



Meditare in silenzio ogni giorno per 10 minuti, per ritrovare il senso autentico della nostra vita.

MEDITAZIONE SALES

Sei invitato a fare una esperienza importante, l'esperienza della meditazione.

Il metodo è molto semplice.

Applicalo con seria intenzione di compiere un cammino di crescita personale.

Se è possibile, per un periodo fai la meditazione anche in gruppo (Gruppo Sales),

per ricevere il sostegno necessario al cammino che stai compiendo.

Fermati in un luogo tranquillo, 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: Sales.

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

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 meditare.

Prosegui in questo modo per dieci minuti.

Alla fine del tempo, fai un respiro profondo, e delicatamente riapri i tuoi occhi,
per riprendere con un rinnovato stato d'animo le tue attività.

Fai questa meditazione per dieci minuti una volta al giorno tutti i giorni.

Tu non sai bene come, ma la tua vita cambierà.