



LA MEDITAZIONE DEL “SO HAM”

INDICE

— Il significato filosofico del so ham	2
— L'origine della meditazione	4
— Perchè meditare (in breve)	4
— Il Filo d'Oro	8
— I quattro talenti	8
— Come poter approfondire il percorso	10
— Per info e contatti	11

— Il significato filosofico del so ham

L'esperienza meditativa si apre con la voce di Daniel Lumera che legge il versetto 16 delle *Isha Upanishad*, uno dei testi più antichi della tradizione indovédica.

Un testo senza tempo che esplora il significato più profondo ed autentico della luce, intesa come la forma di vita più elevata e portatrice di bellezza, amore, chiarezza, realizzazione e pura esistenza.

SO HAM

Isha Upanishad (verse 16)

तेजो यामे ऽपं कण्ठमं तमे पामि योऽसावसौ पुषः सोऽहम ॥१६॥

La luce che è la forma più bella,
io l'ho vista.
Io sono ciò che Lei è.
Io sono Quello.

Il testo apre dichiarando che la luce, pur non avendo forma, rappresenta l'espressione più bella della forma stessa e prosegue con l'espressione: “Io

l'ho vista” testimoniando come questa bellezza possa essere vista attraverso la purezza del cuore, la libertà della mente e l'amore dello spirito. Il terzo verso *“Io sono ciò che lei è”* testimonia l'esistenza di un'identità intima e presente in ogni essere umano con la luce stessa. Invita inoltre il meditatore a sviluppare la capacità intrinseca di riconoscere la verità essenziale in ogni forma di vita, maturare un sentire di fratellanza, empatia e compassione e scorgere l'unità fondamentale della vita ovunque: nel dolore e nell'amore, nella morte e nella nascita, nel fallimento e nel successo e a prescindere dagli apparenti opposti per poter vivere in pace ed armonia su questa terra.

Il testo termina con le parole *“so'ham asmi”* che significano: “Io sono Quello” ovvero: io sono quella stessa luce, la luce della vita, la Luce nella sua forma più pura. Ed è attraverso questo verso che viene celebrata l'unità fondamentale come principio cardine della vita. Frase sempiterna che ricorda ad ognuno di noi chi siamo ancora prima di un nome, un lavoro, una storia, una posizione, una cultura di appartenenza o una nazionalità...pura esistenza, principio unitario e fondamentale di vita. Io sono quello.



— L'origine della meditazione

La radice etimologica della parola "meditazione" viene dal latino "medēri ", che significa "curare" ed è la stessa di "medicare" e "medicina".

Meditāri, nel suo significato originale voleva dire riflettere. Poi è cambiato in esercizio 'mentale', esercitarsi.

Infine è stato contestualizzato nei processi rigenerativi e contemplativi che è possibile vivere.

La prima volta in cui la parola meditazione appare in questa Terra, con un riferimento esplicito, è nelle Upaniṣad, scritture sacre induiste.

La meditazione appare con il termine sanscrito dhyāna, che letteralmente significa 'visione' ma non vuole vedere.

Significa avere accesso ed Essere la natura essenziale.

Avere accesso alla visione della consapevolezza.

Questa è l'origine di questa meditazione.

— Perchè meditare (in breve)

1. Influenza il DNA, modifica i geni e rallenta l'invecchiamento

Uno degli aspetti più affascinanti riguarda la modificazione dei geni. Tutti gli studi e le linee di ricerca che dal 2011 sono stati sviluppati e inaugurati proprio dagli studi sui telomeri di Elisabeth Blackburn, premio Nobel per la Medicina nel 2009.

Sappiamo che la pratica meditativa e gli stati contemplativi influenzano il DNA, modificano i geni a livello strutturale sui telomeri e rallentano i processi di invecchiamento.

Da uno studio realizzato in collaborazione dal Massachusetts General Hospital e dal centro di genomica del Beth Israel Deaconess Medical Center sappiamo che la nostra mente può incidere su circa 1.500 geni. Uno studio che ha fatto scalpore. Ha verificato come una mente meditativa, contemplativa influenza e spegne 1.500 geni preposti ai processi di infiammazione. L'infiammazione cronica porta, come

sappiamo, a tutte quelle patologie come tumore, alzheimer che ben conosciamo nell'epoca moderna.

Sappiamo anche che, una pratica meditativa costante in cinque anni rallenta i processi di invecchiamento tanto che le persone hanno un'età biologica di circa cinque o addirittura dieci anni inferiore rispetto a quella cronologica.

