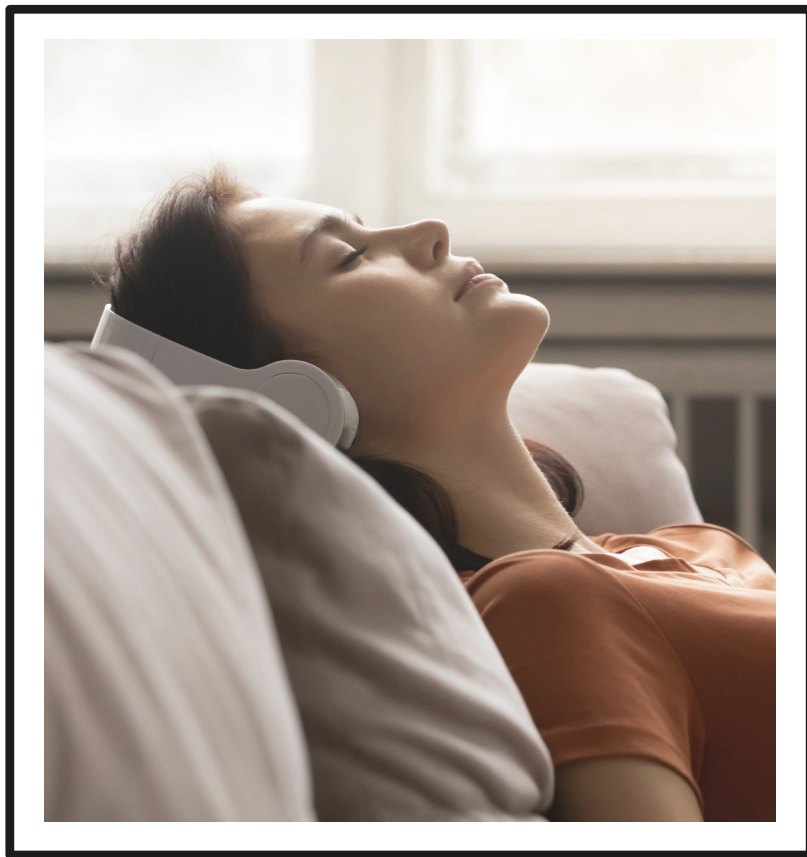


Surya Cillo

THE SAUTÓN MEDITATION



# Manuale di Meditazione

MASTERCLASS

# INDICE



## GIORNO 1: CORPO 3

Benvenuto .....	3
I 5 falsi miti sulla meditazione .....	3
La SAUTÓN Meditation .....	4
Cosa la rende così efficace? .....	4
4 livelli di tecnologia .....	5
La Masterclass di 4 giorni .....	6
Il primo passo della meditazione .....	7
Istruzioni pratiche .....	8
Consigli per il primo giorno .....	8



## GIORNO 2: CUORE 10

Il secondo passo della meditazione .....	10
Istruzioni pratiche .....	11
Consigli per il secondo giorno .....	11



## GIORNO 3: MENTE 12

Il terzo passo della meditazione .....	12
Istruzioni pratiche .....	13
Consigli per il terzo giorno .....	14



## GIORNO 4: COSCIENZA 15

Il quarto passo della meditazione .....	15
Istruzioni pratiche .....	17
Consigli per il quarto giorno .....	17



## PROSSIMI PASSI 18

5 bonus a tua disposizione .....	18
Il "livello" successivo della Meditation .....	19
2 possibilità per proseguire .....	20
Un nuovo te stesso in 4 passi .....	20
Consigli finali .....	21

# GIORNO 1: CORPO



## Benvenuto

Benvenuto nella **SAUTÓN Meditation**: la rivoluzionaria tecnologia di meditazione per ritrovare chiarezza, benessere e felicità in soli 10 minuti al giorno.

In questa Masterclass di 4 giorni, scoprirai il metodo in pochi minuti al giorno.

Oggi ti do qualche consiglio su come meditare e ti spiego il primo passo di questo metodo.

## I 5 falsi miti sulla Meditazione

Per prima cosa voglio sfatare **5 falsi miti sulla meditazione**, perché c'è ancora tanta confusione su questo argomento:

### 1. MEDITARE RICHIEDE TEMPO

Tanti pensano di non avere il tempo di meditare, per via della loro vita frenetica e distratta. In realtà la meditazione è fondamentale proprio perché bilancia l'estrema attività in cui viviamo quotidianamente, inoltre bastano solo 10 minuti al giorno se il metodo è autentico ed efficace, come la SAUTÓN Meditation.

