

# ME DITA TODAY<sup>®</sup> ITALIA

[www.meditatoday.com](http://www.meditatoday.com)

LA MEDITAZIONE  
CHE CI FA APRIRE  
GLI OCCHI  
SUL MONDO





**La meditazione ci apre alla coscienza.  
La coscienza è un'energia.  
L'energia anima e cambia il mondo.**  
Meditiamo insieme un'ora alla settimana,  
in tutto il mondo, per incontrare di nuovo  
il desiderio di guardare il nostro futuro  
e affrontarlo.

UN'ORA.

Un'ora per ritrovare la calma. Un'ora per sentire la pace e la serenità. Un'ora per rilasciare le tensioni. Un'ora per rilassarsi. Un'ora per rincontrarsi con se stessi. Un'ora per ritrovare una migliore capacità di concentrazione. Un'ora per ritornare all'essenziale. Un'ora per vivere se stessi in un modo diverso.

**ATTRAVERSO MEDITATODAY POTRETE:**



**SCOPRIRE  
ED APPROFONDIRE  
LA MEDITAZIONE INDIVIDUALE**



**PARTECIPARE  
ALLE MEDITAZIONI  
CON UN GRUPPO  
VICINO A CASA VOSTRA.**



**MEDITIAMO INSIEME  
OGNI SETTIMANA  
IN TUTTO IL PIANETA  
SU UN TEMA DI ATTUALITÀ**

Unisciti a noi e condividi questa iniziativa!

# DOVE ?

PARTECIPARE A MEDITA ITALIA !

## **Perchè meditare oggi?**

### **Perchè meditare nelle grandi città del mondo?**

Se la meditazione è un percorso personale, l'umanità, nel frattempo, si muove per un cammino del collettivo. Oggi più del 50 % della popolazione mondiale è urbana. Nel 2025 ci sarà un 65 %... Nessuno può ignorare il fatto che questo periodo perturbato che stiamo attraversando è parte di un ciclo di ridefinizione dei valori che creano le fondamenta del nostro modo di vivere. La città è un microcosmo all'immagine di un macrocosmo contemporaneo nel quale troviamo tutto e il suo contrario, il meglio ed il peggio, il passato e il futuro, la libertà e la complessità, la speranza e la disperazione... Ma le grandi città hanno delle energie così potenti come specifiche : la trasformazione, la creatività e la condivisione. La stragrande maggioranza delle grandi città si trovano in prossimità d'acqua (fiume, mare...), coltivano, canalizzano e irrigano il mondo con grandi idee che, progressivamente, disegnano i nuovi contorni della nostra esistenza : spiritualità, filosofie, arti, scienze, politica...

Siamo tutti partecipi di questa dinamica urbana. Noi siamo le sue particelle elementari, le energie molteplici e uniche allo stesso tempo. In un periodo di elezioni, come questo che stiamo attraversando, è essenziale ritrovare pace e serenità in se stessi. Tornare all'essenza, ancorarsi nel Tempo Presente, in quanto viverci in un'altro modo non è unicamente per la nostra esistenza, bensì è anche un atto di coscienza importante per nutrire le condizioni del nuovo mondo. Aprire il nostro sguardo su se stessi oggi, significa ampliare la nostra visione sul mondo di domani. E la meditazione è precisamente una chiave per tessere la trama del nostro futuro.

La nostra equipe sarà lieta di darvi il benvenuto nel partecipare al movimento MEDITATODAY. Come fare ? Niente di più facile, collegatevi alla nostra pagina di Facebook o il nostro account Twitter e ottenete tutte le informazioni riguardanti le meditazioni, sessioni e conferenze organizzate. Volete affrontare un problema specifico ? Usate il nostro indirizzo email, vi risponderemo al più presto.

