

ASSOCIAZIONE INNER PEACE

INNER PEACE

MEDITATE TO REGENERATE



Il progetto Inner Peace

La fusione di due progetti internazionali, volti a diffondere nelle nuove generazioni il desiderio di un mondo senza più guerre.

Il progetto che siamo lieti di presentarvi rappresenta la fusione senza precedenti di due iniziative internazionali dall'alto profilo etico: **Inner Peace Day e Meditate to Regenerate**. Due progetti speculari e complementari, uniti da un purissimo desiderio: diffondere nelle nuove generazioni i semi della pace e della comprensione tra i popoli, ovvero le basi necessarie per un mondo migliore. L'unione di questi due progetti ci consente di raggiungere potenzialmente tutti i ragazzi del mondo, a tutti i livelli, in tutti i contesti, in ogni situazione. Il perché è presto detto: l'iniziativa Inner Peace è nata come **Inner Peace Day, la celebrazione internazionale del 21 Marzo come Giornata Mondiale della Pace Interiore**. L'idea era di istituire una giornata dedicata alla Pace nel Mondo nelle scuole, in cui gli studenti potessero sperimentare l'esperienza concreta della pace interiore, attraverso la meditazione. Tale è stato il successo dell'iniziativa che, in breve tempo, il progetto si è dovuto estendere a tutto l'anno scolastico, tramite il progetto Inner

Peace Class, raggiungendo milioni di studenti, dagli asili alle Università, **in 51 paesi del mondo. Ogni giorno si è tramutato nella Giornata Mondiale della Pace Interiore**.

Il progetto Meditate to Regenerate, invece, si è occupato di diffondere il messaggio di pace nelle zone più critiche del mondo: campi profughi, zone devastate dalla guerra, territori occupati. Un immenso sforzo di volontariato che ha portato non solo speranza, ma aiuti concreti a bambini in situazioni profondamente critiche.

Anche in questo caso, la meditazione è stata la chiave per rendere il messaggio di pace un'esperienza reale, e non solo una serie di belle parole. Questi due progetti paralleli sono divenuti, naturalmente, convergenti. Ora, il progetto Inner Peace Day/ Meditate to Regenerate è pronto per realizzare il più ambizioso dei sogni: **creare una nuova generazione di uomini che abbiano la Pace come priorità nella loro esistenza**.



Collaborazioni

Il progetto Inner Peace Day, unito a Meditate to Regenerate, può vantare una rete di prestigiose collaborazioni internazionali nell'ambito del volontariato e delle organizzazioni non governative. Eccone un elenco delle principali:



Ⓜ Dall'alto a sinistra:
Save the Children - UNICEF - Global Networks for Rights and Development - Caritas - YMCA (Libano) - IRC - SOS Children's Village - CONI - AIESEC - Unesco Center for Peace.

Inner Peace Day

Inner Peace Day è un progetto internazionale che coinvolge da diversi anni milioni di studenti in tutto il mondo, diffondendo, attraverso la meditazione, un messaggio universale di pace.

Nella storia recente, grandi personalità illuminate, quali Gandhi, Martin Luther King e Nelson Mandela, hanno sempre affermato un semplice principio: per realizzare la pace nel mondo è necessario che l'uomo la sperimenti prima dentro di sé. Nonostante questa strada sia stata chiaramente tracciata dal loro luminoso esempio, la mancanza di pace continua a manifestarsi nella nostra quotidianità: violenza, razzismo, intolleranza religiosa e guerre turbano incessantemente la nostra esistenza.

La proposta della nostra associazione parte dall'ipotesi che la pace non sia un mero concetto, bensì uno stato interiore che può essere facilmente sperimentabile. La nostra esperienza ha confermato che **la meditazione è la via più semplice e diretta per sperimentare la pace interiore.**

Le persone che sperimentano questo stato di quiete spontanea diventano sempre più consapevoli del legame profondo esistente tra tutti gli esseri viventi. Il benessere generato dall'esperienza meditativa può aiutare i giovani ad affrontare con più equilibrio le difficoltà e le inquietudini che attraversano il mondo e a consolidare in loro stessi i valori fondamentali per un nuovo, equilibrato e rispettoso rapporto con esso.

Crediamo che la nostra proposta sposi due finalità fondamentali della scuola: il benessere individuale e l'armonia nella convivenza civile. **Per realizzare il nostro progetto, ci siamo ispirati agli insegnamenti di Shri Mataji Nirmala Devi**, una figura senza precedenti nella storia della ricerca interiore, che ha sempre sottolineato l'importanza di diffondere la meditazione nelle scuole, insegnandola fin da bambini ai futuri uomini di domani. La nostra speranza di pace risiede in loro, nelle loro più coscienti e illuminate decisioni future; da qui la necessità di sensibilizzarli ai valori del rispetto e dell'integrazione culturale.

