

## **La meditazione di Lina Malfiore**

La Meditazione è un processo creativo in piena coscienza il cui fine è la trasformazione di se stessi e la creazione di Giusti e Retti Rapporti tra gli uomini.

Con la Meditazione creiamo forme pensiero, riceviamo i messaggi del Sé Transpersonale tramite il cervello fisico, e con la Mente trasferiamo nel quotidiano l'essenza del messaggio.

Pensiamo alla meditazione come a un processo, a un mezzo che ci permette di vedere più chiaro dentro noi stessi e in ciò che accade intorno, porta cioè ad una maggiore chiarezza di visione e aumenta la consapevolezza.

Il presente Manuale si prefigge lo scopo di illustrare le tappe del processo meditativo attraverso esercizi pratici che da semplici si fanno via via più complessi man mano che l'esperienza della Meditazione aumenta.

Esso conduce il lettore passo passo ad esplorare tali tappe e a divenire esperto in quest'Arte millenaria che affonda le sue radici nella storia dell'Umanità.