### **A presto per condividere un'ora di meditazione!**

---

#### **Città partecipanti:**

BERLINO, BUENOS AIRES, MENDOZA, SANTIAGO, QUITO, MADRID, LA PALMA, TENERIFE, GRAN CANARIA, LANZAROTE, GIJON, VITTORIA, BARCELONA, LLEIDA, SANTANDER, MALLORCA, PARIGI, LILLE, LIONE, TOLOSA, MONTAUBAN, MONTPELLIER, BEIRUT, MESSICO, ASUNCION, MOSCA, DAKAR, BELGRADO, NEW YORK, MIAMI, LOS ANGELES, SAN FRANCISCO, BARQUISIMETO.

E presto ...

MAR DEL PLATA, COTONU, BOGOTA, SANTA CRUZ, RIO DE JANEIRO, MONTREAL, SAN JOSE, BERGUEDA, OVIEDO, SANTIAGO DE COMPOSTELLA, EVIAN, GUADALUPE, TAHITI, ATENE, LIMA, LOME...

# COME PARTECIPARE IN MEDITATODAY?

DAL DEBUTTANTE ALL' INIZIATO, INTRODUCETE LA MEDITAZIONE NELLE VOSTRE VITE





Meditatoday vi permette d'iscrivervi sulla vostra strada di meditatore, qualunque sia la vostra esperienza, le vostre motivazioni e la vostra cultura. Per partecipare alle meditazioni organizzate, contattate l'equipe di una delle città che collaborano con questa iniziativa globale. Contattateci via email o attraverso la pagina di Facebook (vedere la sezione 'Dove?'). E ogni domenica, troverete su questo posto una proposta di un tema di attualità a livello internazionale (vedi voce "This Week! Questa Settimana).

La coscienza è una energia che cambierà il mondo...

#### SESSIONE TIPO - 1 ora

*15 minuti*

**Scoprire o approfondire le nozioni fondamentali della meditazione individuale:** l'identità, la struttura energetica dell'individuo, la trama, la coscienza, il dislocamento della coscienza, il vuoto mentale...

*30 minuti*

**Pratica di meditazione individuale.**

*15 minuti*

**Meditazione collettiva** (su un argomento riguardante notizie internazionali, in onda ogni domenica sul sito).

#### LE REGOLE DELLA MEDITAZIONE

- Rimanere aggiornati con la propria iscrizione e rispondere alle condizioni previste per l'iscrizione.
- Arrivare in orario per le sessioni di meditazione, la meditazione una volta iniziata non si può interrompere. Le porte si chiuderanno 5 minuti prima dell'inizio della sessione.
- Indossate abiti comodi e luminosi, togliere le scarpe e slacciare le cinture.
- Seduti, evitare che le spalle tocchino la sedia o la parete.
- Evitare di cambiare posizione durante la meditazione.
- Alla fine della meditazione, rispettare la privacy di coloro che meditano e il loro bisogno di silenzio.
- Assistere alle riunioni regolarmente per ottenere dei buoni risultati in un tempo ragionevole.

**La meditazione non si fa per chiudere gli occhi e dimenticare il mondo. Piuttosto, si cerca di esaminarlo in coscienza. Meditare è scoprire ciò che vogliamo cambiare in noi, quello che vogliamo condividere con i nostri cari, quello che vogliamo costruire insieme con il collettivo dell'umanità. Meditiamo insieme un'ora ogni settimana, in tutto il mondo, per riscoprire la voglia di guardare in faccia il nostro futuro.**

# LE ORIGINI DI MEDITATODAY

SCOPRIRE LA MEDITAZIONE DEL TEMPO PRESENTE



## **La Meditazione del Tempo Presente**

Questa tecnica di meditazione è usata da molto tempo, posiziona il meditante al di là di ogni insegnamento religioso e qualsiasi tradizione segnata dal tempo. Posiziona colui che medita in un tempo universale che chiamiamo tempo presente. È il veicolo che consente l'accesso alla coscienza, dove si incontrano l'infinitamente grande e l'infinitamente piccolo nell'evidenza dell'essere che si è coniugata nel presente della sua fusione con il Tutto, nella rivelazione di ciò a cui appartiene. La meditazione è un'attività essenziale per qualsiasi forma di ricerca dell' integrità nel caso in cui si senta il bisogno di riposizionarsi in relazione con il Tutto.