### 2. SIGNIFICA NON PENSARE

Tanti pensano che meditare significa sperimentare lo spazio tra i pensieri e dimorare nel qui ed ora, finendo così per sforzarsi di provare qualcosa di specifico e separarsi dall'esperienza che stanno vivendo. Questo approccio crea solo stress e rigidità, in realtà nella meditazione impari solamente ad aprirti a tutto ciò che senti e percepisci, così da riscoprire te stesso e risvegliare il tuo pieno potenziale. Questo è il modo giusto di approcciare la SAUTÓN Meditation.

### 3. NON È PER TUTTI

Tanti pensano che la meditazione non fa per loro, perché probabilmente in passato hanno provato un metodo senza successo. In realtà esistono infinite tecniche di meditazione, proprio per essere adatte a tutte le tipologie di persone. La SAUTÓN Meditation nello specifico integra le 4 tecniche principali, per essere efficace per tutti.

#### 4. SI FA A GAMBE INCROCIATE

Tanti pensano che, per meditare, devi per forza essere seduto a gambe incrociate nella posizione del loto. In realtà la meditazione si può fare in piedi, seduto, disteso o anche in movimento. Qualunque momento può diventare una meditazione, se sai come fare.

#### 5. SIGNIFICA IMITARE GLI ORIENTALI

Tanti pensano che meditare significa vestirsi con un abito tradizionale, fare un rituale, accendere un incenso e suonare una campana tibetana. In realtà la sfida è quella di separare la cultura e i dogmi dall'essenza pratica: ovvero la parte più importante ed efficace per trasformare la nostra vita.

## La SAUTÓN Meditation

---

Questo è il motivo per cui ho creato la **SAUTÓN Meditation**.

In **pochi minuti** distilla l'essenza delle tradizioni spirituali millenarie (che abbiamo praticato per 40 anni, a partire da mio padre e poi io), completandola con le ultime scoperte della scienza e della crescita personale.

Ti basta trovare una posizione comoda (in piedi, seduto o disteso), indossare le cuffie e ascoltare il breve audio: le frequenze, il sottofondo e le istruzioni ti guidano a **risvegliare il tuo pieno potenziale**, virtualmente senza sforzo.

## Cosa la rende così efficace?

---

### 1. COMPLETA:

unisce le 4 tecniche principali di meditazione (Focalizzata, Aperta, Alternata e Non-Duale) e lavora sulla totalità di te stesso (Corpo, Cuore, Mente e Coscienza), per migliorare tutte le aree della tua vita (Personale, Sociale, Professionale e Spirituale).

### 2. SCIENTIFICA:

si basa su centinaia di studi scientifici internazionali, in cui è stato dimostrato che la meditazione riduce lo stress, migliora le emozioni, accresce la concentrazione e sblocca il tuo pieno potenziale (psicologico, neurologico, emozionale, ormonale, fisico, chimico, biologico). I risultati sono misurabili con l'elettroencefalogramma (EEG) e l'elettrocardiogramma (ECG).

### 3. SEMPLICE:

è una sintesi allo stesso tempo semplice e moderna, autentica e millenaria, perfetta come pratica iniziale e molto utile anche per un praticante “esperto”. Ti basta trovare una posizione comoda (in piedi, seduto o disteso) e ascoltare l’audio in un momento tranquillo, seguendo le istruzioni.

## 4 livelli di tecnologia

---

I 10 minuti di meditazione sono una vera e propria tecnologia innovativa su 4 livelli:



### 1. FREQUENZE

Per attivare il Corpo: selezionate per farti rilasciare precisi ormoni ed entrare più facilmente nello stato psicofisico potenziato della meditazione



### 2. MUSICA

Per aprire il Cuore: composta per ispirarti e accompagnarti nell’esperienza



### 3. PAROLE

per dirigere la Mente: ti guideranno in ogni fase della meditazione



### 4. TRASMISSIONE SILENZIOSA

per espandere la Coscienza: registrata in studio durante una meditazione molto profonda per trasmettere la vibrazione della Realizzazione spirituale a chiunque l’ascolti. Questa traccia audio è un gioiellino, sto facendo diversi esperimenti con Elettroencefalogramma (EEG) per osservare gli effetti di questa trasmissione sul cervello delle persone che la ascoltano e i benefici sono straordinari.

## La Masterclass di 4 giorni

La meditazione è composta da 4 passi, che fai in sequenza uno dopo l'altro, 2-3 minuti l'uno.

In questa Masterclass, **ogni giorno scoprirai** in un breve video uno dei **4 passi della meditazione** e poi praticherai la SAUTÓN Meditation fino a quel passo:



### GIORNO 1: CORPO

Utilizzerai la Meditazione Focalizzata per attivare il Corpo, accrescere la Salute e migliorare l'area Personale della tua vita. Praticherai questo primo passo in 2 minuti di meditazione.



