



Pratica meditativa
con il mantra *So Ham Ham So*
Fearless Donne in Evoluzione

Novembre 2024

silvia.chierchini@donnefearless.com



Entriamo con il piede sinistro e sediamoci nel luogo della meditazione con sacralità, sentendo ORA è SEMPRE.

1. **Pranam**, unendo le mani in preghiera, sul cuore, pratichiamo l'inchino:

*“Grazie alla Luce della Vita;
grazie ai Maestri di tutte le tradizioni, ai Santi e ai Saggi;
grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme;
Che la Luce della Consapevolezza ci guidi,
ci renda puri, ci protegga,
ci orienti e ci elevi”.*

2. **Centriamoci** e **focalizziamoci** su un obiettivo, un'intenzione profonda o un desiderio e tutto, sempre, per di tutti gli esseri.

Ricorda che la natura della Vita è gioia, meraviglia e amore.

Pratichiamo gli **esercizi della ginnastica energetica** per sciogliere la colonna vertebrale e collegare la nostra respirazione con il movimento della colonna.

Questi semplici movimenti saranno utili per stimolare ed allineare i vari Centri energetici e a prepararci alla meditazione.

Primo Esercizio: vertebre cervicali

Secondo Esercizio: vertebre dorsali

Novembre 2024

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



Terzo Esercizio: vertebre lombari

Quarto Esercizio: tutte le vertebre.

Pratichiamo **Bhastrika**.

Pratichiamo i **28 RESPIRI**.

Sii presente adesso in *Paravasta*, 3 cm. sopra il tuo capo

“La luce, che è la forma più bella, lo l'ho vista.

Io sono ciò che lei è. Io sono quella”.



Facciamo vibrare il mantra *So Ham Ham So* (x7');



Attenzione nella fontanella e senti come se respirassi attraverso quel punto nella sommità del tuo capo; inspirando discende luce che penetra e purifica la mente e il tuo essere, espirando la luce si espande, apre e libera la tua mente e tutto il tuo essere (x7').



Consapevolezza in *Paravasta* 3 cm. sopra il tuo capo e resta lì, in uno stato di presenza, di silenzio e di consapevolezza di essere.



Senti un fiore bianco di luce che si apre nello spazio infinito sopra il tuo capo.

Novembre 2024

2

silvia.chierchini@donnefearless.com



Espanditi nel silenzio del cielo.

Sali in alto, oltre il cielo e poi nel vuoto del cosmo, su, su, fino al sole.

Senti una pioggia di luce che discende, attraversa il tutto il tuo essere, porta pace, quiete, bellezza, amore...

Riposati, sdraiati e che sia uno spazio di silenzio, rigenerazione, metabolizzazione di tutto quello che è accaduto durante la pratica...

Quando uscirai dal tuo spazio di meditazione, fallo con il piede destro.

Novembre 2024

3

silvia.chierchini@donnefearless.com

