



MEDITAZIONE SALES

Siediti in una posizione comoda,
e chiudi delicatamente i tuoi occhi.

Diventa consapevole di ogni singolo atto del tuo respiro.

Inizia a ripetere dentro di te una singola parola: Sales,
collegandola al ritmo del tuo respiro.

Quando inspiri recita "sa", quando espiri recita "les".

Mentre continui a ripetere questa singola parola, trova il ritmo a te più congeniale,
respirando in modo naturale e spontaneo.

Se qualche pensiero arriva osservalo, non scacciarlo, e non assecondarlo,
ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: Sa - les.

Se ti sembra strano o difficile, o se arrivano pensieri e distrazioni, non preoccuparti,
ma semplicemente continua a meditare.

Se ti accorgi che non stai più ripetendo la parola, non preoccuparti, ma
semplicemente riprendi a ripetere dentro te: Sa - les, per tutto il tempo.

(Far proseguire in questo modo per dieci minuti).

(Alla fine del tempo)

Bene. Ora fai un respiro profondo, e riapri i tuoi occhi, delicatamente, senza fretta,
ciascuno con il suo tempo.