### GIORNO 2: CUORE

Utilizzerai la Meditazione Aperta per aprire il Cuore, accrescere l'Amore e migliorare l'area Sociale della tua vita. Praticherai i primi 2 passi in 4 minuti di meditazione in totale.



### GIORNO 3: MENTE

Utilizzerai la Meditazione Alternata per dirigere la Mente, accrescere la Prosperità e migliorare l'area Professionale della tua vita. Praticherai i primi 3 passi in 6 minuti di meditazione in totale.



### GIORNO 4: COSCIENZA

Utilizzerai la Meditazione Non-Duale per espandere la Coscienza, accrescere la Saggezza e migliorare l'area Spirituale della tua vita. Praticherai la SAUTÓN Meditation, completa di tutti i 4 passi, in 10 minuti di meditazione in totale.



### ULTIMI PASSI E RISORSE BONUS

In più l'ultimo giorno riceverai anche il **Manuale di Meditazione**, in cui sono sintetizzate tutte le istruzioni di questi 4 giorni (incluso il testo di pratica), e **4 versioni bonus della Meditazione** (per la produttività, per la sera e tanto altro).

## Il primo passo della meditazione

---

Oggi scopriamo il primo passo della SAUTÓN Meditation: il **Corpo**.

Qui utilizzerai la **Meditazione Focalizzata**: ti concentrerai in ogni momento su un punto specifico in modo sostenuto, generando onde cerebrali Gamma tra i 20 e i 50 cicli al secondo, rilasciando Dopamina e Noradrenalina (ormoni che promuovono la presenza intensa).

A cosa serve?

Immagina la tua mente come un oceano e i tuoi pensieri come le onde, per avere una superficie calma e trasparente devi fermare le onde. Per questo con la Meditazione Focalizzata cerchi di fermare i pensieri, è come una palestra per il tuo cervello.

È stato dimostrato scientificamente in uno studio su 3.500 persone che **questa meditazione diminuisce lo stress**, abbassando il cortisolo: l'ormone che causa ansia, disturbi del sonno, stanchezza cronica, attacchi di panico, ossessioni e dipendenze. Questo è uno dei motivi per cui la maggior parte delle persone inizia a meditare.

Inoltre questa meditazione migliora l'attività del **Task Positive Network**: uno dei 2 sistemi principali del cervello, connesso alla tua relazione con il mondo esterno e situato prevalentemente nel sistema di attenzione dorsale.

Le tecniche più conosciute di Meditazione Focalizzata sono: Mindfulness, Vipassana, Zen e Yoga.

Unirai questa meditazione a un **allineamento di tutti i segmenti del Corpo**, così da utilizzarlo come ancora per essere presente a te stesso e rilassare le tensioni che si accumulano nella vita di tutti i giorni, migliorando la postura e facendo scorrere più velocemente il liquido cefalo-rachidiano.

Inoltre in questa parte della meditazione abbiamo inserito la **frequenza sonora della Noradrenalina**, per aiutarti a rilasciare questo ormone ed entrare ancora più in questa esperienza.

## Istruzioni pratiche

Inizierai trovando una **posizione comoda** (in piedi, seduto o disteso) e rilassando il corpo. Porterai le mani sulle ginocchia o lungo i fianchi, terrai la schiena dritta e il mento leggermente in dentro, così da avere una posizione corretta.

A questo punto la mia voce ti guiderà a fare un allineamento del corpo, portando l'attenzione su tutte le varie aree e rilassandole in sequenza: il collo, le spalle, le braccia, il torace, l'addome, le anche, le gambe e i piedi.

L'aspetto più speciale di questo primo passo è che non portiamo semplicemente l'attenzione sulle varie parti del corpo come si fa normalmente, ma facciamo un **allineamento e un rilassamento molto preciso in sequenza**. Questa pratica ha origine dalla tradizione taoista cinese e viene utilizzata come base nella maggior parte delle arti marziali e delle pratiche energetiche.

Farai questo in circa 2 minuti, non è complicato. In questo modo attiverai il Corpo, accrescerai la Salute e migliorerai l'area Personale della tua vita.

## Consigli per il primo giorno

Sulla pagina della Masterclass, in questo modulo trovi il primo passo della SAUTÓN Meditation, della durata di 2 minuti, da ascoltare direttamente online: **ti basta premere sul pulsante "Play"**.

Se invece preferisci scaricarla sul tuo dispositivo, nell'Area Download di questo modulo trovi 2 formati disponibili: il primo è in alta qualità (ovvero WAV, in cui le frequenze sono più efficaci e che per questo è super consigliato) e il secondo è in MP3 (utile se hai una connessione debole e poco spazio sul telefono).

