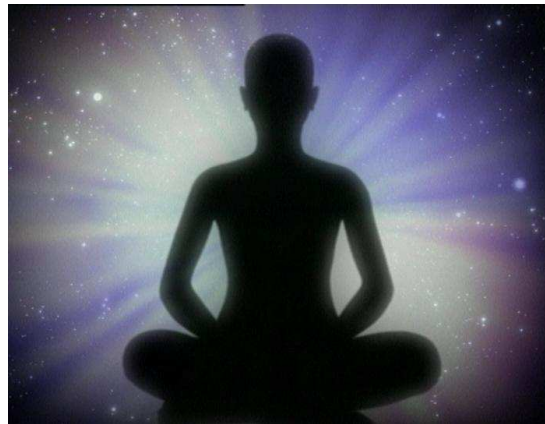


# Meditazione

Noi riceviamo una parte di Energia Cosmica mentre dormiamo, nel profondo silenzio e in abbondanza nella meditazione.

Meditazione e' il viaggio della nostra coscienza:

dal Corpo alla Mente,  
dalla Mente alla Intelletto,  
dall'Intelletto al Se  
e oltre.



Meditazione e' il viaggio della nostra coscienza:  
dal Corpo alla Mente,  
dalla Mente alla Intelletto,  
dall'Intelletto al Se  
e oltre.

La prima cosa da fare prima di meditare e' trovare una posizione.

Ci si può sedere in qualsiasi posizione, l'importante che sia comoda e stabile.

Ci si può sedere per terra o su una sedia.

Incrocia le tue gambe e congiungi le dita,  
chiudi gli occhi lentamente,  
rilassati rilassati...

Poi,

osserva il ritmo normale del Respiro

non recitare nessuna preghiera e non pensare a nessuna divinità

sii solo testimone del tuo Respiro.

Se sorgono pensieri  
non elaborarli ma nemmeno ignorarli  
torna solamente ad osservare il Respiro  
sii testimone del tuo Respiro  
sii il tuo Respiro  
sii te stesso.

Questo e' il PERCORSO e la tecnica della meditazione.

Una volta raggiunto  
lo stato di non pensiero e di non respiro.  
Questo e' lo stato di Meditazione.

Attraverso tanta Meditazione riceviamo Energia Cosmica in  
abbondanza.

Con questa tecnica di Meditazione,

- la nostra Energia del corpo si purifica
- il Terzo Occhio si attiva e si perfeziona
- testimonierai Viaggi Astrali
- capiremo la vita dopo la vita e molto più

Impara gratuitamente la Tecnica di Meditazione sulle rete con la  
nostra Classe di Meditazione.

Leggi: il Processo di Meditazione ( scarica )

Cosa si raggiunge attraverso la Meditazione?

La Meditazione e' una meravigliosa esperienza.  
La Meditazione e' semplice ed e' un fenomeno naturale che  
esiste in ognuno di noi.  
La Meditazione e' l'unica maniera per capire e per elevarsi allo  
stato di perfetta

felicità'.

## **Cosa e' la Meditazione?**

La Meditazione e' un viaggio che comincia da frequenze conosciute a frequenze sconosciute.

La Meditazione e' un viaggio che va dalle nostre percezioni limitate a quelle illimitate.

La Meditazione e' un viaggio che parte dalla coscienza del corpo-mente al Se interiore.

## **Come si fa la Meditazione?**

Sono 3 i punti principale per meditare:

1. Posizione
2. La Tecnica di Meditazione
3. Lo stato meditativo e le esperienze

### **Posizione:**

La Posizione e' la maniera in cui ti siedi durante la Meditazione. La Posizione deve essere confortevole e stabile.

La Posizione e' il primo e il più importante passo nel processo della Meditazione.

Puoi scegliere uno spazio comodo in un ambiente naturale.

Questo spazio deve essere molto comodo e piacevole per te. Tu ti devi sentire a tuo agio in questo ambiente.

Una volta scelto un ambiente, scegli uno spazio dove ti senti a tuo agio.

Poi siediti in questo posto.

Come ti siedi e' la maniera in cui noi chiamiamo Posizione.

Ti puoi sedere normalmente oppure a gambe incrociate, Sukhasana.

Poi congiungi le dita. Puoi anche fare mudras.

Quando ti senti comodo, chiudi lentamente i tuoi occhi



### **Tecniche di Meditazione:**

La tecnica di Meditazione e' la tecnica uno adotta per raggiungere lo stato Meditativo.

La maniera più semplice e profonda e':

Osservare il Respiro.

Come si usa la tecnica?

Dopo aver scelto uno spazio e una posizione tenendo gli occhi chiusi,

fai un respiro profondo.

Inspira ed espira profondamente.

Inspira ed espira consciamente in rilassamento totale per almeno 5 volte.

