



Meditazione: Integrated Amrita Meditation Technique®

Un aiuto per la nostra vita quotidiana e il progresso spirituale

L'*Integrated Amrita Meditation Technique®* è nata dall'intuizione di Amma e dalla sua profonda risoluzione per la nostra crescita spirituale.

L'antica tradizione indiana ribadisce da sempre che meditare è la via per condurre una vita pacifica ed equilibrata. Perché? Perché ci aiuta a trovare la nostra fonte interiore di pace e di felicità, portandoci sempre più in profondità dentro di noi: meditare favorisce il rilassamento, ci consente di vivere con maggiore armonia ed equilibrio, e permette la scoperta dei nostri talenti nascosti e delle nostre qualità, in modo da essere di maggiore aiuto per tutta la società.

Se si è sinceri e costanti nel praticare la meditazione si può avere una crescita spirituale notevole e trascendere le limitazioni del corpo, della mente e dell'intelletto.

Amma ha trasmesso questa tecnica per tutti coloro che sono pronti ad impegnarsi quotidianamente. La Tecnica di Meditazione Integrata Amrita (*IAM Meditation*) è facile da imparare ed è particolarmente appropriata per le persone che conducono una vita molto attiva. Chi può imparare questa tecnica?

Chiunque abbia più di 18 anni, per i minorenni è necessaria l'autorizzazione scritta dei propri genitori, non sono richieste particolari conoscenze.

Come si può imparare?

Si impara nell'arco di un fine settimana partecipando a corsi che iniziano il sabato mattina e si concludono nel primo pomeriggio della domenica. E' possibile anche, per le persone che hanno già frequentato un corso, partecipare agli incontri di ripasso.

Ai partecipanti è richiesta la confidenzialità dell'apprendimento acquisito.

Stiamo cercando di organizzare a Roma due giorni di corso per apprendere la meditazione IAM.

L'*Integrated Amrita Meditation Technique®* è nata dall'intuizione di Amma e dalla sua profonda risoluzione per la nostra crescita spirituale. La Tecnica di Meditazione Integrata Amrita (*IAM Meditation*) è facile da imparare ed è particolarmente appropriata per le persone che conducono una vita molto attiva.

Il corso è gratuito, perchè Amma vuole che questa meditazione sia disponibile per tutti. Viene solo chiesto un rimborso per le spese vive sostenute che può variare a seconda delle spese, ma che è comunque molto contenuto. Per darvi un'idea di massima, fino ad ora negli altri incontri svolti in Italia il rimborso spese è andato da un minimo di 15 a un massimo di 30 euro a persona per tutti e due i giorni.

Si svolgerà presso il centro di Raffaella, **(Castello della Spizzichina)** vicino alla fermata di Giustiniana della

linea FM3, **Via Cassia, 1416**- le date saranno **sabato 24 dalle 10 alle 17 e domenica 25**

dalle 9 e 30 alle 15 febbraio, ma perchè effettivamente il corso abbia luogo occorre raggiungere un numero minimo di iscritti.

Per questo vi chiedo di farmi sapere prima possibile se intendete partecipare al corso: il tempo a disposizione per organizzare non è molto e dobbiamo sapere il più velocemente possibile se c'è un numero sufficiente di iscritti.

Vi chiedo anche di diffondere questa notizia a tutti i vostri amici e conoscenti che pensate possano essere interessati: per apprendere la meditazione IAM non è necessario aver già incontrato Amma, ed è un tipo di meditazione così bella e profonda che poter offrire ad un amico un'occasione come questa è come fargli/le un dono prezioso.

Per favore inviateci subito le vostre adesioni (o le vostre eventuali domande) per email. GRAZIE.

Email: satsang-roma@amma-italia.it