

## Peace Meditation

### PERCHE' LA PEACE MEDITATION

"Peace is in our hands" ("La pace è nelle nostre mani") è uno dei CD creati da Veeresh a Humaniversity. E' un insieme di brani musicali vibranti, con testi in rap e voci che toccano il cuore e l'anima per la loro autenticità ed innocenza, e che danno forma alla Peace Meditation, una bellissima meditazione sociale che dura un'ora, fatta di significativi messaggi di pace e di amicizia, che emergono attraverso esercizi di consapevolezza e di interazione con gli altri.

Veeresh ha iniziato la creazione della Peace Meditation in seguito ai fatti dell'11 settembre 2001, chiedendosi quale poteva essere il suo contributo per creare più pace nel mondo. La Peace Meditation non ha la pretesa di far cessare le innumerevoli guerre in atto sul nostro pianeta, ma si propone di portare più luce e consapevolezza alle persone che la praticano, facendo nascere un'attitudine positiva che possa nel tempo contrapporsi alla mentalità comune e inconscia di chi distrugge in nome della pace.

La Peace Meditation è un processo completo che ci aiuta a capire da dove nasce la guerra interiore e ci fornisce una chiave per trasformare tale guerra in amore. Nella prima parte mostra l'attitudine dell'essere umano a creare conflitti, aiutando a vedere la posizione arrogante e pericolosa che si assume quando si pretende di avere ragione affermando senza possibilità di dialogo che l'altro ha torto, atteggiamento di chiusura a priori che spesso abbiamo nei confronti degli altri e che semplicemente riflette il "no" che abbiamo verso noi stessi; poi ci porta a prendere una posizione di rifiuto rispetto a questo "no" e a tutto ciò che in qualche modo ci distrugge, e ci aiuta a sentire quanto è forte il bisogno di pace, cioè di amore, dentro ognuno di noi; in seguito sperimentiamo la pace come una verità e un diritto che ci appartengono e la celebriamo nel nostro modo migliore attraverso la musica e la danza; la soluzione verso la pace parte dal silenzio, dallo sperimentare l'armonia e l'unità tra le persone come il modo naturale di essere insieme e dall'invito ad esprimere tutto il nostro incredibile e magico potere creativo, fino ad arrivare alla consapevolezza collettiva che la pace è nelle nostre mani e che comincia da noi. La Peace Meditation finisce con il saluto indiano namastè, col dirsi a vicenda "pace fratello" e "pace sorella" e tanti abbracci, un momento di forte connessione tra le persone, che porta a un naturale rilassamento ed apre ancora di più la strada all'amicizia. La Peace Meditation è un processo che si attualizza in un'ora di semplicissime azioni, ma che ha un impatto significativo sul sentire della gente. Il risultato è che le persone si sentono più in contatto con se stesse, più aperte e in connessione con gli altri, e acquisiscono più consapevolezza di sé. Da dicembre 2002 a oggi la Humaniversity ha certificato nel mondo più di 150 Peace Ambassadors, persone istruite attraverso un training a condurre la Peace Meditation. Perché un training? La peace meditation è stata creata con lo scopo di essere diffusa in tutto il mondo, e di rendere il messaggio in essa contenuto alla portata del maggior numero di persone possibili: meditatori, ricercatori spirituali, uomini d'affari, sportivi, studenti, bambini in strutture scolastiche, e così via...

Durante il training i partecipanti sono aiutati ad entrare più profondamente in contatto con se stessi per comprendere i propri meccanismi interiori di guerra e pace, e sono istruiti per condurre la meditazione nei più svariati contesti sociali, affrontando le eventuali problematiche emozionali che si possono presentare e imparando a risolverle nel momento presente.

Per saperne di più visita [www.PeacelsInOurHands.org](http://www.PeacelsInOurHands.org) (Articolo di Leela pubblicato sulla rivista Renudo, settembre 2003, [www.renudo.it](http://www.renudo.it))

"Pace e amore" ("Peace and Love")

Peace Meditation al Festival di Osho Miasto, Agosto 2003

LA CONDUZIONE DELLA PEACE MEDITATION Per condurre la Peace Meditation è necessario avere completato il Training per

Peace Ambassador a Humaniversity.

