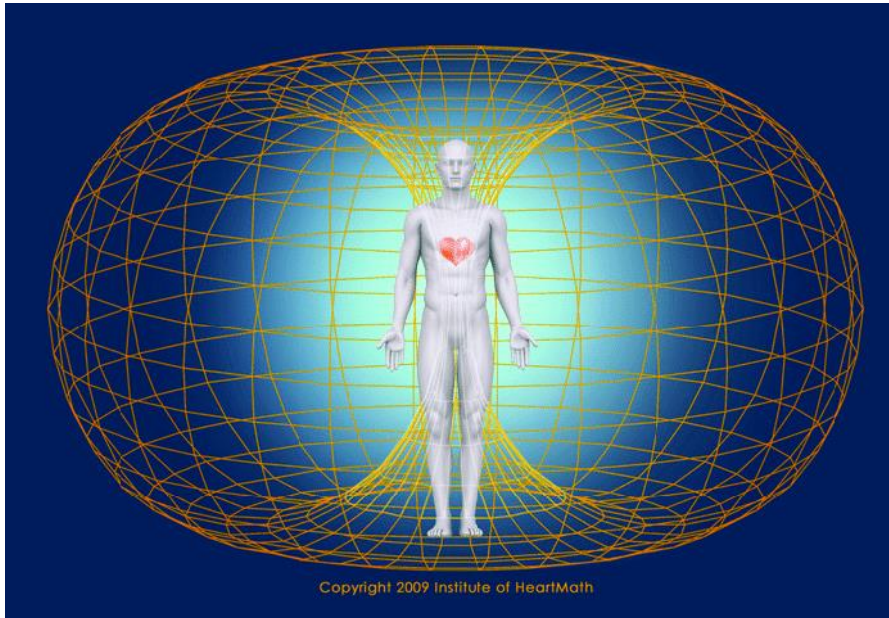


LA MEDITAZIONE DEL MAESTRO DEL CUORE

in 3 PASSAGGI



1. METTI UNA MANO SUL CUORE

Per prima cosa, prendi contatto con l'organo cardiaco, posando una mano o due dita sul cuore.

(Questo passaggio serve a spostare la tua attenzione dalla testa al cuore).

2. RESPIRA PROFONDAMENTE E LENTAMENTE DAL CUORE

Chiudi gli occhi e respira lentamente, immaginando il tuo respiro che entra ed esce all'altezza del cuore. Ripeti almeno 5 respirazioni profonde e complete.

3. EVOCA UN SENTIMENTO DI GRATITUDINE O DI TENEREZZA

Ora evoca un sentimento di gratitudine: porta alla tua mente immagini di cose per cui sei grato o alternatively evoca un sentimento di tenerezza: puoi immaginare di tenere tra le braccia un cucciolo di cane o un gattino indifeso. **MANTIENI QUESTO SENTIMENTO PER ALMENO 3 MINUTI** senza distrarti. Se la mente, vaga, chiedile gentilmente di tornare al centro del cuore e ricomincia da capo.