Questo ci è apparso uno dei modi più efficaci per mettere in pratica il messaggio dei grandi della storia: porre nelle nuove generazioni il seme della pace e della comprensione fra i popoli, attraverso l'esperienza concreta della pace interiore.

Nello sviluppo internazionale del nostro progetto abbiamo deciso di unirci alla ONG Meditate to Regenerate, che diffonde la meditazione tra i ragazzi nei luoghi di maggiore difficoltà sociale nel mondo. In questo modo, i due progetti paralleli confluiscono in un unico grande ideale: ispirare una nuova generazione che possa finalmente instaurare la pace nel mondo.

“

La meditazione è il modo più semplice ed immediato per raggiungere la pace interiore



I benefici di Inner Peace

Il valore unico di Inner Peace risiede **fondamentalmente nell'esperienza della meditazione, che consente di realizzare concretamente lo stato di Pace Interiore. Di seguito illustreremo brevemente i principali benefici della pratica meditativa, riscontrati nelle scuole di tutto il mondo.**

BULLISMO

Il bullismo è una piaga comportamentale che spesso infesta la quotidianità scolastica, provocando spesso ferite psicologiche ben più dure a curarsi di quelle fisiche. Il progetto Inner Peace elimina alla base il fenomeno, poiché non si limita a predicare la pace e il rispetto, ma immerge gli studenti in una dimensione reale di rilassamento e pace. Numerose testimonianze di presidi e insegnanti evidenziano la scomparsa del bullismo nelle scuole che hanno aderito al progetto.

DISTURBI DELL'ATTENZIONE

I disturbi dell'attenzione, oggi molto diffusi, influenzano pesantemente lo sviluppo e l'integrazione di molti bambini. Numerosi studi scientifici, come riportato più avanti, hanno dimostrato gli effetti benefici della meditazione Sahaj sui bambini afflitti da questi disturbi; la vasta esperienza sul campo dell'associazione Inner Peace ha confermato questi risultati, riscontrati anche da numerosi insegnanti di sostegno in tante scuole nel mondo.

INTEGRAZIONE

In un momento di grande tensione internazionale, il messaggio e l'esperienza di Inner Peace sono una risposta efficace e puntuale ai drammatici problemi di intolleranza e razzismo presenti a diversi livelli in quasi tutto il mondo. L'integrazione, attraverso la meditazione, è un processo spontaneo, non filtrato dalla mente o dai condizionamenti. Sperimentando insieme la bellezza della quiete interiore, i bambini scoprono l'illusorietà delle differenze di colore ed etnia, di religione o genere, per gioire insieme della ricchezza che ogni diversità apporta.

RENDIMENTO SCOLASTICO

Oltre ai nobili ideali di pace e integrazione, Inner Peace ha anche un notevole effetto positivo sul rendimento scolastico. Gli studenti spontaneamente migliorano le proprie facoltà di memoria e concentrazione, imparando a rilassare la mente, a calmare i pensieri, a purificare la propria attenzione. Questo è un motivo non secondario del successo dell'iniziativa, e spiega anche perché molte scuole abbiano voluto estendere l'esperienza a tutto l'anno scolastico, integrandola nell'offerta didattica.



Giornata mondiale della pace interiore

Il **21 Marzo** rappresenta l'avvento della primavera, la stagione della rinascita della natura in tutto il suo splendore. Non potevamo scegliere una data migliore per celebrare globalmente la Giornata Mondiale della Pace Interiore.

Un evento unico, senza precedenti, in cui milioni di studenti si riuniscono nello stesso momento, in ogni parte del mondo, per esprimere nel silenzio interiore della meditazione il più puro dei desideri: la Pace nel Mondo.

Un messaggio universale che abbatte i confini, creati dalla mente umana, di nazione, cultura, estrazione religiosa o classe sociale. Una celebrazione pacifica diffusa in migliaia di scuole in tutto il mondo, ispirata dall'esempio di grandi

personalità illuminate quali Gandhi, Martin Luther King, Shri Mataji e Nelson Mandela.

Un'esperienza dal valore assoluto, che mette in pratica il più importante degli insegnamenti: non possiamo cambiare il mondo se non cambiamo prima noi stessi.

La giornata si articolerà nei seguenti punti:

- **presentazione del progetto;**
- **il messaggio dei grandi: slide e video di approfondimento;**
- **la meditazione: uno strumento attraverso il quale conoscere e raggiungere il nostro mondo interiore;**
- **esperienza pratica;**
- **conclusioni e feedback.**

Gli argomenti trattati nella giornata potranno essere approfonditi con il progetto di **4 incontri "Inner Peace Class"**.

