



La meditazione del Sorriso

Trova un luogo tranquillo dove stare.
Chiudi gli occhi.
Siediti in una posizione comoda e cerca di tenere la schiena dritta.

Prendi coscienza del corpo, nelle sue varie parti e rilassalo.
Concentrati sul respiro, osservalo mentre si fa lento e profondo.
Sii paziente e gentile con te stesso.

Ora accenna un sorriso sul viso,
un sorriso leggero e osserva il tuo viso rilassarsi.
Senti il sorriso sul tuo viso e respira con lui.

Sorridi al tuo corpo,
manda il sorriso a tutte le cellule del corpo
e immaginale che sorridono.

Rimani in questo spazio finché lo desideri,
poi ringraziami e lentamente riapri gli occhi.