In questi giorni ricordati di provare a meditare in piedi, seduto e disteso per capire quale funziona meglio per te in ogni momento.

Ti lancio la sfida di provare questa meditazione il primo giorno, in attesa del passo successivo.

**Non lasciarti riassorbire subito dalle incombenze della vita**, invece prendi l'impegno con te stesso di completare questa Masterclass di 4 giorni, riservando pochi minuti della tua giornata e idealmente meditando con regolarità sempre



allo stesso orario (per creare un'abitudine).

All'inizio ti consiglio di meditare in uno spazio tranquillo in cui sei da solo, staccando le distrazioni digitali e dicendo a chi vive con te di non disturbarti per qualche minuto.

Ti consiglio di non fare questa meditazione la **sera prima di dormire**, perché ha una tecnologia studiata per darti energia e farti entrare in uno stato psicofisico potenziato, infatti è molto attivante. Il quarto giorno riceverai anche una versione modificata per essere fatta la sera.

Un poco alla volta prenderai dimestichezza con questa pratica e potrai farla in qualunque momento, anche al lavoro o passeggiando.

# GIORNO 2: CUORE



## Il secondo passo della meditazione

Benvenuto nel secondo giorno di questa Masterclass!

Oggi scopriamo il secondo passo della SAUTÓN Meditation: il **Cuore**.

Qui utilizzerai la Meditazione Aperta: ti aprirai a tutte le emozioni senza farti trascinare da esse, generando onde cerebrali Alpha e rilasciando Endorfine e Ossitocina (ormoni che promuovono il benessere psicofisico).

A cosa serve?

Le emozioni agitate non sono necessariamente un problema, si muovono incessantemente nel tuo cuore le potresti osservare con serenità. Il problema avviene quando ti lasci trascinare da quelle emozioni, generando reazioni automatiche e incontrollate.

Per questo nella Meditazione Aperta impari a osservare le emozioni, senza lasciarti trascinare esageratamente da esse.

È stato dimostrato scientificamente in 2 studi su 4.600 persone che questo **migliora le emozioni**: ovvero riduce le citochine (le sostanze infiammatorie che provocano la depressione) e modifica l'attività delle onde cerebrali nelle zone del pensiero positivo e dell'ottimismo.

Inoltre questa meditazione migliora l'attività del **Default Mode Network**: uno dei 2 sistemi principali del cervello, connesso al tuo dialogo interno e situato prevalentemente nella corteccia prefrontale mediale.

Le tecniche più conosciute di Meditazione Aperta sono: Mindfulness, Loving Kindness Meditation, Pranayama, Qi Gong e Yoga della Risata.

Unirai questa meditazione alla **respirazione addominale**, così da attivare il sistema parasimpatico e calmare il sistema simpatico, portandoli in equilibrio ed entrando in contatto con la tua parte più profonda. In questo modo ossigeni il sangue, liberi il diaframma e abbassi il cortisolo.

Inoltre in questa parte della meditazione abbiamo inserito la **frequenza sonora dell'Ossitocina**, per aiutarti a rilasciare questo ormone ed entrare ancora più in questa esperienza.

## Istruzioni pratiche

---

Rilasserai il respiro, seguendo il suo ritmo in modo naturale, senza cercare di cambiarlo.

Aiutandoti con il respiro, **ti aprirai a tutto ciò che sentirai**, piacevole o spiacevole. Accoglierai ogni emozione che proverai, senza rifiutarla o giudicarla.

La maggior parte della nostra sofferenza viene proprio dal rifiutare aspetti della nostra esperienza, che magari consideriamo sbagliati o negativi. Questo genera chiusura e contrazione.

Il respiro è un grande alleato per riuscire a fare pace con noi stessi e accettarci per come siamo, infatti viene utilizzato come base nella maggior parte delle meditazioni.

Questa Masterclass è solo l'inizio del nostro viaggio nel respiro. Nel tempo posso insegnarti modi sempre più raffinati di utilizzarlo, che vengono principalmente dalla tradizione del Nei Qi Gong.

**Farai questo in circa 2 minuti**, non è complicato. In questo modo aprirai il Cuore, accrescerai l'Amore e migliorerai l'area Sociale della tua vita.

## Consigli per il secondo giorno

---

Sulla pagina della Masterclass, in questo modulo trovi i primi due passi della SAUTÓN Meditation, da fare uno dopo l'altro per una durata totale di 4 minuti, da ascoltare direttamente online: **ti basta premere sul pulsante "Play"**.

