

Diamo alla Terra quello che non ci serve

Questa è una antica pratica ... è un raccogliere per poi lasciare andare. È utile «al momento» quando c'è un'emozione che scaturisce e cerchiamo un modo di stare con essa, di non farci travolgere e di esprimerla, ma anche quando consapevolmente decidiamo di «andare là» (quando dico “andare là”, intendo che noi siamo consapevoli che dentro di noi c'è quella emozione e prendiamo l'intento di trovarla ed esplorarla per poi lasciarla andare).

Ci serve solo intenzione ... ed un sasso...

Quando abbiamo un'emozione su cui lavorare, possiamo chiederci quando è stata l'ultima volta che l'abbiamo sentita. Può essere stamattina, la settimana scorsa, ieri...va bene tutto. Non è necessario pensarci troppo, l'importante ora è «sentirla» nel corpo: dov'è, che colora ha, forma, consistenza, odore, sapore. Con ogni inspirazione raccogliamo tutte queste sensazioni associate all'emozione, portiamo il sasso vicino alla nostra bocca e poi le soffiamo forte tutte le nostre energie dentro il sasso come per “dare” a lui quello che non vogliamo più; possiamo fare questo tutte le volte che ne abbiamo bisogno per scaricare completamente l'emozione. La chiave qua è l'intenzione di entrare in contatto con l'emozione e le sensazioni dove sono nel corpo, raccoglierle tutte con l'inspirazione, e poi buttarle fuori con l'espirazione. Prenditi del tempo, e puoi inspirare ed espirare tutte le volte che ti serve, fino a quando senti che hai svuotato quell'emozione.

Poi ci chiediamo quando quell'emozione è stata la più forte nella nostra vita; vediamo se riusciamo a trovare il momento nella nostra vita in cui quell'emozione è stata davvero forte. E ripetiamo la pratica.

Mi raccomando, prenditi del tempo e sai che ti puoi fermare tutte le volte che vuoi. Se le energie sono troppo forti, puoi contattare una delle tue Risorse, sentire Madre Terra sono i tuoi piedi, sentire il corpo con le mani. Ricordati di essere gentile con te e fare solo quello che tu senti.

Infine chiediamo qual è stata la prima volta che l'abbiamo sentita e di nuovo ripetiamo la pratica del respiro e del soffio (non è un problema se non ti ricordi o se le memorie sono le stesse).



Per concludere la pratica si va all'aperto e si sotterra il sasso per dare a Madre Terra questa energia così che lei possa ritrasformarla e tenerla per noi. A noi, a te, non serve più.

Puoi usare questa pratica anche «al momento», quando ti emerge un'emozione, prendi un sasso, pietra, raccogli tutte le tue sensazioni e le soffi nel sasso per poi ridarlo alla Terra.

Entriamo in contatto con l'emozione, la lasciamo andare e la consegniamo alla Terra.