

Meditazioni

Mente, mantra e respiro in armonia con il ritmo dell'universo. La meditazione è concentrazione, stasi, ascolto e osservazione, è stare nell'attimo presente e lasciare andare i pensieri e le tensioni. Prima di meditare, assicurati di stare in un posto calmo. Puoi restare in concentrazione per un minuto o per ore, ascolta il tuo corpo e i tuoi bisogni e decidi un tempo prima di iniziare (consigliato min. 10'), imposta un timer se preferisci.

HI FU

*Vai in un luogo naturale vicino a te
(se non puoi andare, cerca qualcosa di naturale vicino a te)
Inizia a guardarti intorno con attenzione
e porta la consapevolezza alla respirazione per qualche respiro.*

*Apprezza la bellezza che stai guardando
Concentrati su un elemento naturale
di cui riconosci l'infinita bellezza,
esaminane i dettagli,
le vene di una foglia
le forme di un fiore
i colori in cui sei immerso*

*Con uno sguardo fisso
In uno stato di calma
Inizia a pronunciare il mantra sanscrito "HI FU"
Vuol dire " SONO QUELLO"
Pronuncia HI inalando e
FU durante l'espiazione.
Ripetilo per nove volte*

*Noterai un radicamento profondo alla fine della pratica
Portalo con te per tutta la giornata*

Reminder Rigenerativo

Se vuoi chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo.

"Facciamo una pausa per un momento, questo momento, per ricordare perché siamo qui.

Ricordiamo il nostro amore per questo bellissimo pianeta che ci nutre e ci sostiene, anche dopo tutte le ferite che le sono state inflitte. Anche se brucia, continua a nutrirci.

Ricordiamo il nostro amore per tutta l'umanità, in tutti gli angoli di questa terra.

Connettiamoci con la nostra profonda intenzione di proteggere tutto questo – per noi stessi, per tutti gli esseri viventi e per le generazioni che vengono dopo di noi.

Mentre agiamo oggi e questa settimana, possiamo trovare il coraggio di portare questo senso di pace, amore e comprensione a ogni essere che incontriamo, a ogni parola che pronunciamo e a ogni azione che compiamo.

Perché siamo qui – per tuttə noi."

Versione #1

Creato 23 luglio 2025 15:41:24 da SIT

Aggiornato 16 febbraio 2026 18:38:47 da SIT