

RITUALE di SCAMBIO DEI DONI DELL'ANIMA

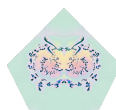
Questo rituale attiva e rinforza la capacità di unione e scambio con gli altri esseri, si può praticare con un'altra persona, con uno spirito o qualsiasi altra energia desideriate; qui descriveremo tutti i passi necessari per praticarlo in coppia.

Ci sono due esercizi preparatori per accingersi a praticare questo rituale, non indispensabili, ma molto utili per pregustare e preparare le energie con cui si lavorerà. Questi esercizi sono: notare la bellezza degli altri e respirare dentro l'altro, li descrivo brevemente:

Notare la bellezza degli altri: vi consiglio di praticare questo esercizio in diversi momenti della giornata, per almeno una settimana prima di praticare il rituale. Si tratta di attivare e raffinare la capacità di riconoscere e bearsi di ciò che negli altri vediamo di bello, di emozionante, pensieri, doti, caratteristiche fisiche e non, gesti, parole, colori, atmosfere...tutto ciò che suscita in noi ammirazione o piacere. Entriamo in contatto con queste emozioni, permettiamoci di ascoltare l'ammirazione che ci suscitano. Può essere un esercizio facile se siete abituati a fare complimenti, incoraggiare, esprimere gratitudine, fare gesti di gentilezza, o anche solo a notare con attenzione ciò che gli altri vi trasmettono; tuttavia potete sempre approfondire queste buone abitudini, diventando ancor più liberi di celebrare la bellezza dell'incontro. Allenatevi quindi a far risuonare dentro di voi tutte le sensazioni di chi/cosa vi trasmette anche la più piccola felicità (il colore di un fiore, la gentilezza di un gesto, lo scintillio di un cristallo...). Infine, non preoccupatevi se vi sembra di esagerare, se vi sentite quasi innamorati di chiunque incontriate, può succedere, soprattutto se ci si concede per la prima volta di dare spazio a questo tipo di sensibilità.

Secondo esercizio preparatorio: Respirare dentro l'altro.

Potete praticare questo esercizio con un albero, un fiore, una persona, o anche un oggetto per voi importante, qualsiasi essere che richiami la vostra attenzione per la sua bellezza, unicità, delicatezza, forza, qualsiasi richiamo sentiate provenire dalle sue profondità. Sedetevi di fronte all'essere prescelto e chiudete gli occhi, iniziate a sentire il vostro corpo e respirate tranquillamente, rilassandovi e prendendo coscienza di come vi sentite, potete fare un rapido appello di tutte le parti del corpo, per assicurarvi di includere tutte le sensazioni che vivono in voi in quel preciso momento (piedi, gambe, sedere, organi genitali, addome...fino alla testa e ai capelli, prendetevi il tempo di "stare" in voi). Quindi iniziate a notare il vostro respiro e lasciate che fluisca naturalmente verso l'altro, fino alla superficie del suo corpo, potete anche accentuare un po' gli atti respiratori, in modo da farvi cullare dal suono rilassante di questo flusso vitale, che vi attraversa come

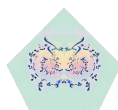


onde di un placido mare . . . Ascoltate quindi i movimenti del vostro cuore e mettete particolare attenzione ai battiti che coincidono con le espirazioni: “Tum - fuuuuu”. In genere davanti ad un'altra persona, il nostro respiro cambia in base alle emozioni (allo stato del nostro e suo sistema nervoso), e siccome in genere non è lecito esprimere e mostrare le emozioni liberamente, questi cambiamenti spontanei sono costretti dalle convenzioni. Invece in questo esercizio lasciamo che il nostro respiri cambi come creda ed entri libero nelle emozioni dell'altro essere.