Inner Peace Class

La nostra proposta didattica si articola in quattro incontri:

1 IL SISTEMA SOTTILE E L'ENERGIA DENTRO DI NOI

Momento di conoscenza e presentazione del progetto. Spiegazione del sistema sottile. Esercizi per l'attenzione. Esperienza pratica di meditazione.

⌚ DURATA 60 MINUTI

2 I CANALI ENERGETICI DEL SISTEMA SOTTILE

Caratteristiche dei canali energetici. Le emozioni, l'azione e il pensiero. Il canale centrale e l'equilibrio degli opposti. Le tecniche per riequilibrare i canali. Esperienza pratica di meditazione.

⌚ DURATA 60 MINUTI

3 I SETTE CENTRI ENERGETICI

Localizzazione e caratteristiche dei centri energetici. Corrispondenze dei centri sulle mani. L'automassaggio. Esperienza pratica di meditazione e tecniche di riequilibrio.

⌚ DURATA 60 MINUTI

4 LA MEDITAZIONE, IL RISPETTO PER SE STESSI E LA NATURA

Applicazione delle tecniche apprese negli incontri precedenti. Esperienza pratica di meditazione. Produzione di materiale relativo all'esperienza vissuta durante gli incontri.

⌚ DURATA 60 MINUTI



Meditate to Regenerate

In una società globale afflitta da crescenti disparità sociali ed economiche, la più grande sfida non è cambiare il mondo attorno a noi, ma in primo luogo noi stessi.

Meditate to Regenerate, è un'Organizzazione Non Governativa, guidata da un gruppo internazionale di giovani volontari. La sua missione e il suo scopo, in collaborazione con l'associazione Inner Peace, è di promuovere l'integrazione sociale, il senso di comunità, lo sviluppo dei talenti individuali e della cultura tra i ragazzi di tutto il mondo. Tutti i membri della nostra associazione provengono da paesi, culture e ambiti lavorativi diversi.

Ciò che ci unisce è l'esperienza della meditazione e la consapevolezza del notevole impatto che essa può avere sulla vita di tutti noi. Se non possiamo sperimentare la pace dentro di noi, come possiamo pretendere di ottenere la pace nel mondo?

Il dibattito attorno alla situazione internazionale è in continua evoluzione. Le basi per una società equilibrata non sono più limitate al progresso economico, ma includono tutti gli elementi che influenzano la qualità della vita degli individui e della comunità. Il miglior parametro per indicare il successo di una nazione o di una società è il valore e il talento espresso dalle persone, soprattutto dalle nuove generazioni.

Meditate to Regenerate è iniziata nel 2010 con l'idea che la pace interiore debba essere diffusa in ogni angolo del mondo, dalle scuole in Libano a quelle del Giappone, fino ai campi profughi in Giordania. Per realizzare concretamente questa visione, offriamo workshop gratuiti di sviluppo attitudinale, oltre ad organizzare eventi multiculturali per bambini, adolescenti, studenti e adulti in tutto il mondo.

Sono stati realizzati sul campo progetti dalla lunghezza variabile, dalle due settimane a un mese, in numerosi paesi quali Egitto, Giordania, Libano, India, Turchia, Inghilterra, Giappone e molti altri. Abbiamo sempre condotto i nostri programmi in collaborazione con organizzazioni non governative quali **Save the Children**, **l'UNESCO**, **l'UNICEF**, **SOS Children's Village**, **l'International Relief Committee**, la **YMCA** e **Boy's & Girl's Clubs**.

Come nostro primo obiettivo, i workshop e i concerti sono realizzati in campi profughi, riformatori, asili nido, in scuole pubbliche e private, in università, organizzazioni non governative e associazioni per i diritti civili.



“

Meditate to Regenerate è iniziata nel 2010 con l'idea che la pace interiore debba essere diffusa in ogni angolo del mondo

Meditate to Regenerate tour

I volontari di questo progetto si recano, almeno due volte l'anno per un periodo di circa due settimane, in paesi selezionati, condividendo musiche e danze multiculturali, giochi di gruppo e soprattutto meditazioni, con bambini, giovani, insegnanti e personale scolastico.



EGITTO

Questo è il primo progetto "Meditate to Regenerate" nel continente africano dove sono stati allestiti laboratori e concerti con la collaborazione di organizzazioni locali a Il Cairo e ad Alessandria. Inoltre è stato organizzato uno spettacolo sul tema della "pace interiore" con contributi di artisti di tutto il mondo.