### **Chi siamo?**

La scuola di meditazione è stata fondata dai "Cercatori del Cammino di Santiago de Compostela" uomini e donne che hanno percorso una o più strade che portano a questo luogo sacro di pellegrinaggio che, per oltre 14 secoli, è stato uno scorrere ininterrotto di migliaia di pellegrini che arrivano da tutto il mondo alla ricerca di una apertura più grande verso la spiritualità.

### **Perché meditare?**

L'obiettivo della meditazione è quello di accedere all' essere nella sua totalità, fino alla coscienza di ciascuna delle sue particelle, di ogni cellula.

La meditazione permette di sintonizzare il vostro tempo interiore per stare nella totale armonia con il tempo universale che è il Presente ed è l'accesso alla realtà universale.

La meditazione è una procedura organizzata per il riconoscimento, per l'ascolto che permette di cogliere ciò che veramente appartiene al nostro essere e ciò che non appartiene, per smettere di vivere nella confusione, per entrare nella vostra realtà, lasciando i nostri disordini interni e disordini esterni, per l'ordine che è in noi e in tutte le cose.

Questa metodologia è l'essenza di tutte le metodologie. Insegna a rimanere stabili e spostare la vostra coscienza a diversi livelli di spazio interno, con la finalità d'osservare i movimenti e per distinguere il conscio dall'inconscio, il reale dall'immaginario.

La tecnica insegnata dovrebbe consentire a tutti riattualizzarsi nel suo La fondamentale del suo essere coscientizzando e "trasmutando" tutto ciò che lo fa vibrare in un tempo che non sia quello presente. Questa meditazione permette all'Essere di collocarsi in questo movimento del tempo presente per iscriversi nel Tutto a cui appartiene, ed al quale partecipa attraverso la registrazione del suo presente ed il complimento del suo futuro.



### **La regolarità in meditazione**

Meditando, si entra in una via d'ascesi, che implica come qualsiasi pratica, regolarità e assiduità. La meditazione inizierà a dare i suoi frutti quando si diventa un buon maestro, allora sarete voi stessi lo strumento e potrete far sì che risuoni in tutta la sua purezza e la bellezza della sua sonorità.

L'obiettivo di questo lavoro è quello di permettervi rivelare la vostra propria verità e liberarvi delle zone d'ombra, delle programazioni e a priori.

La meditazione che viene proposta è una meditazione antica che dovrebbe essere applicata in modo rigoroso, in quanto è essenziale disporre di una tecnica, un ordine, una sistematicità, per riconoscere in sé l'ordine della propria struttura, e l'ordine è presente in ogni struttura.

### **La meditazione e la preghiera**

La meditazione dovrebbe essere fatta come un atto che precede ogni preghiera. Il primo passo è di creare le condizioni per una armonizzazione interna, stabilità, purezza per entrare in un'azione universale. La meditazione porta naturalmente alla preghiera che è un atto di fusione con la trama, del compromesso dell'essere nell'aspetto sottile del suo sé per rivelare e imprimere la sua luce per il beneficio del collettivo.

### **Livelli di meditazione**

Non ci sono diverse meditazioni, ma esistono il fatto di farlo in una forma più o meno ampia, a seconda di quello che siamo stati in grado di aggiornare e di mobilitare, aprendoci alla ricezione ed all'azione nell'istante che è l'istante in cui meditiamo.

### **Meditazione, chiave per la salute**

La meditazione è una chiave per la salute, fisica e morale. La maggior parte delle malattie sono il risultato d'inerzia, inadeguatezza, immobilità. Aggiornarsi, è entrare nel movimento della vita e il suo ritmo, incarnare la vita e la vitalità.

