

Non violenza nella spiritualità

Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo

A **Torino mercoledì 2 ottobre 2019** a partire dalle **20:30** si terrà un incontro culturale dedicato al valore della meditazione in occasione del 150° anniversario della nascita del **Mahatma Gandhi**, nell'elegante cornice di **Palazzo della Luce** (via Antonio Bertola, 40).

La conferenza, **a ingresso libero**, è inserita all'interno di una serata evento per illustrare il progetto **Sahaja Yoga – 50 anni per l'Umanità**, patrocinato dalla Regione Piemonte e dal Comune di Torino, che celebra l'anniversario della nascita del metodo di meditazione Sahaja Yoga e la sua eco in vari ambiti della società, fondato nel 1970 da Nirmala Shrivastava conosciuta come **Shri Mataji Nirmala Devi**

Per info:

cell: 320 040 8288

www.sahajayogatorino.it

Durante l'incontro, a cura dei Dottori Sujata Kenjale, Sanjay Mane, Sandeep Gadkary e Sadhana Varma, figlia di Shri Mataji, sarà possibile **provare la meditazione** accompagnata da **musica dal vivo**, con **approfondimenti culturali** dall'India sul ruolo dello **yoga per il benedessere individuale** e il **miglioramento della società**, e sulla figura di Shri Mataji Nirmala Devi.

Riscoprendo dentro di sé valori universali, la crescita nello yoga è prima personale e poi diviene collettiva, e **i benefici diventano anch'essi collettivi**. Per aiutare gli altri dapprima si deve star bene con se stessi: **la vera chiave della sostenibilità è dentro di noi**.

Sahaja Yoga è un metodo unico di meditazione **gratuito** in tutto il mondo, basato su un'esperienza chiamata **Realizzazione del Sé** (il risveglio della Kundalini) che ogni essere umano può sperimentare, per raggiungere un concreto stato di benessere e pace interiore. È inoltre un ottimo strumento per la conoscenza spirituale del proprio io interiore: *Non potete conoscere il significato della vostra vita finché non siete connessi al potere che vi ha creato*, per usare le parole della fondatrice stessa, Shri Mataji Nirmala Devi.