

La tua Essenza

Quante cose ci portiamo dietro che non sono nostre ... quante cose ci vengono date, e quante cose di attribuiamo noi stessi....

Per questa pratica ti servirà un cordellino lungo circa 50cm annodato per fare un cerchio, una decina di piccoli pezzetti di carta di forma rettangolare, una candela con accendino, una penna ed un cristallo/pietra/sasso. Quest ultimo deve rappresentare la tua essenza. Puoi chiamarlo a te quando vai a fare una passeggiata, o puoi sceglierlo tra dei cristalli se ne hai alcuni. Va bene qualsiasi pietra che per te, in questo momento, rappresenta la tua essenza (non pensarci troppo!!!).

Crea un cerchio con il cordellino e poni al centro la tua pietra, ora scrivi sui pezzettini di carta dei ruoli, delle etichette che ti senti di avere in questa vita. Per es. la brava moglie, la persona perfetta, la mediatrice, il bravo figlio, e mettili dentro il cerchio dove ti senti.

Fatto questo, inizia, uno per uno, a prendere i biglietti e chiediti se è un ruolo che ti è stato dato o un ruolo che tu stesso/a hai scelto; a volte la distinzione è davvero sottile. Appoggiali fuori dal cerchio, da una parte i ruoli dati, dall'altra quelli scelti.



Ora, guarda quella pietra, al centro. C'è solo, lei. Come ti senti, qual'è la tua emozione? Non c'è nessun giusto o sbagliato, prendi consapevolezza di quello che senti.

Adesso è il momento di scegliere quali ruoli non vuoi più, e potrai bruciare i bigliettini dei ruoli che scegli di non volere più. Altri ruoli, che scegli di tenere, li puoi rimettere nel cerchio, dove vuoi, sapendo che sei tu a scegliere quando e come entrare dentro quei ruoli.

Finita la pratica puoi tenere i bigliettini rimasti nel tuo portafoglio o vicino al tuo comodino per un po'. La pietra potrebbe essere utile per «entrarci» dentro, e meditarci e vedremo come quando lavoreremo coi cristalli.