Le sequenze dei geni che determinano le malattie croniche possono accendersi, rimanere latenti, a seconda del nostro stile di vita.

Il nostro stile di vita riguarda non solo l'alimentazione, il luogo in cui viviamo, la purezza, la contaminazione dell'aria ma anche le emozioni che proviamo, i pensieri, altri aspetti sottili che riguardano quelli relazionali, le qualità delle relazioni.

Affascinante vedere come gli stati mentali influenzino la biologia del corpo, come il corpo e tutto in generale sia l'espressione dell'intimità del nostro sentire.

2. *Riduce lo stress, il dolore e le malattie croniche*

Sappiamo dalla pubblicazione su "La Biologia della Gentilezza" di Immacolata De Vivo, scienziata di origine italiane, docente di Medicina alla Harvard Medical School e professoressa di Epidemiologia alla Harvard School of Public Health, "Biologia della Gentilezza", che la meditazione incide sulla capacità della riduzione dello stress, delle malattie croniche, del dolore.

Lo studio ha dimostrato che un gruppo di donne dedite alla Loving-Kindness Meditation ha presentato telomeri più lunghi e maggiori difese contro lo stress, le malattie croniche e l'invecchiamento precoce grazie alla meditazione.

Al giorno d'oggi non fa più scalpore, pensate a quante persone al giorno d'oggi usano l'ipnosi per il parto.

La nostra mente ha la capacità di farci gestire dolore, stress in maniera pazzesca rispetto a quello che è una mente normale.

Uno studio condotto presso la University of Wisconsin-Madison ha osservato come le pratiche di meditazione "open monitoring" o a campo aperto riducono la densità della materia grigia nelle aree del cervello collegate all'ansia e allo stress.

3. *Migliora l'umore, la salute mentale e allevia ansia e depressione*

Riguarda l'umore, tutto quello che è la sfera della mente, depressione, stati ansiogeni, attacchi di panico, oscillazioni morali forti.

La meditazione è una medicina molto importante a patto che venga praticata con costanza e nella sua forma corretta.

Nel corso del tempo, dei mesi, degli anni apporta delle miglitorie notevoli e le persone toccano questo con mano.

4. *Migliora la concentrazione, la capacità di lavorare sotto stress e la memoria*

Riguarda le abilità cognitive. La meditazione migliora la concentrazione, la capacità di lavorare sotto stress e la memoria.

Tra i vari articoli scientifici nei test che sono stati fatti ce n'è uno molto affascinante di Barbara L. Fredrickson, professoressa statunitense nel dipartimento di psicologia presso l'Università della Carolina del Nord, ha dimostrato come, in tutti i casi, la pratica meditativa migliora anche 10 volte le abilità cognitive degli studenti che non meditavano.

Lo studio è stato fatto su un gruppo di studenti, con solo 20 minuti al giorno di pratica.

Pensiamo all'importanza di introdurre queste pratiche nelle scuole, di utilizzare questi studi scientifici per il bullismo, per l'abbassamento dell'aggressività, per la dispersione scolastica, per il deficit di attenzione, per l'iperattività.

La meditazione è incredibile.

5. *Migliora l'empatia, le relazioni, l'autostima e riduce l'isolamento sociale*

La meditazione è un **fenomeno sociale**, con impatti anche da un punto di vista relazionale. **La meditazione è un NOI** e non un IO. "Io non credo nella meditazione" è una posizione anacronistica al giorno d'oggi. Non è una questione di crederci, ma di sperimentare. Non dobbiamo credere. Non è una fede. Non è una religione. **La meditazione è un'esperienza. L'esperienza dell'essere.**

Durante l'esperienza *"La Mente Meditante: Art, Science and an Enlightened Mind"* al Museo MAXXI di Roma è accaduto che i due cervelli delle due persone che meditavano, si sincronizzavano. Quindi la meditazione è un fenomeno sociale. Si contagia. Anche gli stati contemplativi, rigenerativi e di silenzio contagiano. Avere accanto una persona in profonda luce influenza i nostri corpi sottili, una persona vitale ti porta alla vitalità, al sorriso, alla leggerezza, alla voglia di fare. Così come chi ha sperimentato stati superiori di coscienza, che vive nella grazia, nella consapevolezza, nella luce, nella chiarezza, ti porta verso quella dimensione lì. In uno studio pubblicato dalla American Psychological Association, i soggetti che hanno praticato anche solo pochi minuti di meditazione hanno manifestato un maggior senso di **connessione sociale** e **positività verso il prossimo**. Questi risultati suggeriscono che questa tecnica di facile attuazione può contribuire ad aumentare le **emozioni sociali positive** e diminuire l'isolamento sociale.

