да живееш“ участва в програми за създаване на приятелски отношения в конфликтни райони и общества за постигане на траен мир и бързо икономическо развитие. Инициативи за мир са провеждани в Израел, Палестина, Афганистан, Непал, Индия, Пакистан, Македония, Косово, Азербайджан, Армения, Либия и Шри Ланка.

Партньорство с ООН

Фондация „Изкуството да живееш“ извършва редица международни проекти за възстановяване на човешките ценности в партньорство с ООН.

Един от тези проекти е кампанията STAND UP! SPEAK OUT! („СТАНИ И ГОВОРИ“), чиято цел е да припомни на хората, които държат в ръцете си властта и бъдещето на тази планета, за дадените обещания в началото на 2000 година, когато лидерите на 189 страни в ООН определиха осемте основни цели, които светът трябва да постигне до 2015 г.:

1. Изкореняване на крайната бедност и глада, 2. Постигане на основно образование за всички, 3. Равнопоставяне на половете, 4. Намаляване на детската смъртност, 5. Подобряване на здравето на майките, 6. Борба срещу СПИН, малария и други болести, 7. Грижа за околната среда, 8. Създаване на глобална мрежа за развитие.

На 17 октомври 2007 г. кампанията направи световен рекорд, като събра 43,7 милиона гласа за 24 часа, от които 6,5 милиона на „Изкуството да живееш“.

“

Когато направиш служенето основна цел в своя живот, това премахва страха, фокусира ума и придава смисъл на живота.

Ако нямаш добри преживявания по време на медитация, тогава служи повече; ще получиш повече заслуги и медитацията ти ще стане по-дълбока, а дълбоката медитация ще върне усмивката на лицето ти.

”

Шри Шри Рави Шанкар





55 българи участваха в най-голямата в историята духовна конференция, на която 2,5 милиона души от 150 страни се събраха на празненствата по случай сребърния юбилей на фондация „Изкуството да живееш“ в Бангалор, Индия. На събитието, чието послание бе „Целият свят е едно семейство“, присъстваха политически и бизнес лидери и видни личности от цял свят, както и духовни и религиозни водачи от всички основни религии. Кулминационни моменти бяха изпълненията на симфоничния оркестър от 3800 музиканти на рекордно голямата сцена от 14 декара и медитацията за световен мир на 2,5 милиона души, които се простираха на площ от 1000 декара.

Членове на Американския сенат и Американския конгрес, нобелови лауреати, съдии, бизнесмени, учени, педагози и други видни американски и международни лидери се събраха във Вашингтон на 28 март 2007 г., за да честват 25-ия юбилей на „Изкуството да живееш“ и да поздравят Шри Шри Рави Шанкар за приноса му към света.



„Тук, в артистичния храм на бившия ни президент, подобава да отпразнуваме 25-годишнината на една от най-сияйните звезди на Индия – фондация „Изкуството да живееш“.

Джозеф Р. Байден,
вицепрезидент на САЩ

“

Целта на музиката е да създаде тишина вътре в теб, а целта на тишината е да създаде динамизъм в живота. Музиката свързва всички ни, отвъд раса, религии и континенти. Единствената сила, която обединява всеки един освен силата на любовта е музиката. Музиката докосва сърцето на всеки. Тя пречиства чувствата, прави чувствата по-леки и по-меки, а ако чувствата се пречистват, мислите се пречистват, интуитивната ти страна се събужда и това е духовност.

”

Шри Шри Рави Шанкар



Мохиниатам, 1200 танцьори в изпълнение на традиционен женски танц на Индия

За да разпространи посланието за мир и хармония чрез обединяващата сила на музиката, фондация „Изкуството да живееш“ организира масштабни културно-музикални събития с публика от по над 100 000 души.