Per le date consulta il calendario su [www.humaniversity.nl](http://www.humaniversity.nl)

### LA PACE E' NELLE NOSTRE MANI

Veeresh e Humaniversity Sound L'esperienza "La Pace è nelle nostre mani" è un esercizio di consapevolezza che ci aiuta a vedere che cosa succede dentro di noi in relazione alla guerra e alla pace.

Se molte persone pensano allo stesso modo, questa energia creerà un contro-bilanciamento alla mentalità di guerra di "uccidere per la pace".

Non ha niente a che fare con il fatto che tu possa fermare o meno le 57 guerre in atto oggi nel mondo, o con quello che sei capace di fare nella tua vita, semplicemente fallo! Fai quello che puoi e questo crea consapevolezza. La consapevolezza crea movimento e cambiamento. Forse questa esperienza può creare più consapevolezza personale sul fatto che siamo responsabili per quello che siamo, per quello che facciamo e per ciò che ci accade nella vita.

Veeresh D. Yuson

### IL TESTO

#### DIPENDE DA NOI

(It's up to us)

Se abbiamo il potere di creare la guerra, abbiamo anche il potere di creare la pace.

E' nelle nostre mani e incomincia da noi.

La Pace... è nelle nostre mani e incomincia da noi.

Frase in coreano: Ascolta la saggezza esistente dei contadini

### PRENDI UNA POSIZIONE

(Take a position)

Di sì alla pace, di no alla guerra. Prendi una posizione, lo sai che ha senso.

La guerra porta distruzione, la pace porta creazione.

### FACCIAMO IN MODO

(Let's make sure)

Facciamo in modo che i nostri bambini non siano mai in una guerra.

Facciamo in modo che le generazioni future vivano in pace.

Il modo in cui facciamo questo, è ricordandoci che ognuno di noi, in questo mondo, ha bisogno di amore e non di dolore.

E questo dire sì in questo momento, è l'unica strada verso la pace.

Il mondo intero ha bisogno di amore e non di dolore.

La via verso la pace è attraverso l'amicizia, facciamo in modo che ciò avvenga.

IL MIO AUGURIO

(My wish)

Questa è la mia preghiera, questo è il mio augurio: celebrare il giorno in cui ci sarà pace e amore per tutti su questa terra.

E per me, la parola "celebrare" significa cantare, danzare e condividere il mio cuore con Dio e tutti i miei amici.

Questa è la mia preghiera, questo è il mio augurio:

vedere che tutti i bambini crescono sani, felici e liberi di essere se stessi.

Vorrei che le generazioni future guardassero indietro e ringraziassero per ciò che abbiamo creato oggi.

Questa è la mia preghiera, questo è il mio augurio. Coro:

Canto celebrando la pace nel mio cuore, canto celebrando il silenzio nel mio cuore.

Questa è la mia preghiera, questo è il mio augurio:

Vorrei che ognuno su questa terra diventasse consapevole

che noi tutti abbiamo avuto origine da un padre e da una madre.

L'umanità, in realtà, è una grande famiglia.

Siamo tutti connessi, siamo tutti fratelli e sorelle.

Questa è la mia preghiera, questo è il mio augurio:

pace e amore per tutti. IN PACE (Strumentale)

(Peacefulness)

Per un momento o due, permettimi di essere immobile e silente.

Chiudi gli occhi.

Immagina una luce bianca che irradia dal tuo cuore.

Mandala fuori verso il mondo con l'affermazione positiva

"possa la pace prevalere sulla terra".

Puoi esprimere ciò muovendo le tue mani, con i palmi rivolti

verso l'alto, in un movimento circolare verso l'esterno,

che parte dal cuore."

PACE SULLA TERRA

(Peace on earth)

Se vuoi veramente la pace sulla terra, crea pace nel tuo cuore, nel tuo essere.

Questo è il posto giusto da dove incominciare.

E poi diffondila, irradia pace e amore.