Le ricerche dimostrano che gli effetti del mantra So Ham nello specifico aiutano anche a:

- Sperimentare uno stato di esistenza pacifica, poiché la recitazione di questo mantra calma la mente.
- Connettersi con la propria identità autentica e con il senso del tutto
- Sperimentare l'Unità con l'Universo.
- Esplorare il senso e proposito della propria vita.
- Aiuta a regolare facilmente la respirazione.
- Migliora la circolazione sanguigna grazie alla respirazione che fluisce in modo più naturale
- Aiuta a rafforzare la connessione mente-corpo
- Migliora l'attenzione e la concentrazione
- Dona chiarezza e lucidità mentale
- Affinano intuizione e creatività

— Il Filo d'Oro

Il Filo d'Oro è il percorso esperienziale più completo e profondo trasmesso e condiviso da Daniel Lumera, frutto di oltre 20 anni di esperienza e ricerca.

Il percorso del Filo D'Oro si sviluppa in un metodo integrato attraverso l'esplorazione di 4 approcci alla consapevolezza: meditativo, trascendentale, devozionale e gnostico. Include teoria e strumenti pratici che si fondano su valori quali costanza, pazienza, perseveranza, umiltà, passione, dedizione e amore.

Pilastri che stanno alla base di uno stile di vita meditativo da cui nasce una visione e comprensione più profonda e consapevole del significato e proposito della vita.

Uno degli obiettivi del percorso del Filo d'Oro è la sperimentazione delle realizzazioni descritte dalle principali filosofie e tradizioni sapienziali del pianeta, e della loro applicazione nello stile e nella qualità della vita quotidiana, per raggiungere un più elevato livello di consapevolezza, coerenza e armonia.

— I quattro talenti



Primo anno *Talento Meditativo*

Il talento meditativo si basa sulla comprensione del potere rigenerativo dell'attenzione, del silenzio e degli stati contemplativi su corpo, energia vitale, emozioni, mente e sfera esistenziale. Nel filo d'oro vengono trasmesse le tecniche superiori di meditazione presenti da millenni e custodite dalle più antiche tradizioni sapienziali della cultura indovedica.



Secondo anno *Talento Trascendentale*

È sicuramente una delle esperienze più straordinarie ed efficaci per comprendere che ognuno di noi è capace di creare liberamente la propria realtà e il proprio stato percettivo. L'equanimità, l'assenza di reattività e la capacità di osservazione centrata e consapevole sono alcuni dei doni di questo talento.



Terzo anno *Talento Devozionale*

La devozione, al di là di un costrutto religioso, è intesa come un flusso di amore verso un oggetto di attenzione. Quando questo flusso di amore viene rivolto verso la parte più nobile ed elevata dell'esperienza umana, il cuore si purifica e fiorisce nella sua infinita capacità di amare.



Quarto anno *Talento Gnostico*

Questo talento punta dritto alla nostra identità essenziale al di là di ogni identificazione transitoria. È pura consapevolezza. Consiste nella capacità di dare risposte autentiche alle domande esistenziali più profonde. Le sue tecniche e pratiche avanzate facilitano esperienze di chiarezza, lucidità e consapevolezza molto elevate.

— Come poter approfondire il percorso

	MASTERCLASS ON-DEMAND	per iniziare ovunque tu sia: La Masterclass On-Demand L'ESPERIENZA DEI 4 TALENTI senza limiti di tempo, grazie a un corso di oltre 3 ore. Scopri qui >
	IL PERCORSO COMPLETO	se senti una chiamata autentica ad entrare nel cuore di tutto questo : il percorso vero e proprio de IL FILO D'ORO. Scopri qui il percorso >



— Per info e contatti

Siamo a tua disposizione per qualsiasi tipo di chiarimento. Puoi

- Scriverci a info@ilfilodoro.org
- [Prenotare una chiamata con Cristina da qui >](#)
- O inviaci un messaggio WhatsApp al numero +39 375 686 9016

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 14

SO HAM

Isha Upanishad
verse 16

**La luce
che è la forma
più bella,
io l'ho vista.
Io sono ciò
che Lei è.
Io sono Quello.**

Tejo yat te rūpam
kalyāṇatamaṃ tat te
paśyāmi yo 'sāv
[asau puruṣaḥ] so'ham asmi