Брам Наад, 1094 музиканти на ситара изпълниха заедно древни раги в симфония за мир и хармония



Антарнаад, 2750 вокалисти на класическа индийска музика пяха заедно на една сцена



Международна фондация „Изкуството да живееш“ е организираща над 550 конференции с участието на над 11 000 лидери от сферите на политиката, медиите, бизнеса, науката, образованието и духовността

Световната икономическа криза показва предизвикателството в установяване на стабилност и растеж при наличие на глобална рецесия. Тя показва важното значение на човешките ценности в методите на работа и стратегии на бизнес лидерите. Бизнесът и човешките ценности и духовността са често смятани за толкова далечни, а фирмите, които имат етични и човешки норми, като по-слабо конкурентни. Но може би светът на човешките ценности и светът на бизнеса не са толкова далечни и фокусирането върху човешките ценности може да не е вече толкова неконкурентоспособно.

Всяка година фондация „Изкуството да живееш“ заедно със Световната асоциация за човешки ценности организира в Европейския парламент в Брюксел Световен форум на етика в бизнеса (СФЕБ). Форумът разглежда въпроса допълват ли се или си противоречат бизнесът и етиката и изследва нови методи на работа за бизнес лидерите, за да развият своите лидерски стилове, които да са както устойчиви, така и носещи печалба на техните организации.

Форумът събира личности и лидери от сферата на политиката, бизнеса, медиите, академичния свят, между които настоящи и бивши премиери, президенти, министри, членове на парламенти и ръководители на мултинационални компании, за да:

- осигури платформа за промотирането и защита на етичните подходи на успешни компании и добри практики на държавни институции
- спомогне за диалог и насърчи сътрудничество между частния сектор, академичния свят, правителствени агенции, международни организации, медии, както духовни, така и светски организации и всички останали с цел изграждането на по-голямо публично доверие в компаниите и насърчаването на човешките ценности

- да осигури възможно най-голяма подкрепа за тенденции, инициативи и проекти, които насърчават и подкрепят етични практики, норми и цели в бизнес средите.

Основен партньор на СФЕБ е институтът на Световната банка. По традиция всяка година форумът връчва своята награда „Етика в бизнеса“, за да почете личности или компании, които са демонстрирали важноста на човешките ценности и етика в живота и бизнеса.

„Доверието е гръбначният стълб на бизнеса. В настоящата икономическа криза и сблъсъка на компаниите с предизвикателството да възстановят доверието и вярата на хората духовността и човешките ценности могат да изиграят ключова роля. Дошъл е моментът да се обединим и да планираме как да изградим устойчиво бъдеще и да донесем мир и благоденствие за човечеството. Човешките ценности и етика е необходимо да бъдат в сърцевината на всяко начинание. Видяхме грешките на комунизма; сега виждаме и недостатъците на крайния капитализъм. Време е за нов „изъм“ – хуманизъм.“

Шри Шри Рави Шанкар.

Паралелно със СФЕБ се провежда Световен младежки форум, който създава платформа за младежите да изразят своето послание към световните лидери в днешната глобална икономическа и политическа среда и към света като цяло. Форумът дава възможност на младежите от цял свят да развият своите лидерски и комуникативни умения, както и да се срещнат и учат лично от опита на успешни и известни личности от сферата на политиката и бизнеса.

Като на СФЕБ, така и на Световния младежки форум всяка година има участие на български политици и млади лидери.



В много страни проблемите, които срещат жените, са алармиращи. Например в страна като САЩ на всеки 15 секунди една жена бива бита от своя съпруг. В Индия 65% от мъжете смятат, че жените са длъжни да търпят домашно насилие спрямо тях, за да запазят целостта на семейството. Представете си общество, където жените се чувстват в безопасност и техните идеи са уважавани като важен компонент от обществения живот. В този случай мислите на жените не само са търсени, но и прилагани в обществото за изграждането на една основа за грижовна среда.

Фондация „Изкуството да живееш“ организира регулярно Международна конференция на жените, споделя възгледи на всякакви теми от семейство до здраве, от кариера до духовност. Конференцията дава възможност на участниците да споделят своята мъдрост и дадат насоки на бъдещи жени лидери. Делегатите участват в диалози и дискусии как да интегрират женската мъдрост в обществото и да разпространят човешките ценности като

вяра, любов и състрадание.

