



ISTITUTO SALES

MEDITAZIONE SILENZIOSA

E DISCERNIMENTO SPIRITUALE



Fermati in un luogo tranquillo, siediti in una posizione comoda, e chiudi delicatamente i tuoi occhi.

Fai un respiro profondo.

Focalizza la tua attenzione su ogni singolo atto del tuo respiro.

Inspiro... Espiro...

Inizia ora a ripetere dentro di te una singola parola: Sales:
quando inspiri recita sa, quando espiri recita les, collegandola al ritmo del tuo respiro.

Se qualche pensiero arriva osservalo con distacco, non scacciarlo, e non assecondarlo, ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: sa - les.

All'inizio ti sembrerà strano o difficile, e ti accorgerai che continue distrazioni e pensieri possano farti credere che non sei adatto per meditare.

Non assecondare questi vissuti, e semplicemente continua a meditare: sa - les.

Prosegui in questo modo per dieci minuti.

(In occasione di incontri di meditazione silenziosa prosegui per venti minuti).

Alla fine del tempo, fai un respiro profondo, e delicatamente riapri i tuoi occhi, per riprendere con un rinnovato stato d'animo le tue attività.

Fai questa meditazione per dieci minuti una volta al giorno tutti i giorni. Tu non sai bene come, ma la tua vita cambierà.

*

San Francesco di Sales, considerato padre della spiritualità moderna, ha influenzato le maggiori figure di tutto il Seicento europeo, riuscendo a convertire al cattolicesimo addirittura alcuni esponenti del calvinismo. Francesco di Sales a ragione può essere considerato uno dei principali rappresentanti dell'umanesimo. Fu un vescovo santo, innamorato della bellezza e della bontà di Dio. È bello ricordare come al suo nome si siano ispirate parecchie congregazioni, tra le quali la più celebre è indubbiamente la Famiglia Salesiana fondata da San Giovanni Bosco, la cui attenzione si rivolge più che altro alla crescita ed all'educazione delle giovani generazioni, con un'attenzione tutta particolare alla cura dei figli delle classi meno abbienti.

Sales, come San Francesco di Sales, come Salesiani di Don Bosco. Sales è una parola che inizia e finisce con la stessa lettera "S" e consente quindi di ripeterla in modo circolare, iniziando, finendo, e iniziando di nuovo, nella recita continua nello stesso punto (cerchio). Sales è composta di due sillabe "Sa" e "les" ed è quindi facilmente collegabile con i due momenti della respirazione, "inspirazione" ed "espirazione" (triangolo). Sales è collegata alla spiritualità concreta ed operativa di San Giovanni Bosco, per chi desidera sostenere i giovani nella loro crescita e formazione umana e spirituale. Sales è collegata a San Francesco di Sales, protettore dei giornalisti e di coloro che sono impegnati nella comunicazione, oggi quanto mai importante nelle dinamiche umane. Sales è una meditazione che dura dieci minuti, tempo sufficiente e necessario per cambiare il proprio stato dell'io verso il proprio vero Sé, portando la persona verso un positivo senso di attivazione e di lucidità mentale.

Per informazioni: 070.504.604 - 327.2297626

www.centropoiesis.it

centro.poiesis@tiscali.it