Ti guiderò a fare prima il primo passo del Corpo e subito dopo farai questo secondo passo del Cuore.

Se invece preferisci scaricare questa meditazione sul tuo dispositivo, nell'Area Download di questo modulo trovi 2 formati disponibili: il primo è in alta qualità (ovvero WAV, in cui le frequenze sono più efficaci e che per questo è super consigliato) e il secondo è in MP3 (utile se hai una connessione debole e poco spazio sul telefono).

# GIORNO 3: MENTE



## Il terzo passo della meditazione

Benvenuto nel terzo giorno di questa Masterclass!

Oggi scopriamo il terzo passo della SAUTÓN Meditation: la **Mente**.

Qui utilizzerai la **Meditazione Alternata**: alternerai la Meditazione Focalizzata e la Meditazione Aperta, imparando a passare consapevolmente dal Task Positive Network (onde Gamma) al Default Mode Network (onde Alpha), rilasciando Anandamide e Acetilcolina (ormoni che promuovono la capacità analitica e il pensiero laterale che unisce opposti).  
A cosa serve?

Per capirlo, devi prima sapere come funziona la tua mente. Ci sono **2 sistemi principali nel tuo cervello**, di cui ti ho già parlato in questa Masterclass:

**1. Il Default Mode Network** è situato prevalentemente nella corteccia prefrontale mediale e riguarda il dialogo interno della tua mente, si attiva quando sei nel tuo mondo interiore: rifletti, immagini in modo creativo o sogni ad occhi aperti. Questo sistema emette onde cerebrali Beta quando è agitato, invece emette onde cerebrali Alpha quando è rilassato

**2. Invece il Task Positive Network** è situato prevalentemente nel sistema di attenzione dorsale e riguarda la tua relazione con il mondo esterno, si attiva quando sei concentrato su delle attività per raggiungere degli obiettivi. Questo sistema emette onde cerebrali Beta quando è agitato, invece emette onde cerebrali Gamma quando è concentrato

Questi 2 sistemi sono opposti: quando uno è attivo, l'altro viene disattivato. Per esempio quando sei concentrato su qualcosa il tuo dialogo interno si quietava, oppure se hai tanti pensieri per la testa non riesci a concentrarti su ciò che stai facendo.

Il problema è che non ti viene insegnato come funzionano questi sistemi e come passare consapevolmente da uno all'altro, per questo a volte sei distratto quando dovresti essere concentrato, oppure sei disconnesso da te stesso per i troppi impegni quotidiani.

In questo modo, **ti ritrovi in uno stato di costante agitazione mentale**, emettendo principalmente onde cerebrali Beta (non concentrate e non a riposo) e generando un mix di adrenalina e cortisolo.

La Meditazione Alternata ti permette di passare consapevolmente da uno all'altro di questi sistemi, imparando a capire come funzionano e come utilizzarli al meglio.

È stato dimostrato scientificamente che questo **accresce la concentrazione e la forza di volontà**, migliorando il rapporto tra il tuo mondo interiore e il mondo esterno.

La tecnica più conosciuta di Meditazione Alternata è l'alternanza di Shamatha e Vipassana della tradizione buddhista Theravada, però esistono pratiche simili in molte altre tradizioni.

Unirai questa tecnica alla visualizzazione e alla riflessione per osservare la mente e dirigere i Pensieri, **ricordando chi sei al meglio di te** e indirizzando la tua vita verso ciò che ti sta a cuore.

Inoltre in questa parte della meditazione abbiamo inserito la **frequenza sonora delle Endorfine**, per aiutarti a rilasciare questo ormone ed entrare ancora più in questa esperienza.

## Istruzioni pratiche

---

Prima proverai a rilassare la mente ed osservare i **pensieri con serenità**.

Poi ti guiderò a ricordare **chi sei quando dai il meglio di te** ed esprimi le tue qualità, libero e completo.

In quei momenti sei completamente nell'esperienza, non ci sono idee limitanti. Ciò che fai ti ricarica invece di stancarti, gli altri ti ammirano perché sei di ispirazione e di beneficio per loro.

Questo è ciò che sei veramente e tu puoi riscoprirlo, sbloccando il tuo pieno potenziale.

**Farai questo in circa 2 minuti**, non è complicato. In questo modo dirigerai la Mente, accrescerai la Prosperità e migliorerai l'area Professionale della tua vita.

## Consigli per il terzo giorno

---

Sulla pagina della Masterclass, in questo modulo trovi i primi tre passi della SAUTÓN Meditation, da fare uno dopo l'altro per una durata totale di 6 minuti, da ascoltare direttamente online: **ti basta premere sul pulsante "Play"**.