Темите, които са били обсъждани, и предприетите инициативи са образование на момичетата, здравето на жените, равенство между половете, опазване на околната среда, изкореняване на бедността, икономическа независимост на жените, домашно насилие и борба със спин. Участниците в конференцията също преминават през семинари за дихателни упражнения, йога и медитация, където научават как да успокояват ума си и да се справят с емоциите си.

До момента заради усилията на делегатите на Международната конференция на жените над 4000 непривилегировани момичета са образовани.

„Конференцията на жените ми даде много сила. Преживях много промени и се чувствам независима. Също чувствам, че не съм сама и има много жени, които са готови да ме подкрепят.“

Делегат на Международната конференция на жените

“

В днешния свят е нужно жените да излязат напред и да поемат повече отговорност, без да натрупват стрес. Те трябва да извадят по-фините аспекти на обществото: женствеността и способността да създават. Тяхната способност да трансформират ще промени обществото ни.

”

Шри Шри Рави Шанкар





Шри Шри Рави Шанкар е роден през 1956 г. в Южна Индия. На 17 години завършва образованието си по съвременни и ведически науки в колежа „Сейнт Джозеф“ към Бангалорския университет. През 1981 той основава фондация „Изкуството да живееш“, която днес е една от най-големите неправителствени доброволчески организации в света. През 1982 Шри Шри Рави Шанкар създава и Сударшан Крия, техника, която премахва стреса и токсините на физическо, умствено и емоционално ниво и подобрява здравето. През 1997 той основава Международна асоциация за човешки ценности, чиито социални инициативи достигат до всяко кътче на света.

Шри Шри Рави Шанкар е носител на голям брой международни награди, сред които:

- Наградата на форума „Кранс Монтана“, Белгия, 2011
- Наградата „Феникс“, Атланта, САЩ, 2008
- Почетен гражданин и посланик на добра воля, Хюстън, САЩ, 2008
- Награда „Архитект на световния мир“, Индия, 2008
- Почетен от ООН за приноса му за постигането на Целите на хилядолетието, 2007
- Награда на Националната фондация на ветераните, САЩ, 2007
- Наградата на монголския министър-председател, Монголия, 2006
- Световна хуманитарна награда, Илинойс, САЩ, 2005
- Награда „Махавир – Махатма“, Индия, 2005
- Награда „Знатен посетител“, Буенос Айрес, Аржентина, 2004
- Награда „Феникс“, САЩ, 2002
- Титлата Йога Широмани от президента на Индия, 1986

Шри Шри Рави Шанкар е удостоен с почетни докторски звания от пет университета в Индия, един в Шри Ланка и един в Унгария.



С президента на Етиопия Джирма Волдегиоргис



С бившия канцлер на Германия Герхард Шрьодер



С министър-председателя на Ирак Ноури ал Малики



С Шимон Перес, бивш министър-председател на Израел



С негова святост XIV Далай Лама

Редица градове в САЩ и Канада са обявили дните, в които Шри Шри Рави Шанкар ги е посетил, като „Ден на Шри Шри Рави Шанкар“. През 2007 г. Вашингтон почита посещението му в града, отбелязвайки тази седмица като „Седмица на човешките ценности“. Шри Шри Рави Шанкар също е бил удостоен с почетно гражданство от някои американски и канадски градове.

Частичен списък с обръщения на Шри Шри Рави Шанкар

Национална академия по отбраната на Индия, януари 2009
 Цивилизацията на мира: диалог между култури и религии, Кипър, ноември 2008
 Аржентински сенат, май 2008
 Камарата на народните представители, Етиопия, декември 2007
 Парламентът на Южна Африка, май 2006
 Европейски парламент, Брюксел, Белгия, май 2006
 Немски Бундестаг, май 2006
 Законодателният съвет на Карнатака, Индия, април 2006
 Парламентът на Красноярск, Русия, август 2005
 Световен конгрес на имамите и равините, януари 2005
 Международен съд, Хага, декември 2004
 Шотландски парламент, юни 2004
 Федерален съвет, Бразилия, май 2004
 Панамска търговска камара, Панама, май 2004
 XXI международна конференция срещу корупцията, Сеул, Южна Корея, май 2003
 „Наука, медитация и творчество“ – НАСА, Вашингтон, САЩ, април 2003
 Световен икономически форум, Давос, Швейцария, януари 2003
 XXI международен форум по управление на технологиите, Индия, ноември 2001
 „Човешките ценности през XXI век“, Страсбург, Франция, юни 2001
 Световен икономически форум, Давос, Швейцария, февруари 2001
 „Да живеем с човешките ценности“ – Амстердам, Холандия, ноември 2000
 ООН, Ню Йорк, САЩ – Конференция за световен мир през новото хилядолетие, август 2000
 Междурелигиозна конференция, Парламент на Хърватска, януари 1998
 Международна конференция на религиите, Киото, Япония, 1996
 50-ата годишнина на ООН, Ню Йорк, САЩ, 1995