Quando siete pronti esprimete l'intenzione di espandere gradualmente il vostro respiro anche dentro il corpo dell'altro, sapendo che lo stesso succederà a voi con il suo respiro. Mentre continuate a dare e ricevere energia attraverso le onde respiratorie e le pulsazioni, notate come cambia la vostra vibrazione, le sensazioni i battiti: state praticando lo scambio e fusione dei corpi energetici. Ricordate sempre che l'atto di respirare, così come ogni altro flusso vitale, è uno scambio a due sensi, non solo un dare né solo un ricevere. Lasciatevi trasportare da queste onde nella dimensione senza limiti dell'anima, dove tutto si compenetra, e godetevi le nuove sensazioni (se vi sentite a disagio, tornate alla base: il mare calmo del vostro respiro). Quando siete soddisfatti dell'esperienza tornate a respirare in voi e quando volete aprite gli occhi. Durante l'esercizio possono formarsi immagini, sorgere ricordi o sensazioni e accadere altre esperienze, tra le più frequenti un senso di liberazione. Ricordate anche che quando si toglie il velo del limite materiale, qualsiasi esperienza è la migliore che si può fare in quel momento, onoratela e non obbligatevi a darle una interpretazione razionale, portatela con voi nel cuore finché non si rivelerà in tutta la sua bellezza e significato.

Bene, ora siamo pronti per il rituale di scambio dei doni dell'anima:

Sedetevi l'un@ di fronte all'altr@, chiudete gli occhi fisici e apritevi alla visione spirituale; se pensate di non sapere come si fa ad aprire la visione spirituale, potete semplicemente immaginare di sfilarvi di dosso il corpo, quello fisico, come fosse un vestito, poi sfilate il vestito anche al resto del mondo intono a voi, e iniziate a percepire ciò che sotto si rivela (immagini, sensazioni, emozioni, suoni, colori...sono tutte forme di visione spirituale). Non fa niente se non avete chiare percezioni, l'intenzione di aprire la visione avrà comunque i suoi effetti. Tolto il vestito resta la forma energetica, qualcuno la chiama “il corpo di luce”, e se prestiamo attenzione alle forme energetiche del respiro e del battito, ci accorgiamo di come l'energia fluisca liberamente tra il nostro corpo di luce e il corpo di luce verso cui rivolgiamo la nostra attenzione. A questo punto possiamo lasciarci guidare dalla bellezza che percepiamo, dalle sensazioni che più ci piacciono, e lasciar fluire le nostre energie le une nelle altre. Quando l'osmosi sarà “completata”, quando cioè tutto ciò che desideravate scambiare a questo livello sarà fluito tra di voi,



recitate la formula: **“splendida anima grazie per la tua accoglienza, ho visto in te (e qui dite ciò che di più bello avete percepito)..., ed è meraviglioso, grazie per la tua preziosa esistenza, mi offro a te come lo specchio limpido in cui far brillare la tua luce di ogni suo moto, onda e vibrazione. Allo stesso modo, se c’è qualcosa che vedi in me e desideri, prendila pure il la lascio fluire in te con gioia e gratitudine, che sia per te crescita e nutrimento.”** Sappiate che quando fate una offerta spirituale, questa verrà ricambiata all’istante, in qualche modo. Guardate voi stessi, ascoltate le vostre sensazioni profonde, i vostri meravigliosi doni e siate pronti a regalarli.

A questo punto potreste notare un senso di leggerezza o avere la diretta sensazione di essere trasportati verso l’alto: siete arrivati nel “luogo” dove avviene lo scambio dei doni dell’anima. Fluite liberamente nelle sensazioni che andranno e verranno tra i flussi di energia che vi attraversano. Forse percepirete chiaramente quali doni saranno scambiati, potreste ascoltare una frase, o ricevere un’immagine, o forse lo scambio vi sarà chiaro solo qualche tempo dopo aver eseguito il rituale. Quando i movimenti e le variazioni dello scambio rallentano, si uniformano, e vi sentite soddisfatti del rituale **ringraziate l’anima che vi sta di fronte ad alta voce**, come più vi aggrada e quando l’energia inizia a farsi meno intensa, accompagnate la defervescenza con respiri tranquilli. Quindi tornate in voi e aprite gli occhi. Vi siete arricchiti entrambi e una parte di voi vivrà nell’altro finché lo desidera.

(Nota: la formula da recitare è una proposta già sperimentata ma potete usare le parole e i concetti che più preferite, tuttavia all’inizio delle pratiche magiche credo utile avere formule scritte da recitare, anche scritte da voi.)

