

Fermati in un luogo tranquillo, siediti in una posizione adatta con i piedi poggiati per terra, le mani sulle gambe, la schiena dritta poggiata sullo schienale; chiudi delicatamente i tuoi occhi.

Focalizza ora la tua attenzione su ogni singolo atto del tuo respiro: Inspiro... Espiro...

Inizia ora a ripetere dentro di te una singola parola collegandola al ritmo del tuo respiro: maranathà

Quando inspiri recita mara... quando espiri recita nathà...

Se qualche pensiero arriva osservalo con distacco, non scacciarlo, non assecondarlo, ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: mara... nathà...

Prosegui così per tutto il tempo della meditazione.

All' inizio ti sembrerà strano o difficile e ti accorgerai che continue distrazioni e pensieri possano farti credere che non sei adatto per meditare.

Non assecondare questi vissuti e semplicemente continua a ripetere dentro te: mara... nathà...

Alla fine del tempo fai un respiro profondo, delicatamente riapri i tuoi occhi e muovi delicatamente le mani, i piedi e le parti del corpo che desideri, per riprendere poi con un rinnovato stato d'animo le tue attività.

Inizia con 10 minuti, appena te la senti aumenta il tempo della meditazione a 15 poi a 20 minuti.

Fai questa meditazione silenziosa una volta o più volte al giorno tutti i giorni, nel momento della giornata che preferisci, eventualmente in occasione delle tue solite pratiche religiose o di preghiera. Se possibile associa questa pratica di meditazione alla frequenza di un gruppo di psicoterapia integrata con la spiritualità.

Procedi con fiducia nel tuo cammino di crescita interiore. Tu non sai bene come, ma la tua vita può cambiare nella direzione del tuo Vero Sé.