**La meditazione non serve per calmare il nostro ardore.  
Essa ci dà l'ispirazione e la forza di agire, agendo nella coscienza  
per cambiare e creare le condizioni per un mondo nuovo.  
Meditiamo insieme un'ora ogni settimana, in tutto il mondo,  
per ritrovare la voglia di guardare il nostro futuro ed affrontarlo.**

# NOZIONI CHIAVE

SCOPRIRE LE NOZIONI FONDAMENTALI DELLA MEDITAZIONE DEL TEMPO PRESENTE

## **L'originalità della tecnica**

La nostra tecnica di meditazione posiziona il meditante in un tempo universale che chiamiamo tempo presente. Questo vi permetterà di ri-attualizzare ancora in più nella "La fondamentale" del vostro Essere trasmutando tutto quello che vi fa vibrare in altri tempi, diversi dal presente. Ciò consiste nello stare in un movimento interno strutturato che ci permetterà di vedere i disordini che esistono in noi stessi, riconoscere cosa ci appartiene e cosa no, cessando così d'essere vittime di una confusione e poter entrare in una realtà per scoprire che la realtà è ancora più bella e più spaziosa di quanto possiamo immaginare.

Questa meditazione è attiva e consapevole perchè porta ad una trasformazione attraverso l'energia di coscienza. Si basa sulla conoscenza e la presa di coscienza della nostra anatomia e del nostro sistema energetico così come il lavoro sulla respirazione che è la sorgente della vita nell'universo.

Ogni sessione di meditazione è preceduta da una sessione di pratica sul metodo con la finalità di consentire ad ogni meditante diventare consapevole di se stesso, della sua vita interiore, della necessità di migliorare, di crescere e di aumentare il suo livello di coscienza.

## **L'identità**

Essere nella nostra identità è essere in grado di concepire e governare la propria vita. Essere vivo è stare in relazione con tutto ciò che vive. Riceviamo le energie cosmiche e le energie del nostro intorno, attraverso i nostri 5 SENSI che ci permettono di cogliere tutto ciò che ci circonda, e di prendere coscienza della nostra identità e della nostra inserzione nella vita.

## **La struttura energetica dell'individuo**

Il nostro corpo fisico è diviso in sette centri. Questi centri sono come le prese di corrente con due poli: il positivo e il negativo, quello che viene chiamato nelle civiltà dell'Estremo Oriente, Yin e Yang. Non deve esserci in questa constatazione un'apprezzamento morale : non è né buona né cattiva. Viviamo in un mondo di dualità: notte e giorno, freddo e caldo, un sistema binario, ecc... è un dato di fatto. Solo quando un essere umano agisce sugli elementi opposti ma neutri, si verifica una connotazione di bene o male.

Ogni centro è come un'incrocio per lo scambio energetico, e per stare totalmente in equilibrio fra il nostro fisico, il nostro mentale ed i nostri vari corpi sottili, si richiede la libera circolazione di queste energie in ogni centro e tra i diversi centri, fra i vari corpi sottili e infine un'armonia con tutte le energie che ci circondano.

## **La Trama**

La Trama è ciò che unisce l'infinitamente piccolo all'infinitamente grande, è quello che riempie quello che noi percepiamo come "vuoto". Si tratta di un supporto di comunicazione a tutto ciò che è vivo, dall'atomo alla cellula.

Esistono diverse espressioni della trama: intermedia, individuale, collettiva, universale...

L'essere umano tesse trame inconsciamente, dove, molto spesso s'imprigiona.

Migliaia di esseri umani che costituiscono il collettivo planetario sono in realtà un corpo intero.

### **Coscienza e dislocamento della coscienza**

La coscienza deriva dal latino "conscientia", che significa conoscenza. Dove si trova nel corpo umano la sede della coscienza ? C'è un posto particolare nel nostro cervello al rispetto? Nell'energetica ci sono due ghiandole del cervello che svolgono un ruolo vitale per quello che noi chiamiamo una "traslazione energetica."