GIORDANIA

È stato creato nel 2012 un nuovo progetto finalizzato a sperimentare come la meditazione possa integrarsi e dare effetti benefici nella nostra vita di tutti i giorni. Grazie a tre progetti si è lavorato con 34 organizzazioni in Giordania coinvolgendo circa 2000 persone, dai bambini rifugiati nel Campo di Za'atari fino agli avvocati di Amman.



GIAPPONE

Nella primavera del 2011 ventidue volontari hanno viaggiato in regioni del Giappone quali Hachioji, Tokyo, Yokohama e Kyoto. Hanno coinvolto tutti i settori della società dagli orfanotrofi ai monaci nei templi Zen, così come bambini con disabilità.



LIBANO

In questo progetto del 2011 i ventuno volontari hanno allestito un workshop di meditazione, spettacoli di danza e musica multiculturale in orfanotrofi, scuole, riformatori, campi per rifugiati palestinesi e organizzazioni non governative.



TURCHIA

È incominciato nel 2010 con dieci volontari impegnati nel Congresso Mondiale sui Giovani a Istanbul, per offrire la meditazione a 1500 giovani delegati presenti. Meditate to Regenerate ha continuato a viaggiare per la Turchia insegnando la meditazione e condividendo il messaggio di pace e di integrazione delle diversità culturali attraverso la danza e la musica.

Workshop ed Eventi



Al centro della nostra attività c'è l'esperienza della meditazione, progettata per aiutare le persone ad ottenere benessere fisico, mentale e spirituale. Insegniamo tecniche che aiutano i partecipanti ad aumentare la capacità di adattamento e di introspezione, fino a raggiungere la pace interiore. Organizziamo inoltre workshop per lo sviluppo attitudinale attraverso giochi di gruppo e laboratori artistici. Queste attività aiutano a comprendere come la meditazione si possa inserire nella vita quotidiana, favorendo l'integrazione sociale.



Workshop attitudinali per bambini, educatori ed adulti



Attività di gruppo



Sessione di meditazione



Spettacoli multiculturali di musica e danza



Meditazione ed esercizi di art-teraphy



Laboratori di danza e musica



Mostre d'arte

Il messaggio illuminato dei grandi

Il Novecento è stato costellato da figure illuminate, che non si sono limitate a parlare di pace, ma hanno concretamente realizzato nel sociale ciò che prima del loro avvento appariva come un'utopia.

Pensiamo a Gandhi, il profeta della non-violenza, un leader politico in grado di condurre il proprio popolo alla liberazione, rovesciando il potere di un impero senza sparare un colpo, solo con la forza della verità e dell'amore.