Ti guiderò a fare prima il primo passo del Corpo, poi il secondo passo del Cuore e infine questo terzo passo della Mente.

Se invece preferisci scaricare la meditazione sul tuo dispositivo, nell'Area Download di questo modulo trovi 2 formati disponibili: il primo è in alta qualità (ovvero WAV, in cui le frequenze sono più efficaci e che per questo è super consigliato) e il secondo è in MP3 (utile se hai una connessione debole e poco spazio sul telefono).

# GIORNO 4: COSCIENZA



## Il quarto passo della meditazione

Complimenti per essere arrivato all'ultimo giorno di questa Masterclass!

Oggi scopriamo il quarto passo della SAUTÓN Meditation: la **Coscienza**.

Qui utilizzerai la **Meditazione Non-Duale**: pratichi l'auto-ipnosi e l'auto-indagine per diminuire l'attività del Task Positive Network e del Default Mode Network, generando contemporaneamente tutte le onde cerebrali (Alpha, Beta e Gamma) e rilasciando GABA, Serotonina e Somatotropina (ormoni che promuovono il riposo e la crescita).

A cosa serve?

Ieri ti ho parlato dei **2 sistemi principali nel tuo cervello**: il Default Mode Network e il Task Positive Network.

Questi 2 sistemi sono opposti: quando uno è attivo, l'altro viene disattivato. Per esempio quando sei concentrato su qualcosa il tuo dialogo interno si quietava, oppure se hai tanti pensieri per la testa non riesci a concentrarti su ciò che stai facendo.

La Meditazione Non-Duale ti permette di **unificare questi due sistemi**, creando una specie di corto-circuito nel cervello, entrando in uno stato di trance e passando a una nuova attività cerebrale libera dalla normale attenzione auto-riferita del cervello.

A questo punto non c'è più separazione tra il tuo mondo interiore e il mondo esterno, quindi **sei completamente nell'esperienza**, tutt'uno con ciò che vivi. Libero di esprimerti fluido, presente, forte, completo, felice.

Questo è stato scoperto in uno studio della Harvard Medical School, University of Massachusetts e Vanderbilt University Medical Center, in cui hanno analizzato con l'elettroencefalogramma l'attività delle onde cerebrali durante gli stati più profondi di coscienza. Il risultato più interessante di questo studio è proprio l'osservazione di un rafforzamento delle onde cerebrali (Alpha, Beta e Gamma), simultaneamente a una diminuzione delle attività del Default Mode Network e del Task Positive Network (come se fossero stati separati).

Inoltre in un'altro studio con la risonanza magnetica è stato dimostrato scientificamente che questo **trasforma il tuo cervello** (riorganizzando la materia grigia con la plasticità cerebrale) e ne previene l'invecchiamento.

Coltivando questo stato di Coscienza, nel tempo inizi ad emettere **onde cerebrali Theta** (le onde dell'Inconscio, che sperimenti nella fase REM del sonno o quando sei sotto ipnosi) e la ghiandola pineale produce una sostanza chiamata **DMT**, generando le esperienze mistiche che i praticanti esperti fanno durante la meditazione.

Questo è il **tesoro custodito alla vetta di ogni Tradizione spirituale non-duale**, spesso chiamato Illuminazione, Risveglio, Gnosi o Incontro col Divino.

Le tecniche più conosciute di Meditazione Non-Duale sono: Dzogchen, Advaita Vedanta, Shaktipat, Kundalini Vidya e Unione Mistica.

Praticherai questa tecnica all'interno di **tradizioni autentiche e millenarie**, imparando ad accedere al tuo Inconscio, riconoscere chi sei veramente e sbloccare il tuo pieno potenziale.

Inoltre in questa parte della meditazione abbiamo inserito 2 frequenze sonore per aiutarti entrare ancora più in questa esperienza:

### **1. Ione Cloruro:**

questo è il segreto dell'alchimia esterna, che da migliaia di anni utilizza questo elemento e lo estrae da preparazioni a base di mercurio.

È una forma ionizzata di cloro carica negativamente di elettroni, che intensifica il tuo campo elettromagnetico e ti aiuta ad entrare nello stato psicofisico idoneo per fare esperienza della famosa Illuminazione (ovvero la realizzazione di ciò che sei veramente).

### **2. GABA:**

questa frequenza è inserita subito dopo lo Ione Cloruro, per rilassarti e calmare il tuo sistema nervoso, generando uno stato aperto e recettivo alla fine della meditazione.



## Istruzioni pratiche

---

Prima ti guiderò ad **esplorare l'Inconscio con una forma di auto-ipnosi**, recitando la sillaba AH: potrai farla a bassa voce come un sospiro oppure cantata in modo melodico, sulla base di come ti senti più a tuo agio.