Обръщение към Шотландския парламент



Обръщение към НАСА



С бившия президент на Индия д-р Абдул Калам



С президента на Хърватска Сטיפе Месич



След дългогодишно очакване през април 2009 Шри Шри Рави Шанкар посети България. За първи път хуманитарен деец и духовен учител от Индия бе приет толкова добре от българското общество и медиите. Семинарът на Шри Шри Рави Шанкар „Йога и мъдрост за здраве и щастие“ привлече аудитория от 4 хиляди души в зала 1 на НДК на 26 април. Гости от цялата страна и съседните държави дойдоха, за да се срещнат на живо и да се докоснат до мъдростта на Шри Шри Рави Шанкар. Залата общува като един с Шри Шри, а кулминационен момент беше медитацията, проведена от духовния учител. Той отговори на въпроси на публиката за отношенията между хората, здравето, щастieto и любовта, като призова всички да се радват на настоящия момент и да се стремят към духовно усъвършенстване. Шри Шри ни напомни, че трябва повече да се усмихваме и да придадем смисъл на живота си, като служим на хората около нас.



По време на визитата си в България Шри Шри Рави Шанкар се срещна с български министри, на които срещи бяха обсъдени възможностите за пилотни програми в българските затвори и в социалните домове. Шри Шри Рави Шанкар беше приет в сградата на Парламента от бившия председател на Народното събрание проф. Огнян Герджиков. По време на престоя си Шри Шри Рави Шанкар бе приветстван и разведен в храма на българското православие „Александър Невски“. В чест на Шри Шри Рави Шанкар тогавашният индийски посланик в България Негово превъзходителство Лал Динглиана организира прием, на който присъстваха видни представители на български държавни институции.



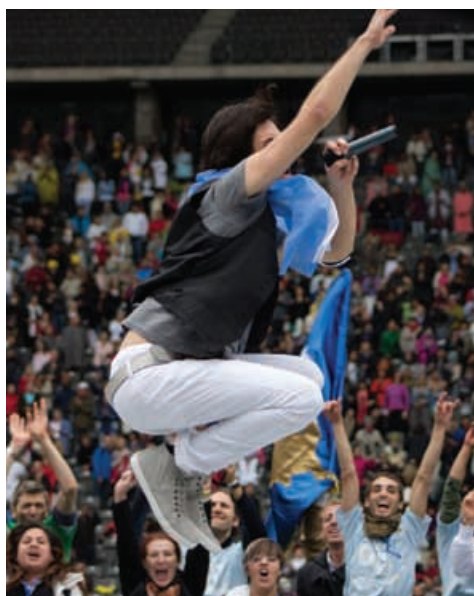
От 13 март до 16 април 2011 фондация „Изкуството да живееш“ организира национално турне за световноизвестния учител на фондацията Свами Джотирмая, който в рамките на 33 дни обиколи 30 града в България, за да проведе тридневния си курс „Събуди се и се разтърси“. По време на това историческо турне над 5000 души се научиха как с лесни дихателни практики и йога упражнения да събудят тялото си, да се зарядят с ентузиазъм и енергия, да преодолеят ежедневния стрес и да се усмихват повече. Хора от всякаква възраст, религия и положение в обществото почерпиха от дълбоката мъдрост на Свами Джотирмая, забавляваха се заедно, участвайки в игрите и процесите, и разбраха колко лесно и приятно е да се погрижиш за тялото и духа си.



