



COMUNICATO STAMPA

A MILANO “MEDITIAMO ITALIA”

Il 19 e 20 marzo a “Fa’ la cosa giusta” la presentazione dell’iniziativa che porta la meditazione in tutta la Penisola

Il 24 marzo e il 2 aprile gli incontri meneghini al Cam Garibaldi

#meditiamoitalia #meditiamomilano #innerpeace

Dopo il successo di “MeditiAmo Roma”, arriva in tutta la Penisola la meditazione per raggiungere assieme uno stato di “unione e pace interiore”. Il ciclo di incontri “**MeditiAmo Italia**” sarà presentato a Milano, alla fiera “Fa’ la cosa giusta” (sala Falcone-Borsellino), sabato 19 marzo alle 18 e domenica 20 alle 15. A organizzare sono le associazioni *Vishwa Nirmala Dharma*, *Inner Peace* e *Sahaja Yoga*, in collaborazione con la compagnia *Theatre of Eternal Values (TEV)*.

Durante gli incontri sarà possibile provare **la meditazione** come mezzo **per raggiungere l’equilibrio e la pace interiore**, sperimentando alcune semplici tecniche del metodo *Sahaja Yoga*, partner ufficiale dell’*Unesco “Center for Peace”*. L’obiettivo è sciogliere tensioni e blocchi interiori, e raggiungere uno stato di benessere a livello fisico, mentale ed emozionale. L’esperienza non richiede posizioni o abbigliamento particolari: basta stare comodamente seduti e seguire le meditazioni proposte, per provare un naturale stato di gioia e pace interiore. **Tutti gli incontri sono gratuiti**. Sono previste oltre trenta iniziative in tutta la Penisola. Molte si svolgeranno intorno al **21 marzo**, Giornata mondiale della Pace interiore. La mappa, in continuo aggiornamento, è disponibile sul sito Meditiamoitalia.it/.

“**MeditiAmo Milano**” si terrà giovedì 24 marzo, alle 21, e sabato 2 aprile, alle 18, al Cam Garibaldi (in corso Garibaldi 27). Info sul sito Sahajayogamilano.it/. Alla fiera “Fa’ la cosa giusta”, dal 18 al 20 marzo, sarà inoltre allestito uno stand per approfondire le tecniche di meditazione e conoscere le attività in programma: dagli incontri gratuiti settimanali di *Sahaja Yoga* a Milano e nell’hinterland, ai corsi *Inner Peace* nelle scuole, ai campus estivi al parco Mongiardino in Val Borbera (nel basso Piemonte).

“**Migliorare se stessi per migliorare il luogo in cui si vive**: è questo - spiegano gli organizzatori - l’invito che vogliamo rivolgere ai cittadini milanesi e a tutti quelli che potranno beneficiare di questi incontri in ogni parte d’Italia. Con la meditazione possiamo infatti riscoprire le nostre infinite risorse, quando la mente fa silenzio e la pace interiore ci racconta una verità che non abbiamo mai sperimentato prima. Non è una fuga dalla realtà, ma un mezzo straordinario per migliorare concretamente il mondo in cui viviamo. Con la consapevolezza che uniti si fa davvero la differenza”.

L’iniziativa “**MeditiAmo Italia**” è nata dopo il successo registrato nell’ottobre scorso a Roma, quando oltre tremila persone si sono riunite allo stadio Olimpico in un grande incontro di pace, musica e meditazione (www.meditiamoroma.it/). L’obiettivo è realizzare un momento di unione e connessione profonda che ci fa provare amore per noi stessi e ciò che ci circonda. E, quindi, per il Paese e le città in cui viviamo.

L’associazione *Inner Peace* organizza in tutto il pianeta la **Giornata mondiale della Pace interiore**, il 21 marzo. L’iniziativa ha già coinvolto oltre tre milioni di studenti, attirando l’attenzione dei media nazionali e internazionali. *Sahaja Yoga* (dal sanscrito, “yoga spontaneo”) è un metodo di meditazione sviluppato nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi (India 1923 - Italia 2011) e oggi diffuso in oltre centodieci Paesi del mondo (in Italia attraverso l’associazione di promozione sociale *Vishwa Nirmala Dharma*, riconosciuta dal ministero del Lavoro e delle Politiche sociali). A Milano è attiva inoltre l’associazione Sahaja Yoga, che ha ricevuto dal Comune meneghino il premio “Volontari del Cam”. Il metodo Sahaja Yoga è inoltre scelto come partner ufficiale dell’*Unesco Center For Peace*: “Se non c’è pace dentro di noi - si legge nelle motivazioni - come possiamo sostenere la pace globale?”.