

Procedura di Meditazione Trascendentale e Mantra Consigliati per Fasce d'Età

La meditazione trascendentale (TM) è una pratica semplice e naturale che permette di raggiungere uno stato di profonda calma e rilassamento. Questo documento esplorerà la procedura passo dopo passo per praticare la meditazione trascendentale e fornirà indicazioni sui mantra consigliati in base alle diverse fasce d'età.

Procedura di Meditazione Trascendentale



1. Preparazione

- **Trova un luogo tranquillo:** Scegli un ambiente silenzioso e confortevole dove non sarai disturbato.
- **Siediti comodamente:** Puoi sederti su una sedia con la schiena dritta o su un cuscino a terra. Assicurati che la tua posizione sia stabile e rilassata.



2. Imposta un timer

- **Durata della meditazione:** Imposta un timer per 15-20 minuti. Questo ti permetterà di concentrarti senza preoccuparti del tempo.



3. Chiudi gli occhi

- **Rilassati:** Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi per rilassarti. Concentrati sul tuo respiro e lascia andare le tensioni.



4. Introduzione del mantra

- **Scegli il tuo mantra:** Un mantra è una parola o una frase che ripeti mentalmente. Non deve avere un significato specifico; la sua funzione è quella di aiutarti a focalizzarti.
- **Ripeti il mantra:** Inizia a ripetere il tuo mantra silenziosamente nella tua mente. Se ti distrai, gentilmente riporta la tua attenzione al mantra.



5. Permetti alla mente di vagare

- **Non forzare la concentrazione:** Se la tua mente inizia a vagare, non preoccuparti. È normale. Torna semplicemente al tuo mantra senza giudicarti.



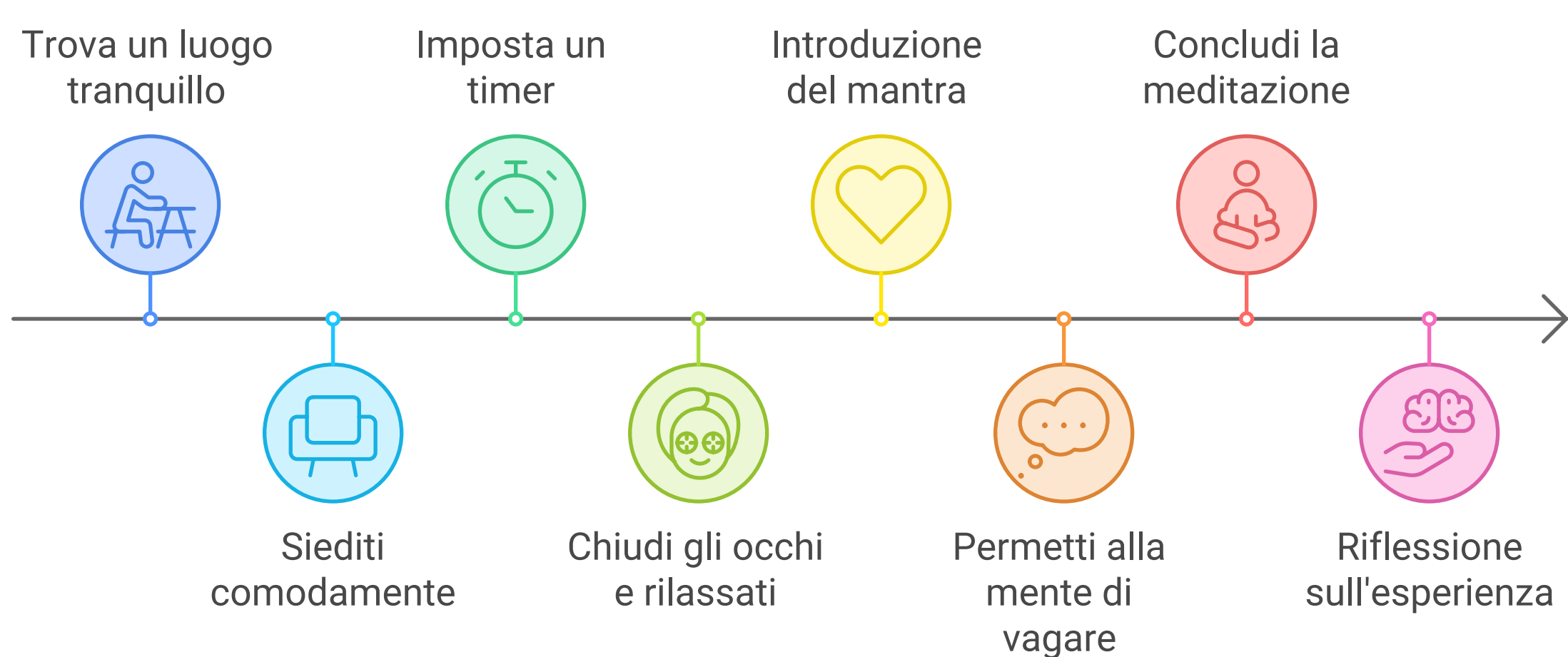
6. Concludi la meditazione

- **Ritorna lentamente:** Quando il timer suona, smetti di ripetere il mantra e rimani seduto con gli occhi chiusi per un momento. Fai alcuni respiri profondi e riapri lentamente gli occhi.



7. Riflessione

- **Prenditi un momento:** Prima di alzarti, prenditi un momento per riflettere sull'esperienza e su come ti senti.



Mantra Consigliati per Fasce d'Età

0-11	Eng
12-13	Em
14-15	Enga
16-17	Ema
18-19	leng
20-21	lem
22-23	lenga
24-25	lema
26-29	Shiring
30-34	Shirim
35-39	Hiring
40-44	Hirim
45-49	Kiring
50-54	Kirim
55-59	Sham
60+	Shama

Conclusione

La meditazione trascendentale è una pratica accessibile a tutti, indipendentemente dall'età. Seguendo questa procedura e utilizzando i mantra appropriati, puoi sperimentare i benefici della meditazione e migliorare il tuo benessere mentale e fisico.