Кулминацията на турнето беше мегакурсът в зала 3 на НДК с над 1200 души, като залата едва побра всички желаещи. Курсът се превърна в своеобразно тържество, което завърши с българско хоро и химна на България. Този курс остава в историята като най-големия курс на „Изкуството да живееш“, провеждан до момента в Европа.

Генерален спонсор на събитието бе „Захарни заводи“ АД, Горна Оряховица.

Свами Джотирмая сподели, че хората в България са едни от най-позитивните, сърдечни и отворени за нови знания, които е срещал.



So What! Project, Аржентина

30-годишнината на „Изкуството да живееш“ беше отбелязана с грандиозни празненства на 2 и 3 юли на Олимпийския стадион в Берлин. Над 50 000 души от над 150 държави участваха в празненствата и демонстрираха красотата и многообразието на различните култури чрез музика, танци, храна и литература. На сцената на стадиона и в десетките павилиони, разположени около него, в продължение на два дни посетителите имаха възможност да се докоснат до култури от цял свят.

По време на официалната програма публиката имаше възможност да се наслади на брилянтното изпълнение на световноизвестния Санкт-петербургски балет, както и на танца „Едно световно семейство“. Внушително беше и музикалното изпълнение на 30-те световноизвестни пианисти, както и на ансамбъла от цигулари и, разбира се, грандиозният китарен ансамбъл от близо 2000 китаристи. Кулминацията на съботния празничен ден беше невероятното лазерно шоу.

Световният фестивал на културата остави и незабравими спомени от танцовите и музикалните изпълнения на България, Литва, Полша, Канада, Швейцария, Япония, Аржентина, Тибет, Индия, Канада и много други.

Видни политици и духовни лидери отправиха своите поздравления по повод тридесетия юбилей на „Изкуството да живееш“ и Шри Шри Рави Шанкар и призив за мир, любов и хармония по света, сред които Нанси Пелоси, лидер на Демократичната партия в Конгреса на САЩ, Херман ван Ромпой, председател на Европейския съвет, и българският архонт и член на Европейския парламент Слави Бинев.





България се представи на Световния фестивал на културата в Берлин с грандиозно хоро от близо 2000 души. Заради мащабната дейност на фондация „Изкуството да живееш“ в България страната ни бе избрана да се представи на централната сцена пред многохилядната публика на Олимпийския стадион. 16 автобуса от България, както и стотици българи, живеещи в Берлин и други краища на Германия и Европа, се включиха в хорото и изпълниха целия терен на стадиона, което превърна нашето представяне в най-мащабното и впечатляващо. По време на невероятното шоу, което Елица Тодорова направи на сцената, 550 танцьори в народни носии от всички краища на България и още над 1000 българи, облечени в специални ризи с народни мотиви, образуваха 5 кръга и играха право хоро, за да покажат пред света красотата на българския фолклор.

По време на цялото изпълнение публиката по трибуните аплодира и скандира името на страната ни. Участници в хорото споделят, че това вълнуващо преживяване ще остави незабравим спомен в сърцата им.

„Ние, танцьорите от ТС „Ахинора“, от сърце ви благодарим за всичко, което вие направихте това грандиозно събитие в Берлин да се случи и за пореден път да покажем пред света, че българският дух е жив.“

„Моля да приемете най-сърдечни благодарности от танцьорите на фолклорен клуб „Победа“ – гр. Велико Търново, за изключителното преживяване на Олимпийския стадион в Берлин. Участието ни в Световния фестивал на културата ще остави едни от най-красивите ни спомени и изживявания.“



Инструкторите на фондация „Изкуството да живееш“ преподават курсовете на фондацията като доброволци, за което са преминали през специално интензивно обучение. Всеки, който желае, може да се присъедини към екипа на инструкторите, като премине цялостния процес на обучение, който трае близо 2 години. През този период кандидати за инструктори преминават през редица курсове на обучение и се ангажират в организационни дейности на фондацията доброволно. Преподаването на курсовете на фондацията не носи приходи на учителите, тъй като приходите от проведените курсове се използват за социалните проекти на фондацията. Но моралното възнаграждение от преподаването на курсове е огромно – удовлетворението от получените усмивки, обич и приятелства не може да бъде измерено и сравнено с нищо друго. Това са някои от стълбовете на „Изкуството да живееш“ в България:



