

A SOUND - UN SUONO

Primo stadio: (10 min.) -

Seduto comodamente. Seduti in cerchio se in gruppo. ad intonare il suono AUM in modo che gli altri sentano chiaramente.

Secondo stadio: (10 min.) -

Continuando ad intonare AUM ma meno forte, il suono vibrare attraverso tutto il corpo.

Terzo stadio: (10 min.) -

Intona ora il suono con le labbra chiuse in modo tale solo tu possa sentirlo. Senti la dolcezza del suono.

Quarto stadio: (10 min.) -

Intona il suono sempre più piano... più sottile fino a che il suono svanisce nel non-suono. galleggia nel tuo silenzio interiore... fino al gong.