

Remember yourself as light - Ricorda te stesso come luce

Primo stadio: (10 min.) -

Seduto, con gli occhi chiusi, mani sul cuore. Nel tuo cuore c'è una fiammella, la fiamma può essere di qualsiasi colore, di qualsiasi dimensione. Sentine il calore, la luce. Una fiamma brucia nel tuo cuore.

Secondo stadio: (10 min.) –

Con una totale presenza, con gli occhi rivolti in basso, muoviti lentamente. Il tuo corpo è solo un'aura di luce attorno alla fiamma, lascia che il corpo faccia qualunque movimento vuole fare mentre cammina lentamente.

Terzo stadio: (20 min.) –

Danza come una fiamma, scintillante, consumando tutto sul suo cammino. Rimanendo consapevoli che nel cuore c'è una fiamma ed il corpo è fatto di luce.

Quarto stadio: (20min.) –

Sdraiati in silenzio. Consapevole della fiamma interiore.