Inspira ed espira lentamente, prenditi il tuo tempo.

Poi,

Ferma lentamente l'inspirazione e l'espiazione che stavi facendo consciamente.

Rilassati...totalmente rilassati...

Lentamente sarai testimone di un miracolo.

Quello che stavi facendo consciamente sta succedendo senza il tuo ordine.

Il respiro ha controllo di se stesso. A volte e' erratico, a volte ritmico.

Osserva il ritmo naturale del Respiro.

Non controllarlo lascialo accadere. Sii solo testimone di questo evento.

Non fare niente. Sii solo testimone del Respiro.

Non respirare coscientemente, non modificare il respiro. Il Respiro accade da solo.

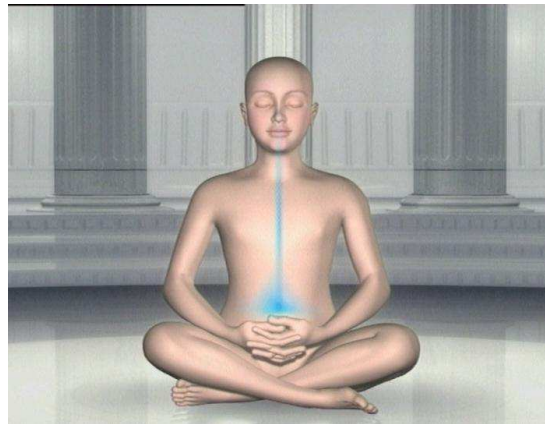
Osserva solamente il Respiro e il suo flusso.

Miracoli cominciano ad accadere.

Il respiro diventa lentamente più fine e più corto.

Lentamente trascenderai le zona della mente.

Questo e' il procedimento,



alcuni pensieri conosciuti o sconosciuti emergeranno.

Ti potrà o non potrà disturbare.

Se i pensieri non ti disturbano,

rimani con il respiro. Lentamente i pensieri si ridurranno.

Se i pensieri ti disturbano:

Nel processo di transizione della mente i pensieri saranno presenti, perché la mente non e' niente che un gruppo di pensieri.

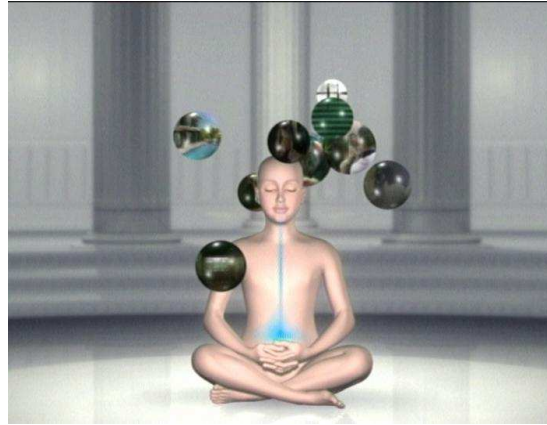
Quando i pensieri sorgono e ti perseguitano,

testimonia coscientemente l'inspirazione e l'espiazione.

Non negare i pensieri. Non intensificarli e nemmeno elaborarli.

Lasciali accadere.

Rilassati...rilassati...  
Osserva solamente il respiro.  
Testimonia l'inspirazione e  
l'espiazione...  
Il respiro sarà erratico  
e lentamente diventerà  
ritmico e più fine.  
A loro volta i pensieri  
diminuiranno



Rilassati...rilassati...  
Osserva solamente il respiro.  
Testimonia l'inspirazione e l'espiazione...  
Il respiro sarà erratico  
e lentamente diventerà ritmico e più fine.  
A loro volta i pensieri diminuiranno.  
E no ti disturberanno. Così accade, come se tutto succeda da  
qualche parte dove tu sei solamente il testimone.  
Gradualmente i pensieri scompariranno e il respiro si accorcerà.  
E lentamente trascenderai la zona della mente e dei pensieri.  
Stato ed esperienze meditative:  
Attraverso l'osservazione e la testimonianza  
raggiungerai uno stato senza pensieri e respiro.  
E' lo stato meditativo.  
In questo stato riceverai Energia Cosmica in abbondanza.

Continuando a fare  
meditazione,  
Il Terzo Occhio si aprirà e  
perfezionerà.



Cominceranno i Viaggi Astrali. Vedremo il nostro corpo.  
La nostra Energia del Corpo si purificherà.  
Vivremo momenti delle nostre vite passate.  
E tu farai molte più esperienze.  
Meditando,  
La nostra percezione e comprensione cambierà.  
Capiremo le nostre potenzialità  
Capiremo la morte e oltre.  
Saremo sempre pieni di felicità in ogni situazione.

Learn Meditation from <http://www.meditationguru.com>