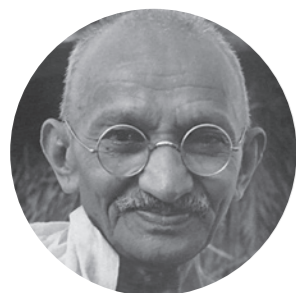
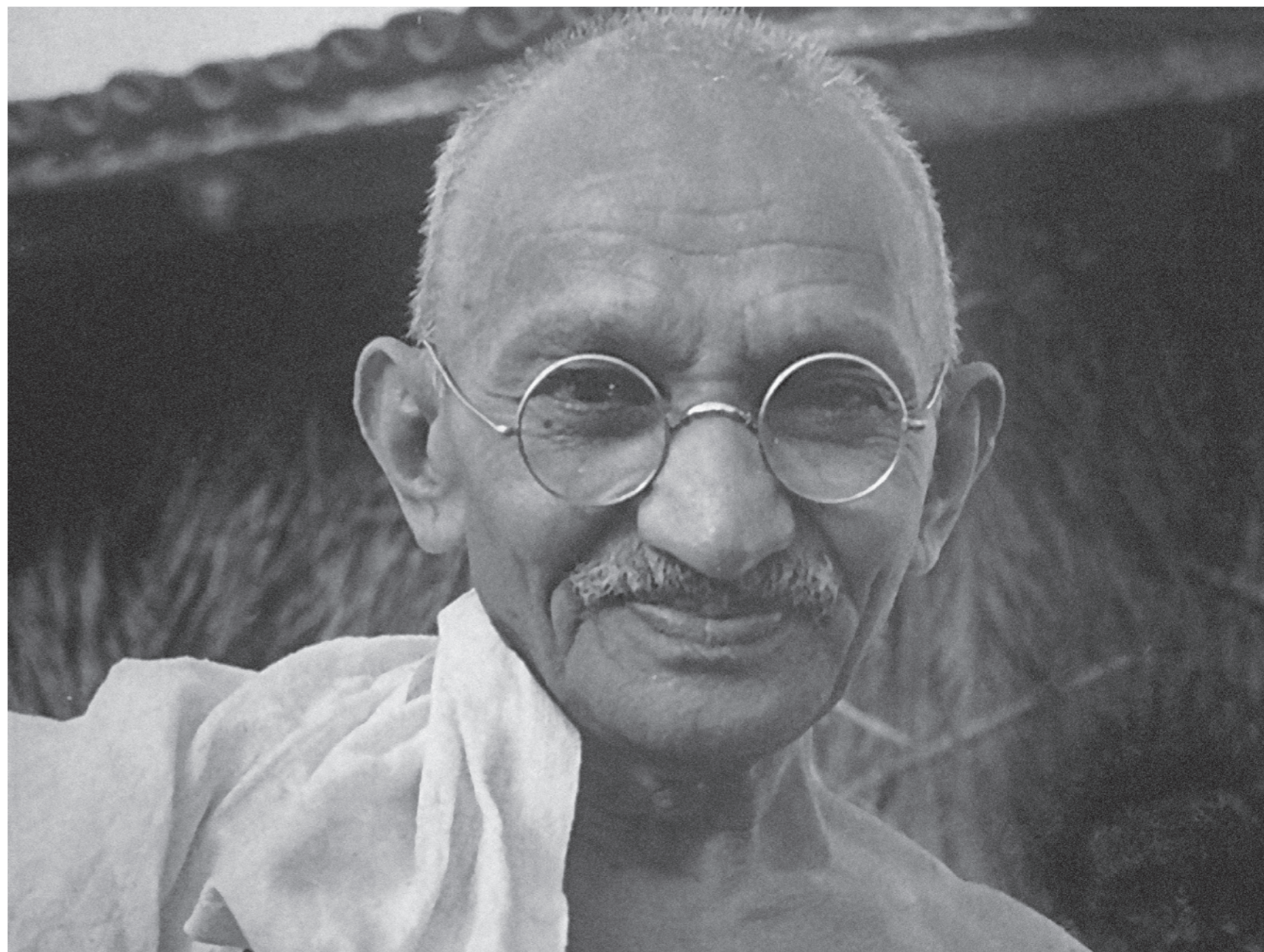
Oppure a **Martin Luther King**, martire della lotta al razzismo, il cui avvento ha spazzato via l'orribile pregiudizio etnico nei confronti delle persone di colore, il cui sublime discorso "**I Have a Dream**" rimane come fonte d'ispirazione indimenticabile per chiunque lotti per un mondo più giusto.

Consideriamo inestimabile il contributo di **Shri Mataji Nirmala Devi**, la fondatrice del metodo di meditazione Sahaja Yoga. Cresciuta da bambina nell'ashram di **Gandhi**, attraverso la diffusione

gratuita in tutto il mondo della meditazione, è riuscita con grazia assoluta a rendere un'esperienza vivente la speranza del Mahatma: "Possiamo cambiare il mondo, con gentilezza".

E come non citare il recentemente scomparso **Nelson Mandela**, luminoso esempio di coraggio e coerenza, capace di incarnare il messaggio del perdono nella sua azione di leader politico, nei confronti dei suoi stessi carcerieri e oppressori.

Queste grandi personalità, capaci non solo di dire belle parole ma di realizzare una effettiva, storica trasformazione della società, hanno tutte sempre insistito su un punto: è impossibile ottenere la pace nel mondo se prima non la troviamo dentro di noi.



'40

M. Gandhi

Leader della rivoluzione non-violenta che ha portato all'indipendenza il popolo indiano

"Se dobbiamo raggiungere la vera pace nel mondo, dobbiamo iniziare dai bambini"



'60

M. L. King

Guida carismatica del Movimento per i Diritti Civili negli Stati Uniti d'America

"Sii la pace che desideri vedere nel mondo!"



'70

Shri Mataji Nirmala Devi

Fondatrice di Sahaja Yoga, rivoluzionaria forma di meditazione diffusa gratuitamente in tutto il mondo

"Non ci sarà pace nel mondo finchè non ci sarà pace dentro di noi"



'80

N. Mandela

Primo presidente eletto in Sud Africa dopo la fine dell'Apartheid, Premio Nobel per la Pace

"La pace non è un sogno: può diventare realtà; ma per custodirla bisogna essere capaci di sognare"

6 milioni
le persone raggiunte
attraverso i media

60
NGOs

51
Nazioni

3.2 milioni
di persone coinvolte



5350
Volontari



Inner Peace nel mondo

La fusione tra i due progetti, Inner Peace Day e Meditate to Regenerate, ci ha consentito di offrire gratuitamente una diffusione capillare della meditazione per i ragazzi in tutto il mondo.

