



COMUNICATO STAMPA

“MEDITIAMO PALERMO” SABATO ALLA KALSA

*Alle 18 all'ex chiesa di San Mattia ai Crociferi
Yoga, musica e danza indiana. Ingresso gratuito
Arriva anche nel capoluogo siciliano l'iniziativa nazionale
che porta in tutta la Penisola la **meditazione per la pace***

“**MeditiAmo Italia**” fa tappa a Palermo. Dopo il successo di MeditiAmo Roma arriva infatti in tutta la Penisola la meditazione per raggiungere assieme uno stato di “unione e pace interiore”. Il ciclo d'incontri gratuiti sta già raggiungendo oltre trenta città del Belpaese. E **sabato 11 giugno** sarà la volta di **MeditiAmo Palermo**, che si terrà alle 18 all'ex chiesa di San Mattia ai Crociferi, in via Torremuzza 28, alla Kalsa. A organizzare sono le associazioni *Vishwa Nirmala Dharma*, *Inner Peace* e *Sahaja Yoga Sicilia*, in collaborazione con la compagnia *Theatre of Eternal Values (TEV)*. L'iniziativa è patrocinata dal Comune.

Durante l'incontro sarà possibile provare **la meditazione per trovare l'equilibrio e la pace interiore**, accompagnata dall'esecuzione di **musica e danza orientale dal vivo**. Si potranno sperimentare alcune tecniche del metodo *Sahaja Yoga*, partner ufficiale dell'Unesco "*Center for Peace*", per sciogliere le tensioni 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 semplici meditazioni proposte. Sul palco la *Trigunàcria Joy Band*, che eseguirà pezzi classici della musica indiana (*bhajans* e *qawali*), e Valeria Vespaziani, che proporrà danze tipiche dell'India del Sud (*Bharatanatyam*). Saranno inoltre presentate le attività dell'associazione Inner Peace, che il 23 maggio scorso ha organizzato nelle scuole di tutto il mondo una **meditazione per la pace dopo gli attentati di Bruxelles**. Per ulteriori informazioni consultare il sito Meditiamopalermo.it/.

“**Migliorare se stessi per migliorare il luogo in cui si vive**: è questo - spiegano gli organizzatori - l'invito che vogliamo rivolgere ai cittadini palermitani. 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”.

Da Milano a Palermo, da Venezia a Napoli, **tutti gli incontri** di MeditiAmo Italia **sono gratuiti**. Tra le principali città coinvolte anche Torino, Bologna, Rimini, Salerno, Pescara, Bolzano, La Spezia, Siena, Ascoli. Nell'Isola si tratta del secondo appuntamento: il 21 marzo scorso si è infatti svolto MeditiAmo **Agrigento** nella Valle dei Templi. L'iniziativa 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 (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 la **Giornata mondiale della Pace interiore, il 21 marzo**, in tutto il pianeta. 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 messo a punto 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). Il metodo Sahaja Yoga, proposto come forma di volontariato in vari ambiti (scuole, aziende, carceri, ospedali, università, ambienti sportivi), è 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?”.