

Meditazione quotidiana

esercizi di esempio

Siamo tutti cercatori e la nostra meta è la stessa: raggiungere armonia interiore, luce, e gioia, diventare inseparabilmente una sola cosa con la nostra Sorgente e condurre una vita piena di vera soddisfazione.

Sri Chinmoy

1) mattino:

- * 7 min respira trattenendo l'energia nel cuore
- * 7 min immagina il cielo nel tuo cuore

sera:

- * 10-15 min respira lentamente, inspira purezza

2) mattino:

- * 15 min concentrati sul petalo di un bel fiore

sera:

- * 15 min ascolta della musica spirituale cercando di farti trasportare dalla melodia

3) mattino:

- * 10-15 min concentrati su un punto nero su uno sfondo bianco

sera:

- * 10-15 min canta delle melodie composte per la meditazione

4) mattino:

- * 5 min ripeti il mantra AUM
- * 10 min concentrati sul battito del cuore

sera:

- * 10-15 min immagina l'oceano blu dentro il tuo cuore

5) mattino:

- * 7 min concentrati sulla punta della fiamma di una candela
- * 7 min immagina un sole dentro il cuore e immergiti nella sua luce

sera:

- * 15 min leggi della poesia scritta per la meditazione

Questi esercizi sono solamente dei consigli e possono essere variati

Particolari importanti

- * sii costante, esercitandoti tutti i giorni e mantenendo orari regolari
- * l'ora migliore al mattino è tra le 6 e le 7, alla sera è tra le 7 e le 9
- * scegli un posto fisso dove esercitarti dove tu possa rimanere tranquillo
- * tieni la schiena diritta e il corpo rilassato. Se stai seduto su una sedia e non per terra, non incrociare le gambe
- * termina sempre ogni esercizio dolcemente, riprendendo consapevolezza di ciò che ti circonda. Alla fine degli esercizi rimani tranquillo senza far nulla altri 5-10 minuti.
- * l'intensità è importante, ma la tensione non serve a nulla. Sii felice.

Consigli che ti possono dare un aiuto in più

- * vestiti di bianco; possibilmente usa questi vestiti solo per gli esercizi
- * accendi una candela, brucia un pochino di incenso, tieni un fiore
- * prima di iniziare fai una doccia o almeno lava mani e viso
- * nelle due ore precedenti mangia poco o meglio ancora nulla
- * tieni un diario per ricordare e prendere ispirazione dalle tue esperienze sulla meditazione