I due progetti sono paralleli e complementari: la loro unione ci consente di raggiungere ragazzi di tutti i ceti e di tutte le religioni, dai più prestigiosi istituti scolastici fino agli orfanotrofi e ai campi profughi.

Dagli Stati Uniti alla Giordania, dalla Nuova Zelanda al Libano, dalla Cina al Benin, dall'India all'Inghilterra, sono ormai milioni i ragazzi che hanno sperimentato, dall'asilo all'università, l'esperienza illuminante della pace interiore. **Senza finanziamenti o sponsor, solo attraverso l'entusiasmo di un team di volontari** e un passaparola spontaneo, il progetto ha raggiunto cinquantuno paesi in tutto il mondo. Nella mappa potete trovare solo alcuni dei principali eventi del progetto Inner Peace.



I benefici della meditazione

La vita moderna sottopone la nostra attenzione a continue sollecitazioni attraverso i più svariati mezzi e riceviamo in ogni momento della giornata input di ogni genere. La meditazione ci permette di vivere in questo contesto riducendo lo stress.

L'attenzione è costantemente spinta in ogni direzione per tenere il passo ed elaborare tutte le informazioni. Per i bambini questo è un compito particolarmente difficile e la loro attenzione può esaurirsi compromettendone la capacità di concentrazione. Spesso a questo si sommano pressioni personali e sociali come la competizione a scuola, l'instabilità della vita familiare, la pressione dei compagni e la costante necessità di esprimersi in mezzo a tutte queste difficoltà. Questi fattori possono condurre ad una precoce sindrome di *Burn Out* con depressione, ansietà e stress.



“

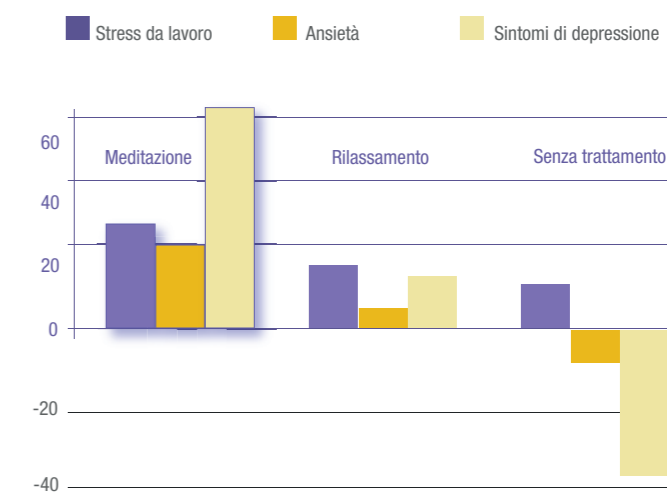
La meditazione è efficace nella riduzione dello stress e può migliorare la salute fisica e mentale

Vari studi hanno dimostrato che la meditazione può alleviare i problemi sopra menzionati.

La meditazione è efficace nella riduzione dello stress e può migliorare la salute fisica e mentale [1-3] (vedi grafico sottostante) così come la qualità della vita. [4] Durante la meditazione il superlavoro del cervello si placa [5] attraverso un incremento dell'attività del parasimpatico [6]. Questo stato è chiamato "consapevolezza senza pensieri" che permette al praticante di sperimentare uno stato di coscienza profondo in cui l'attenzione è vigile ma rilassata [7]. Studi con elettroencefalogramma dimostrano che durante lo stato di consapevolezza senza pensieri viene attivato il sistema limbico nel lobo frontale sinistro, area chiave nel cervello per creare emozioni positive [7]. Una volta che questo stato è raggiunto il praticante comincia a sentire sensazioni di gioia e felicità [7]. Queste prolungate sensazioni, combinate con la capacità di concentrarsi senza produrre stress [5] sono un fattore significativo nel combattere depressione e ansia [1,2,4] contribuendo così a un'alta qualità della vita e migliori risultati a scuola e nella vita sociale [2,3].

Il grafico seguente mostra il livello di miglioramento in chi pratica una meditazione che conduce al silenzio mentale. Viene sperimentata una significativa diminuzione, rispetto a pratiche più diffuse, del livello di stress, miglioramento del benessere fisico e mentale.

Grado di miglioramento dello Stress Lavorativo, Ansia e Depressione in soggetti che hanno praticato per otto settimane la meditazione con Silenzio Mentale, rispetto al gruppo di controllo che ha praticato semplice rilassamento e ai non praticanti.