E se ora noi facciamo l'ipotesi che l'uomo non abbia una coscienza che le sia propria ! Lui possiede l'intelligenza, la memoria di ciascuno dei suoi sensi. Ma la coscienza... non la "possiede", in quanto la coscienza è un'energia universale che ha bisogno di sostegno umano per la sua divulgazione. Però si esiste una coscienza collettiva che unisce tutte le traslazioni di coscienza fatte dagli esseri umani. Possiamo allora dire che la coscienza è un percorso di sviluppo personale.

Possiamo aprirci a questa coscienza collettiva facendo un "dislocamento di coscienza". E ciò avviene grazie alla maestria del vuoto mentale, che permette di sviluppare e di affinare le nostre percezioni. Inoltre, nella vita quotidiana, noi funzioniamo sulle tasse vibratorie del nostro pianeta, chiamiamo ciò le "piccole onde". Noi impareremo ad andare sulle "grandi onde" per accedere a degli altri spazi di coscienza.

### **Vuoto Mentale**

Imparare a fare il vuoto mentale è saper padroneggiare completamente il mentale, diventando testimone delle sensazioni, emozioni, immagini di vita, che si manifestano dentro e fuori, e convertirsi in un viaggiatore dello spazio all'immagine di un astronauta che non ha paura d'uscire nel vuoto spaziale; ciò consiste nel controllare la propria respirazione che deve essere impercettibile e prendere coscienza delle realtà sottili e onnipresenti che ci circondano.

# LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

## **Come posso incontrare le informazioni della meditazione di Meditatoday nella mia città?**

Per l'Italia, la direzione facebook è [www.facebook.com/meditalitalia](http://www.facebook.com/meditalitalia) e il sito internet è [www.meditatoday.com](http://www.meditatoday.com). Lì troverete gli orari, i luoghi, i contatti e tutte le informazioni locali.

## **Posso creare un'equipe Meditatoday nella mia città?**

Per creare un'equipe Meditatoday nella vostra città, dovete mettervi in contatto con l'associazione attraverso il formulario messo a disposizione sulla web-site [www.meditatoday.com](http://www.meditatoday.com) o via email in questo documento (pagina contatto). Ogni equipe locale deve costituirsi per mezzo di uno o più trasmissori competenti. Queste persone dovranno seguire una formazione di Meditatoday e compromettersi a rispettare il Codice dell'Etica dell'associazione.

## **Cual'è l'origine di Meditatoday?**

La scuola di meditazione è stata fondata dai «Cercatori del camino di Santiago di Campostella», uomini e donne che hanno percorso uno o più cammini che conducono a questo luogo santo di pellegrinaggio che da più di 14 anni drena i flussi ininterrotti di milioni di persone che vengono da tutte le parti del mondo nella ricerca di una apertura spirituale superiore. Questa tecnica di meditazione si utilizza dagli inizi dei tempi pone la meditazione al di fuori da ogni insegnamento religioso e di qualsiasi tradizione marcata per il suo tempo. Pone a colui che medita in un tempo universale che chiamiamo «il tempo Presente».

## **Sono principiante. Posso partecipare alle meditazioni?**

Sì. Meditatoday permette a ogni persona iscriversi nel suo cammino di meditatore qualsiasi sia la sua esperienza, le sue motivazioni, la sua cultura. Contattate l'equipe della vostra città! Così potrete incominciare con delle meditazioni di gruppo durante le quali riceverete le nozioni fondamentali.

## **Ci saranno corsi durante tutto l'anno?**

In Italia, ora i corsi si fanno in maniera puntuale. Per sapere quale sono le città dove si fanno i corsi, consultare il facebook, il sito internet o contattarci.

## **Cuanto costa?**

I corsi dei Meditatoday hanno le seguenti tariffe:

- > forfait lezione: 10 euro
- > forfait mensile : 30 euro
- > forfait trimestrale: 80 euro



ME  
DITA  
TODAY<sup>®</sup> ITALIA

**Contatti :**

MEDITATODAY - Chemin de Chamby 10, 1822 Chernex - Suisse

Email : [Italia@meditatoday.com](mailto:Italia@meditatoday.com)

[www.meditatoday.com](http://www.meditatoday.com)