

---

# 18

## TIROCINIO “COMMUNITY MEDITA ACADEMY”

Come Insegnante di Meditazione, potrai scegliere di guidare in questi due momenti della giornata:

1. **la mattina** con:

- **Pranayama semplice:** 14 Bhastrika e 21 respiri
- **“So Ham Ham So”**

2. **la sera**, praticando solo il **“So Ham Ham So”**.

In questi due spazi, il **Pranam** non ci sarà all’inizio della meditazione ma potrai eseguirlo con un’apertura semplificata, come descritto dopo.

### — Come si svolge la guida della “Community Medita Academy”

RICORDA: SEI QUI PER SERVIRE, PER AMARE, PER DONARTI, PER ESSERE NELLA PRESENZA, PER ESSERE PRESENZA NELLA LUCE DELLA COSCIENZA.

Pratica il più possibile presente, il più possibile nel dono di te stesso, lasciando andare la paura di sbagliare e l’ansia da prestazione, lasciandoti andare al dono di te, mettendo nella meditazione una componente devozionale (apertura di cuore e amore verso l’assoluto, nel servizio verso il gruppo):

- Prima di iniziare la pratica, consigliamo la lettura di un testo di Daniel al gruppo che si guida. Può essere estratto dai suoi libri o dai post Facebook/Instagram. Poche righe, sentite dal tuo cuore.
- **Pranayama Semplice (solo la mattina)**
  - *Siediti in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta. Porta consapevolezza alla postura. Fai un profondo respiro e chiudi i tuoi occhi. Ascolta, senti e percepisci cosa si manifesta nel tuo essere. Metti l’intento, attraverso il respiro, di liberare e purificare tutto il tuo Essere.*
  - *Inspiriamo Luce dalla bocca, espiriamo dal naso frequenze pesanti (stanchezza, confusione, tensioni...tutto ciò che vogliamo liberare)*
  - *Carichiamo Bhastrika 3,2,1.... 1, 2, 3.... 14*
  - *Effettuiamo 3 Respirazioni di scarico sonore*

- *Adesso inspiriamo Luce dal naso ed espirando dalla bocca questa Luce si espande purificando tutto l'essere. 3,2,1... 1, 2, 3.....21*
- *Espira completamente tutta l'aria e rimani in apnea nel vuoto, l'attenzione è nella fontanella, ascolta...*
- *Effettuiamo 3 Respirazioni di scarico sonore*
- *Portiamo le mani giunte al cuore:*

*“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”.*

*Esprimi un intento che vuoi realizzare, a beneficio di tutti gli Esseri.*

- **So Ham Ham So** (nel paragrafo di questo Manuale *Specificità della Sequenza “So Ham Ham So”* trovi tutti gli approfondimenti utili su come vivere ed Essere nella pratica):
    - **Solo se non hai effettuato il Pranayama Semplice:**  
*Siediti in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta e porta consapevolezza alla tua postura.*
    - *Fai un profondo respiro e chiudi gli occhi*
- Prima Fase “So Ham Ham So” (7 minuti)**
- *Sii presente 3 cm oltre il capo:*

*“La Luce che è la forma più bella,  
io l’ho vista,  
io sono ciò che lei è  
io sono quella”*

*Facciamo vibrare il suono “So Ham Ham So”, 3 cm oltre il capo.*

**Seconda Fase - Respirazione con la luce (7 minuti)**

*Porta tutta l'attenzione alla sommità del capo e senti come se respirassi attraverso quel punto, attraverso la fontanella.*

*Il respiro è sempre più lento e profondo.*

*Ad ogni inspirazione discende luce pura che penetra e purifica la mente e il tuo essere.*

*Ad ogni espirazione la luce si espande, apre e libera la tua mente e tutto il tuo essere.*

### **Terza Fase - Paravasta (7 minuti)**

- *Porta tutta la tua consapevolezza a 3 cm sopra il capo e rimani lì in uno stato di presenza, silenzio e pura consapevolezza di essere.*
- *Fai discendere la grazia della Luce nel tuo cuore.*
- *Appoggia con delicatezza le mani nel tuo cuore.*
- *Porta le mani sul cuore. Inspirando accendi un Sole nel cuore, espirando apri le mani ed espandi questa luce tutto intorno a te.*
- *Fai un pensiero di ringraziamento.*
- *Con i tuoi tempi riprenditi e riapri gli occhi.*
- *Se lo desideri, finito il collegamento, riposa.*  
*(Il tempo per il Riposo nella pratica online si omette, ciascuno farà il riposo in maniera indipendente dopo la connessione)*

### **Solo la sera cambia il finale.**

- *Porta le mani sul cuore: inspirando lascia che risplenda un Sole radiante nel tuo cuore che espanda luce, calore, Vita. Rivolgendoti a quel sole, ripetiamo insieme:*

*“Che i Tuoi Raggi illuminino il mio/nostro cammino,  
che la tua Luce renda chiara la mia/nostra mente,  
che il tuo calore riscaldi il mio/nostro cuore  
e che la tua presenza ci ricordi chi sono/siamo...  
Io sono, io sono Luce, Io sono Amore, Io sono Vita.  
Luce della stessa Luce e Voce della stessa Voce.  
Uno nell’Uno, Uno nella Pace, Uno nella Luce”.*

- *Fai una profonda inspirazione ed espirando apri con gentilezza le mani e lascia che questa luce si espanda intorno a te...lascia che arrivi al gruppo dei ricercatori... lascia che si espanda ancora ed arrivi ai tuoi cari ovunque essi siano. Lascia che si espanda sempre di più ed arrivi ad ogni essere, portando Pace, Amore, Consapevolezza. Adesso avvolgi tutto il pianeta con questa Luce di Guarigione, di Pace, di Amore...*
- *Fai un pensiero di ringraziamento.*
- *Con i tuoi tempi riprenditi e riapri gli occhi.*
- *Se lo desideri, finito il collegamento, riposa.*