1. Rai, Umesh (1993) Medical science enlightened: new insight into vibratory awareness for holistic health care.
2. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C, Evid Based Complement Alternat Med. 2011.
3. Harrison H, Manocha R, Rubia K. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2004; 9(4): 479-497.
4. Chung SC, Brooks MM, Rai M, et al. J Altern Complement Med. 2012 Jun;18(6): 589-96.
5. Aftanas LI, Golosheikine SA. Neurosci Lett. 2002 Sep 20;330(2): 143-6.
6. Pavlov SV, Reva NV, Loktev KV et al. Int J Psychophysiol. 2015 Mar; 95(3):363-71.
7. Hernández SE1, Suero J, Rubia K, et al. J Altern Complement Med. 2015 Mar;21(3):175-9.

Come ottenere la pace interiore

La meditazione affonda le sue radici in una conoscenza antichissima e la sua validità è confermata da numerose evidenze medico-scientifiche. Lo stato meditativo è un'esperienza universale, testimoniata e celebrata in tutte le culture e in tutti i tempi.



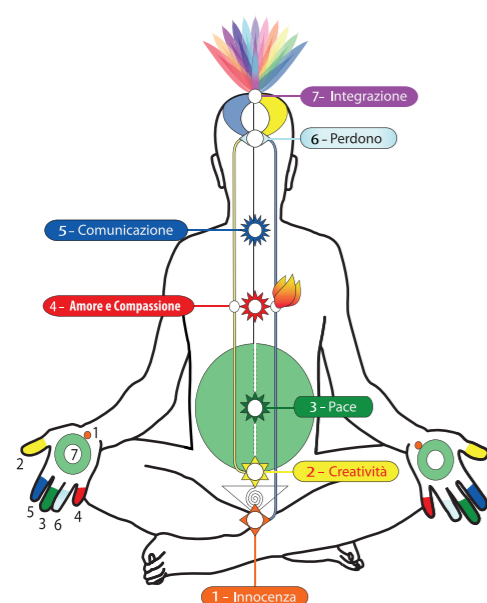
La pace interiore diffusa a livello di massa

Questo stato di benessere e silenzio mentale è stato per millenni appannaggio solo di pochi ricercatori che conducevano una vita ascetica lontana dalla società. Al giorno d'oggi, finalmente, la consapevolezza umana è tale da rendere possibile il raggiungimento spontaneo di questo stato meditativo a livello di massa. Ecco alcune testimonianze di meditazioni collettive altamente significative tenute in diverse parti del mondo: lo **Stadio Olimpico di Roma** e la **Tour Eiffel**.



Dal 30 Novembre al 4 Dicembre 2015, all'interno della manifestazione **1Heart1Tree**, Parigi è stata teatro di un evento senza precedenti: una meditazione sulla Tour Eiffel. Sul celebre monumento, infatti, sono state proiettate, attraverso un suggestivo gioco di luci, le parole chiave di una meditazione guidata sulla Pace nel Mondo.

<https://www.youtube.com/watch?v=RZKtrllq90Y>



Schema del sistema sottile energetico

Se sgombriamo il campo da etichette e luoghi comuni, possiamo concordare che **la meditazione rappresenta ciò a cui tutti inconsciamente aspiriamo: un momento di serena quiete**, di silenzio mentale, in cui affiora una sottile gioia interiore. In un attimo, la ressa dei pensieri si placa e ciò che rimane è solo una calma consapevolezza: il riconoscimento della bellezza dell'esistenza. È lo stato che abbiamo tutti sfiorato almeno una volta nella vita, di fronte alla bellezza di un paesaggio naturale, annusando il profumo di un fiore o contemplando lo splendore di un'alba. È la grazia che ha ispirato le meravigliose melodie di Mozart, l'armonia e la potenza delle sculture di Michelangelo, i versi sapienti e musicali di Dante e Shakespeare.

Secondo la tradizione dello Yoga, la dinamica è molto semplice, anche se il meccanismo che viene attivato è di grandiosa complessità: in tutti gli esseri senzienti è presente un'energia, chiamata in sanscrito, antica lingua indiana, Kundalini letteralmente "serpente femminile", perchè avvolta in tre spire e mezzo nell'osso sacro.

Non a caso la medicina greca ha ribattezzato in tal modo la sede di questa energia, essendo storicamente dimostrata l'influenza della cultura indiana su quella greca.

Quando viene risvegliata, questa energia sale lungo la colonna vertebrale, passando attraverso i principali plessi nervosi (in sanscrito "chakra"), fino ad uscire dall'area della fontanella. Anche questo nome, finora misterioso, alla luce di questa esperienza appare non casuale: quando fuoriesce dall'area limbica, la Kundalini può essere percepita come una brezza fresca, quasi come acqua che fuoriesca da una fontana. Gli effetti della Kundalini intervengono sul cosiddetto corpo sottile, che vedete illustrato nello schema qui di lato.

