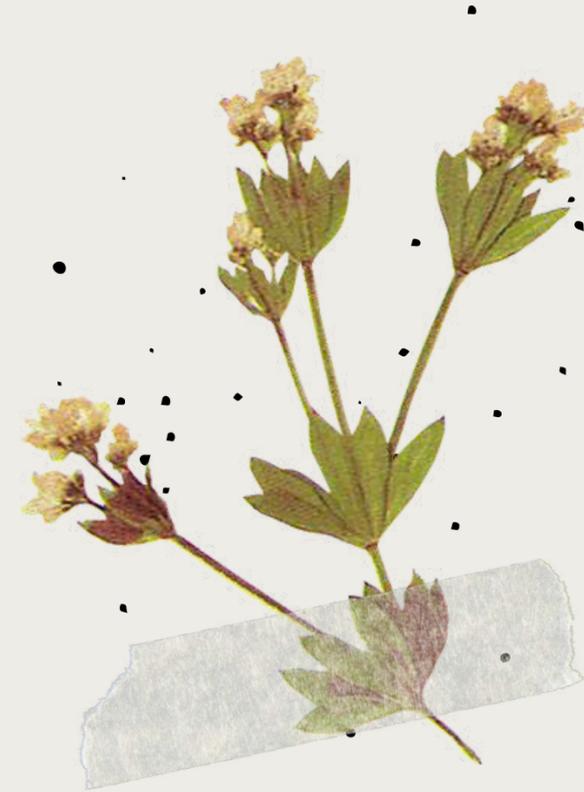


Diario

3



Rituale di riconciliazione

**Nella lezione precedente
abbiamo parlato del valore del
perdono e dell'equanimità.
Perdona i tuoi antenati, accetta
i tuoi antenati, accetta la loro
sofferenza e rilasciala.**

Il rituale



La loro sofferenza non deve essere la tua. Li sosterrai con le tue pratiche, ma la loro strada non è la tua strada. Tu vuoi imparare la lezione per cui sei venuta qui, su questa terra ad ascoltare, in maniera diversa.





Il rituale

1

Accendi una candela e disegna un cerchio in un foglio bianco (pentacolo)

2

Scrivi in ogni ipotetico vertice: vi benedico, vi amo, mi fido di voi, vi ricordo, vi perdono

3

Puoi avere con te una foto dei tuoi antenati, pietre o cristalli, campane tibetane, tamburi etc.

4

Ripeti fino a che non senti il messaggio sia arrivato. Ascolta la saggezza del tuo corpo. Ringrazia e saluta.



La riconciliazione e il perdono...

Ti aiutano a stringere contatti con li tuoi anteanti, con il loro ricordo, e con te stessa/o. Ti aiutano a percepire la presenza degli avi. Praticalo ogni giorno per 5 giorni di seguito conclusi i quali onora ogni giorno con offerte i tuoi antenati di sangue e di lignaggio.



La riconciliazione e il perdono...

Un buon modo è quello di creare un piccolo altare in loro onore. Nelle prossime lezioni vedremo come fare. Buona notte.

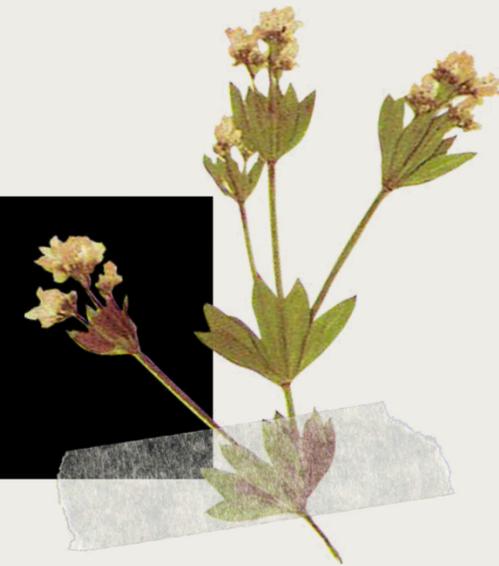


**Annota ogni tua sensazione,
ogni tuo pensiero nel tuo diario.**

Il diario



Grazie!



Buon lavoro e buone
riflessioni