Константин Драгов е първият български инструктор на „Изкуството да живееш“, понастоящем той е председател на управителния съвет на фондация „Изкуството да живееш“. Завършва строително инженерство в САЩ, където се среща и с „Изкуството да живееш“. Благодарение на неговата всеотдайност „Изкуството да живееш“, България, в момента е най-развитата национална организация в Европа.



Яни Драгов, финансист по професия и един от водещите дистрибутори на биохрани в България. Той е един от първите български инструктори и организатор на първите курсове в София. Главен редактор и преводач на книгите и дискове със знание на Шри Шри Рави Шанкар, издадени на български език.



Красимир Бенямин е един от най-динамичните учители на фондацията и координатор на фондацията за София. Негов отличителен знак е безусловната му сияеща усмивка, която според някои стои на лицето му дори докато спи. Той стои зад организацията на най-големите събития на фондацията.



Пламен Кателиев е участвал в първия проведен курс в България през далечната 1998 г. Той е математик и икономист по образование и преподава курсове в Шумен, Нови пазар и Търговище.



Соня Драгова по професия е строителен инженер. През 2003 година в Германия се докосва до магнетизма на Шри Шри Рави Шанкар и се вдъхновява от неговата всеотдайна и необятна дейност в полза на човечеството. С неизчерпаема енергия и усмивка тя успява да организира курсове и мероприятия, благотворителни и хуманитарни акции на фондацията.



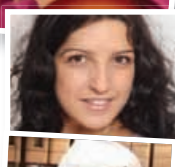
Мартин Бенямин, след като завършва образованието си в Германия, се връща в България, за да помогне за разпространяването на курсовете на „Изкуството да живееш“ из цялата страна. Мартин пътува и преподава курсове, разпространявайки знание и усмивки сред възрастни, младежи и деца.



Милена Митева е по професия инженер-химик, но от май 2010 е фултайм инструктор на фондацията и до момента е покорила сърцата на хиляди българи с чаровната си усмивка, естественост и вътрешна сила. Напълно отдадена на каузата за постигане на един по-добър свят, Милена посвещава живота си в служба на обществото, пътувайки из цялата страна, за да се среща с хора и споделя знанието на „Изкуството да живееш“.



Сана Алсбей, студент по журналистика в Софийски университет и член на Европейски младежки парламент, става инструктор на фондацията едва на 20 години. Координатор е на детските програми ART Excel за България, тя води курсовете ART Excel, YES! и „Детство без агресия“. От декември 2010 Сана става първата българка инструктор на процеса „Вечност“.



Сара Алсбей, студент по право в Нов български университет и член на Европейски младежки парламент, става инструктор на фондацията само на 22 години. Координатор е на детските програми YES! за България, тя води курсовете ART Excel, YES! и „Детство без агресия“ и е един от най-активните организатори в София.



Петър Моллов, финансист по образование, става YES!+ инструктор след участието си в програма YES! - We Can в България. Оттогава Петър става фултайм учител и координатор за страната за семинарите YES!+ и води курсовете „Изкуството на дишането“ и YES!+ в Пловдив, Смолян, Варна. Петър е един от най-успешните и динамични инструктори на фондацията.



Милен Цанков става YES!+ инструктор след участието си в програма YES! - We Can в България. С изключителен принос за младежките дейности на фондацията в България, Милен преподава програмите за студенти YES!+ в София и Стара Загора.





ЗДРАВА И ЩАСТЛИВА БЪЛГАРИЯ
ИЗКУСТВОТО ДА ЖИВЕЕШ

info@artofliving.bg
www.artofliving.bg

Фондация "Изкуството да живееш"
ул. "Банат" 28, ап. 59, София 1407
тел. 0899 17 20 15