Il risveglio dell'energia Kundalini, obiettivo di tutte le tecniche classiche di Yoga, è in grado di condurre la nostra mente in uno stato di consapevolezza senza pensieri, attraverso un profondo effetto rilassante e di riequilibrio sui nostri plessi nervosi, con effetti altamente positivi, riscontrabili sulla nostra salute e sulla nostra serenità interiore.



Il 10 ottobre 2015 la manifestazione "**Meditiamo Roma**" ha portato lo Yoga allo Stadio Olimpico di Roma. Hanno partecipato oltre tremila persone. L'Evento è stato sostenuto dai Giocatori di entrambe le squadre della città Totti e Keita.



Testimonianze

L'albero si vede dai frutti, come insegnano i saggi di ogni tempo e paese. Crediamo che il miglior commento al valore della Giornata Mondiale della Pace Interiore siano le vive testimonianze dei ragazzi raccolte a caldo dopo l'esperienza della meditazione. Sono parole toccanti per la loro semplicità ma nel contempo illuminanti per la profonda saggezza che le ispira.

YOGA È...

Yoga è pace, la capacità di volare di farci amare di farci trovare la cosa nascosta ma usarla con il cuore e non per il dolore. Yoga è poter arrivare laggiù per mare per poterci abbracciare.

Lorenzo, Italia

MEDITAZIONE

Con questo programma ho preso coscienza che il disordine e le cose brutte della vita possono essere evitate attraverso la meditazione. Inizierò a praticarla.

Laila Hussain, Giordania

YOGA

Per me lo Yoga è essere in armonia con la natura, con il mondo ed avere nel corpo gioia, armonia, amore ma soprattutto Pace. Quando faccio Yoga mi sento volare nel cielo tra il canto degli uccellini e il fruscio del vento. Vi ringrazio per questa bellissima. esperienza.

Maria, Grecia

HO APERTO LE MIE ALI

Quando ho visto questo disegno non sapevo come colorarlo, ma poi mi sono calmato e sono andato nello yoga e ho aperto le mie ali dell'immaginazione, della fantasia e dell'ispirazione e allora a quel punto ho capito tutto.

Akira, Giappone

TROVA TE STESSO

Credo che la meditazione sia una grande cosa. Ti aiuta a non pensare alle cose brutte delle persone. Ti aiuta a ritrovarti quando ti senti perso.

Bronx, America

CI MANCATE

Ci mancate tutti. Stiamo parlando delle vostre incredibili attività, gentilezza, generosità e profonda sensibilità. Molte membri del nostro staff continuano a chiedere se vi avremo anche il prossimo anno. Veramente avete portato calma nelle nostre menti, spiegato come gioire della bellezza del silenzio e l'importanza del sentimento di essere parte del gruppo.

Ruben, Belgio



MI SENTO CALMO

All'inizio il mio corpo...e le mie mani erano calde. Poi quando ho messo le mani sopra la testa ho sentito una forza e una brezza fresca. Mi sento calmo.

Piero, Italia

GRAZIE INFINITE

Ti ringrazio infinitamente, anche per le cose belle che mi hai fatto vivere o alle emozioni che mi hai fatto provare. Ringrazio anche le mie bellissime maestre che, con tanta dolcezza, mi hanno guidato in questo percorso.

Chang, Cina

MI SENTO LIBERO

Onestamente credo di essermi ritrovato. Mi sento estremamente felice e rilassato... Mi sento libero, il mio cuore è diventato libero di fare ogni cosa. Mi sono sentito come Buddha!

Daan, Olanda

UN'ESPERIENZA UNICA

Credo che sia un'esperienza che ognuno dovrebbe provare; ad ognuno dovrebbe essere data questa opportunità perché ci aiuta a capire noi stessi con entusiasmo e pace.

Aino, Finlandia

LO YOGA

Lo Yoga è stata una esperienza fantastica! Mi ha fatto rilassare e riposare! Spero che questa esperienza ci sia pure il prossimo anno.

Andrij, Ucraina

AMO LO YOGA

Per me lo Yoga è... la pace, il rilassamento che manda via tutti i pensieri brutti e tristi!!! Amo lo Yoga!!!

Vanessa, Francia

GRAZIE YOGA

Grazie Yoga! Mi avete fatto provare diverse cose: per esempio essere rilassato e conoscermi meglio, piacermi e trovare l'amore...

Hassan, Libano

UN'ESPERIENZA BELLISSIMA

Mi sono sentita molto bene con voi, è stata un'esperienza bellissima, è molto bello sentire la propria energia e quella degli altri.

Giorgia, Spagna



Inner Peace Day

innerpeaceday.org



meditatetoregenerate.org