Se sempre più persone si sentiranno in pace, gioiosi, se sempre più persone

sapranno danzare e cantare, se sempre più persone sapranno dire halleluja

dal profondo del loro cuore, diventerà impossibile, per queste pochi matti,

creare una guerra. (Osho)

PACE E AMORE

(Peace and love)

Ci vuole coraggio per seguire il tuo cuore; libertà, pace e amore suonano come un

bellissimo modo di essere, e nel mio cuore so che è giusto. Coro:

Armonia, unità questo è il modo in cui sarà, libertà, pace e amore. Rap:

Vedi, sono felice di vivere su questo pianeta terra,

dove possiamo vivere, amare e celebrare.

E' un mix multi-colore di tutte le nazioni che celebrano l'Uno, la sorgente da cui tutti noi veniamo, su questo bellissimo

posto al quale tutti noi apparteniamo,

tu e lui e lei e io, tutti quanti, hei siamo liberi!

Ci vuole coraggio per seguire il tuo cuore, e quando ci sarà abbastanza amore

in tutte le terre, accadrà la guarigione.

I nostri bambini e le generazioni future vivranno in pace. In Francese:

Ci vuole coraggio per seguire il tuo cuore

libertà, pace e amore è il modo ideale per creare il paradiso sulla terra,

e quando ci sarà abbastanza amore, i nostri bambini vivranno in pace In Portoghese:

Canto una canzone di pace, regalo d'amore è la liberazione Pace e amore

Libertà e amore.

IL MAGO

(Magician)

Se fossi un mago con una bacchetta magica, creerei un mondo pieno di pace e di amore.  
 Uno spazio per tutti i bambini per crescere senza paura e dolore.  
 Un mondo magico pieno di creatività e di gioia.  
 Se fossi un mago con una bacchetta magica, darei a ogni famiglia esattamente ciò di cui ha bisogno.  
 La povertà non esisterebbe, la sofferenza sarebbe un'eccezione.  
 E il diritto di vivere in amore sarebbe la regola.  
 Creerei una sinfonia d'amore attraverso le terre,  
 il paradiso sulla terra diventerebbe la realtà.  
 Se fossi un mago con una bacchetta magica, dipingerei il mondo in tutti i colori dell'arcobaleno, e Dio direbbe "WOW".  
 La pace sulla terra finalmente è accaduta.

#### GIORNO DI PACE

(Peaceful day)

E' un giorno di pace, non c'è nulla da dire,  
 camminando sulla spiaggia, tenendo per mano la mia amata.  
 Nessun pensiero passa nella mia mente.  
 E' un caldo giorno d'estate, i gabbiani volano nel vento.  
 E' un giorno di pace, non c'è nulla da dire  
 Mentre camminiamo mano nella mano,  
 lascio che la mia mente sia in meraviglia.

#### APRI IL TUO CUORE

(Open your heart)

Il mio cuore è pieno di pace,  
 sono così felice di essere vivo,  
 così felice di un altro giorno per amare.  
 Il mio cuore è pieno di pace  
 quando vedo i bambini che giocano,  
 quando vedo gli amanti che camminano  
 tenendosi per mano.  
 Così felice quando vedo il tramonto dorato  
 in un caldo giorno d'estate.  
 Gli uccelli volano nel vento. Coro:  
 Apri il tuo cuore, senti il mio amore  
 Apro il mio cuore, sento il tuo amore  
 Apri il tuo cuore, senti il mio amore Dentro sono libero  
 Il mio cuore è pieno di pace.  
 Sono così felice di essere vivo.  
 Un'altra opportunità per creare  
 E proiettare il mio essere in tutto ciò che faccio.  
 Il mio cuore è pieno di pace.

La Humaniversity ti invita a diventare un Ambasciatore di Pace e a portare questa musica nel mondo, creando eventi nelle scuole, nelle università, nelle palestre, nelle discoteche, o in qualsiasi gruppo sociale.  
 Usali per stimolare la consapevolezza che ognuno di noi può creare pace in questo mondo e che possiamo fare qualcosa per creare cambiamento.  
 Per maggiori informazioni visita [www.PeaceIsInOurHands.org](http://www.PeaceIsInOurHands.org)  
 Peace Pole Cerimony, Humaniversity Silver Jubilee Sett. 2003