

English

How to practice meditation: a simple technique for beginners

Sit on an armless chair, inhale deeply for ten seconds, hold the breath for the same time and exhale with a double exhalation (also for ten seconds). Repeat this procedure five or six times.

Close your eyes and concentrate on the point between the eyebrows

Pray to God in any way you are able to understand his Reality.

Watch your breath, without trying to control it. When inhaling, repeat mentally the word "hong" (pronunciation: Hong), when exhaling, repeat mentally the word "so" (pronunciation: "saw")

(Hong-so is a sanskrit mantra taught by Paramahansa Yogananda, whose meaning is "I am he")

After practicing this way for ten minutes or more, disregard the breath and contemplate the point between the eyebrows. Try to stop your thoughts and be aware only of the light that you may perceive. Fix your gaze on that light and try to penetrate it. Go on as long as you can (If you do not manage to be always concentrated, this is the right time to talk to God or pray in any way you are able to do that). The contemplation is the real meditative experience, while techniques are only tools to use in order to reach a meditative state.

When you feel inclined, end the session and go back to your normal activities.

The results of meditation are:

- A stronger immune system
- Reduction of blood pressure
- Refinement of brain and nervous system
- Ability to experience refined states of consciousness

Furio Sclano

fsyukteswarji@yahoo.com

Tel. +39 349 8335768 (I speak italian and english)

Français

Comment pratiquer la méditation : une technique pour commencer

Asseyez-vous sur une chaise sans bras, inhalez profondément pendant dix secondes, tenez le souffle pendant le même temps et exhalez avec une double exhalation (aussi pendant dix secondes). Répétez ce procédé cinq ou six fois.

Fermez vos yeux et concentrez-vous sur le point entre les sourcils

Priez à Dieu comme vous pouvez le comprendre.

Observez votre souffle, sans essayer de le commander. En inhalant, répétez mentalement le mot "hong" (il se prononce : Hong) et, en exhalant, répétez mentalement le mot "so". (Hong-so est un sanskrit mantra enseignée par Paramahansa Yogananda qui signifie: "je suis lui")

Après la pratique de cette manière pour dix minutes ou plus, négligez le souffle et contemplez le point entre les sourcils. Essayez d'arrêter vos pensées et concentrez-vous seulement sur la lumière que vous percevrez dans le point entre les sourcils. Fixez votre regard sur la lumière et essayez de le pénétrer toujours plus profondément.

Continuez aussi longtemps que vous pouvez. Si vous ne parvenez pas à être toujours concentré, c'est la bonne heure de parler à Dieu ou de prier. Après avoir fait cela, ouvrez vos yeux pour quelque seconde, pratiquez encore la technique de hong-so pour quelque minute et essayez de méditer encore.

La contemplation est la vraie expérience méditative, pendant que les techniques sont seulement des outils à employer afin d'atteindre un état de méditation.

Méditez sur Om si vous connaissez la technique

Lorsque vous voulez, finissez la session et allez de nouveau à vos activités normales.

Les résultats de la méditation sont :

Un système immunitaire plus fort
Réduction de la tension artérielle
capacité d'expérimenter des états raffinés de conscience

Furio Sclano

fsyukteswarji@yahoo.com

Tel. +39 349 8335768

(Si vous m'écrivez en français je peux de toute façon comprendre ce que vous écrivez et me faire aider d'un traducteur automatique pour répondre).

