

# 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