



Pratica meditativa
del silenzio (con il mantra *So Ham*)
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.

Praticiamo **Bhastrika**.

Praticiamo 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 internamente, senza vocalizzarlo, il mantra **So Ham**;

Inspirando fai vibrare SOoo; espirando fai vibrare HAaaMmm (x7');



Attenzione tra le sopracciglia e senti come se respirassi attraverso quel punto del corpo;

INSPIRANDO, ripeti interiormente il suono **SOoo**.

ESPIRANDO, ripeti interiormente **HAaamm**, praticiamo.

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 nella fontanella; INSPIRANDO entra luce; ESPIRANDO si apre un fiore di luce che si espande nello spazio infinito sopra di te.



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