Recitare questo suono in modo prolungato ti permette di incantare la tua mente ed espandere la tua Coscienza. La recitazione di Mantra è una tecnica utilizzata in tantissime tradizioni spirituali.

Poi ti dirò di **aprire gli occhi a ciò che sei veramente**: in quel momento tu aprirai gli occhi fisicamente e guarderai davanti a te, con uno sguardo aperto a 180°, senza focalizzarti su nulla. Qui cesserà anche la musica e ci sarà silenzio, questo è uno dei momenti più importanti della meditazione.

Alla fine reciterai una breve dedica finale: **“Possano tutti gli esseri realizzare la piena felicità”**. Includere gli altri nella tua meditazione, è fondamentale per essere felici.

**Farai questo in circa 4 minuti**, non è complicato. In questo modo espanderai la Coscienza, accrescerai la Saggezza e migliorerai l'area Spirituale della tua vita.

## Consigli per il quarto giorno

---

Sulla pagina della Masterclass, in questo modulo trovi la SAUTÓN Meditation completa, in cui farai in sequenza tutti i 4 passi che hai imparato in questi giorni.

In totale la meditazione durerà circa 10 minuti e puoi ascoltarla direttamente online: **ti basta premere sul pulsante “Play”**.

Se invece preferisci scaricarla sul tuo dispositivo, nell'Area Download di questo modulo trovi 2 formati disponibili: il primo è in alta qualità (ovvero WAV, in cui le frequenze sono più efficaci e che per questo è super consigliato) e il secondo è in MP3 (utile se hai una connessione debole e poco spazio sul telefono).

# PROSSIMI PASSI



## 5 bonus a tua disposizione

Ben arrivato alla conclusione di questa masterclass della SAUTÓN Meditation.

Auguro sia stata utile per la tua felicità e la tua realizzazione.

È il momento dei regali finali: sulla pagina della Masterclass, all'interno di questo modulo, trovi **5 bonus a tua disposizione**, da poter scaricare:



### 1. MANUALE DI MEDITAZIONE

Questa dispensa scritta in cui sono sintetizzate tutte le istruzioni che hai ricevuto in questi 4 giorni, incluso il testo di pratica della SAUTÓN Meditation.



### 2. LA SAUTÓN MEDITATION PER LA SERA

Normalmente consiglio di non fare questa meditazione la sera prima di dormire, perché ha una tecnologia studiata per darti energia e farti entrare in uno stato psicofisico potenziato, infatti è molto attivante. Per questo ho creato una versione della SAUTÓN meditation ottimizzata per essere fatta di sera, in cui ho eliminato le frequenze più attivanti (Noradrenalina e Ione Cloruro), sostituendole con frequenze rilassanti per facilitare il sonno (Melatonina e Serotonina).



### 3. LA SAUTÓN MEDITATION SENZA MUSICA

È una versione per chi non ama avere una base musicale di sottofondo e preferisce il silenzio, quindi c'è solo la mia voce che ti guida e la trasmissione silenziosa.



### 4. BASE MUSICALE DELLA MEDITAZIONE

puoi utilizzarla come sottofondo per la tua meditazione, per avere anche tutti i benefici delle frequenze e della trasmissione silenziosa, senza la mia voce a

guidarti. Io consiglio di utilizzarla anche al di fuori della meditazione, qualunque cosa tu stia facendo, per riconnetterti alla versione migliore di te stesso. In questo modo potrai rientrare nello stato psicofisico meditativo e risvegliare il tuo pieno potenziale in ogni momento della giornata.



## 5. TRASMISSIONE SILENZIOSA

È una traccia audio in cui è presente solo la trasmissione silenziosa per espandere la Coscienza, che normalmente è il sottofondo di tutta la SAUTÓN Meditation. Questa traccia audio è un gioiellino che puoi portare con te nella vita di tutti i giorni e utilizzarla come sottofondo silenzioso ogni volta che vuoi, sempre per riconnetterti alla versione migliore di te stesso e rientrare nello stato psicofisico potenziato della meditazione. Essendo silenziosa, puoi utilizzarla come sottofondo per armonizzare qualsiasi ambiente, perché non disturba e non distrae (nessuno se ne accorgerebbe). È molto potente e non ha controindicazioni, è stata registrata in studio durante una meditazione molto profonda per trasmettere la vibrazione della Realizzazione spirituale a chiunque l'ascolti. Sto facendo diversi esperimenti con Elettroencefalogramma (EEG) per osservare gli effetti di questa traccia audio sulle persone che la ascoltano e i risultati sono straordinari: per esempio persone che non emettono mai onde cerebrali Theta in meditazione (o lo fanno molto poco), con la traccia di sottofondo iniziano ad emettere prevalentemente queste onde fin da subito.

