



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, per ricevere il sostegno necessario al cammino che stai compiendo. Nella esperienza di gruppo, dopo la meditazione sarà possibile esplorare e condividere i vissuti personali, guidati in questo lavoro interiore da un terapeuta.

Come meditare

Fermati in un luogo tranquillo, siediti in una posizione comoda, e chiudi delicatamente i tuoi occhi. Inizia a ripetere dentro di te una singola parola: Sales. Se qualche pensiero arriva osservalo, non scacciarlo, e non assecondarlo, ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: Sales. Mentre continui a ripetere questa singola parola, trova il ritmo a te più congeniale, eventualmente collegandolo al ritmo del tuo respiro o del tuo battito cardiaco. Per esempio, quando ispiri "sa" e quando espiri "les". 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.

Sales, come San Francesco di Sales, come Salesiani di Don Bosco. Sales è una parola che inizia e finisce con la stessa lettera "S" e consente quindi di ripeterla in modo circolare, iniziando, finendo, e iniziando nella recita continua nello stesso punto (cerchio). Sales è composta di due sillabe "Sa" e "les" ed è quindi facilmente collegabile con i due momenti della respirazione, "inspirazione" ed "espirazione" (triangolo). Sales è collegata alla spiritualità concreta ed operativa di San Giovanni Bosco, per chi desidera sostenere i giovani nella loro crescita e formazione umana e spirituale. Sales è collegata a San Francesco di Sales, protettore dei giornalisti e di coloro che sono impegnati nella comunicazione, oggi quanto mai importante nelle dinamiche umane. Sales è una meditazione che dura dieci minuti, che sono il tempo sufficiente e necessario per cambiare il proprio stato dell'io verso il proprio vero Sè, portando la persona verso un positivo senso di attivazione e di lucidità mentale.

Se hai interesse in questa forma di crescita della persona, ed hai voglia di proporre ad un piccolo gruppo di 5 -10 persone un INCONTRO INFORMATIVO (durata un'ora circa) contattaci per accordarci. L'incontro informativo è finalizzato alla eventuale possibilità di fare nascere un gruppo settimanale. L'incontro prevede una meditazione di 10 minuti, e la condivisione guidata dei vissuti personali. Pensaci.

Per informazioni: Dr. Enrico Loria 360.914953 - www.centropoesis.it