

Aprire ed espandere la mente

- ... per liberarla dai pensieri e dalle tensioni.
- ... per osservare il suo silenzio.
- ... per osservare la realtà attraverso il silenzio.
- ... per scoprire che siamo materia e energia.
- ... per percepire l'energia che ci circonda.
- ... per fondersi con l'energia in cui siamo immersi.
- ... per lasciarsi attraversare dall'energia rigeneratrice.
- ... per guarire dalle sofferenze.
- ... per liberarsi dalla rabbia.
- ... per comprendere la forza dell'*heihō*.
- ... per aderire armonicamente alla realtà.
- ... per accordarsi con l'ambiente e con gli altri.
- ... per prendersi cura di se stessi e degli altri.
- ... per vibrare alla stessa lunghezza d'onda di tutte le cose.
- ... per vibrare in sintonia con l'energia universale.
- ... per diventare energia pura.

È importante essere consapevoli che se la mente fa rumore, è possibile placarla, espanderla e uscire; e da lontano osservare il potere del suo silenzio.