## Il "livello successivo" della Meditation

La SAUTÓN Meditation non è una semplice tecnica. Al suo interno è condensato **l'intero percorso di Realizzazione personale e spirituale**.

Ognuno dei 4 passi della meditazione (Corpo, Cuore, Mente e Coscienza) è un "tassello" che ti aiuta ad esprimere il meglio di te. Dalla salute alle relazioni, dal lavoro al risveglio spirituale, l'essenza è tutta qui.

Quella che evolve è la tua comprensione di questi passi e di come integrali nella tua vita.

Sono come **"strati di una cipolla"**: più vai in profondità, più riscopri nuovi aspetti di te, nuove qualità, nuova chiarezza e un nuovo modo di vivere più libero e completo.

## Due possibilità per proseguire

Dopo aver provato la SAUTÓN Meditation e aver seguito la Masterclass gratuita, hai **2 possibilità per proseguire**:

**1. Puoi fare tutto da solo:** in questo caso ti consiglio di riascoltare la Masterclass una seconda volta e di praticare con costanza la SAUTÓN Meditation, utilizzando tutte le risorse già ricevute (e seguendo il nostro vlog gratuito settimanale).

**2. Puoi farlo con il mio aiuto** e inserire la Meditation in un percorso completo di Realizzazione personale e spirituale, per riscoprire ed esprimere il tuo pieno potenziale.

Se ti interessa questa seconda possibilità, ho creato per te la **Sfida delle 4 Settimane**: il programma online per trasformare la tua vita con la SAUTÓN Meditation in soli 28 giorni.

## Un nuovo te stesso in 4 giorni

La Sfida delle 4 Settimane è un **sistema completo di trasformazione interiore**.

Si fonda sugli stessi 4 passi della Meditation (Corpo, Cuore, Mente e Coscienza), aiutandoti a padroneggiarli con meditazioni mirate e strumenti pratici.

Inizi **misurando la tua vita nei 4 aspetti**, attraverso un Test unico al mondo. Scopri quanto è in armonia ogni area, quanto del tuo potenziale è ancora inespresso e, soprattutto, cosa ti manca per essere più felice e realizzato. Chi l'ha provato l'ha trovato estremamente illuminante... e liberatorio.

Poi, ogni settimana per 4 settimane, facciamo insieme una "full immersion" in un'area.

Sintetizzo per te i **migliori insegnamenti, gli strumenti più efficaci e speciali meditazioni** per fare un "Reset" della tua vita e ripartire con un senso completamente nuovo di libertà e gioia. In questi video settimanali trovi il meglio del meglio di scienza, crescita personale e realizzazione spirituale.

Le meditazioni aggiuntive sono versioni di 15 minuti della SAUTÓN Meditation, che dedicano più spazio all'area trattata in quella settimana.

In più ricevi tanti bonus in regalo: il Test del Potenziale, 4 basi musicali con frequenze, integratori per la meditazione, accesso al gruppo Facebook riservato e supporto illimitato.

Alla fine del programma, **ripeti il Test** e misuri la differenza - spesso molto profonda - nelle 4 aree della tua vita e nella tua felicità generale.

Se c'è ancora qualcosa in squilibrio, saprai quale area e meditazione ripetere per riportarla finalmente in armonia.

Il sistema resta tuo per sempre.

## Consigli finali

**La Sfida delle 4 Settimane** è interamente online: puoi seguire i video e gli audio su qualunque dispositivo, o stampare le dispense.

**Partecipare è semplicissimo:** vai su <https://www.thesautonapproach.it/meditazione/sfida> o clicca sul pulsante nella pagina della Masterclass, troverai un riepilogo di come funziona e di tutto ciò che ricevi.

Puoi leggere tutto con calma, se lo desideri, e poi iscriverti in pochi minuti.

Una volta fatta l'iscrizione, **riceverai accesso istantaneo** alla Sfida delle 4 Settimane e alla community, potrai iniziare quando vorrai.

Non vedo l'ora di accoglierti in questo programma online e iniziare con te questa avventura.

Non lasciarti riassorbire subito dagli impegni della quotidianità, siamo bravi a rinviare le grandi cose importanti per occuparci delle piccole cose urgenti. Il problema è che nel tempo ci ritroviamo insoddisfatti e in una vita che non ci corrisponde.

Invece **prendi l'impegno con te stesso di completare questa Sfida**, facendo con me queste meditazioni una volta al giorno per 4 settimane.

***Buona meditazione e sii felice!***