



COMUNICATO STAMPA

UNA GRANDE MEDITAZIONE PER LA PACE ALLO STADIO OLIMPICO

OLTRE 3MILA PARTECIPANTI A "MEDITIAMO ROMA": UNA FESTA TRA MUSICA, YOGA E SPETTACOLO

*In tanti alla tribuna Montemario, nonostante la pioggia, a provare la meditazione
Tra ritmi e danze dell'Oriente e dell'Occidente, per trovare unione e pace interiore*

Una grande meditazione per la pace allo stadio Olimpico. In oltre tremila, provenienti da varie parti d'Italia, hanno preso parte alla manifestazione che si è tenuta oggi nella capitale. Tanti cittadini "normali", che hanno provato la meditazione, tra ritmi e danze dell'Oriente e dell'Occidente, con artisti internazionali, per raggiungere assieme uno stato di "unione e pace interiore". Una festa, questa prima edizione di "MediTiamo Roma". Tra musica, yoga e spettacolo. Un'iniziativa organizzata dalle associazioni *Vishwa Nirmala Dharma* e *Inner Peace*, partner ufficiali dell'Unesco "*Center for Peace*", in collaborazione con la compagnia *Theatre of Eternal Values* (TEV). L'incontro, gratuito, era patrocinato dal Coni e dal Comune di Roma capitale (assessorato Cultura e sport).

Insieme per la pace. Testimonial dell'evento sono stati Francesco Totti, capitano della Roma, e Keita Baldé Diao, attaccante della Lazio, che nei giorni scorsi avevano girato un video per invitare i cittadini alla manifestazione all'Olimpico. "Venite in tanti – è stato l'appello di **Totti e Keita** nel [video-messaggio](#) – è un'occasione unica per meditare tutti assieme immersi nella musica".

"MediTiamo Roma" è stato un mix di musica, danze e meditazione. L'incontro si è aperto con una parata di **percussioni e ballerine** di danza orientale *Kuchipudi*, che scendevano i gradini della tribuna al ritmo incalzante di tanti tamburi. Uno spettacolo seguito dalle performance di vari artisti provenienti da tutto il mondo, tra cui **Yoann Freget**, *enfant prodige* del nuovo gospel e vincitore dell'edizione francese di *The Voice*. Una splendida voce che ha incantato l'Olimpico intonando Whitney Houston e brani del proprio repertorio, accompagnato alle tastiere dal pianista Carlo Gizzi. Un gruppo internazionale di *bhajans*, con harmonium e percussioni, ha quindi eseguito perzi della **musica classica indiana**.

Al centro dell'incontro, le tecniche di *Sahaja Yoga*, per sciogliere tensioni e blocchi interiori, e raggiungere uno stato di benessere a livello fisico, mentale ed emozionale. Lo stadio si è immerso via via in un silenzio carico di gioia e pace interiore. Un'esperienza che ha visto **oltre tremila persone immerse nella meditazione**, con un sottofondo di sitar indiano, sulle gradinate dell'Olimpico. Durante la manifestazione è stata inoltre illustrata la figura di Shri Mataji Nirmala Devi, fondatrice di Sahaja Yoga, insignita di numerosi riconoscimenti per l'incessante attività all'insegna della pace universale svolta per quarant'anni in tutto il pianeta. E sono stati poi presentati i **progetti realizzati in Italia e nel mondo**, le attività in corso, tra cui quelle all'Expo 2015, e le infinite applicazioni che la meditazione può avere, **dallo sport alla medicina, dalle carceri alle scuole**. Tutte iniziative realizzate esclusivamente da volontari. Per ulteriori informazioni consultare il sito www.meditiamoroma.it, scrivere un'email a info@meditiamoroma.it o contattare i numeri 329.6361109 e 340.3564010.

Soddisfatti gli organizzatori: "**Solo migliorando noi stessi possiamo migliorare i luoghi in cui viviamo**. Tante persone hanno sfidato la pioggia per provare la meditazione, e questo ci dà una grande gioia". *Inner Peace* organizza in tutto il pianeta la Giornata mondiale della Pace interiore. L'iniziativa ha già coinvolto oltre 200mila studenti in oltre quaranta Paesi. *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 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?".