

21

PROTOCOLLO MEDITAZIONE SUGLI AVI

(Parte Seconda – Capitolo 10, p.140)

Sulla base dei bisogni di un sostegno, sia del ramo paterno che del ramo materno della famiglia, si potrà utilizzare questo protocollo di meditazione sugli avi. Il facilitatore empatico potrà inserirlo in un PER quando lo riterrà opportuno. Può anche essere utilizzato come meditazione di auto aiuto che l'esploratore può utilizzare anche da solo.

La pratica sugli Avi:

- Prendi contatto con le tue sensazioni, rilassa le tensioni, ascolta il tuo respiro, i tuoi muscoli, la posizione del tuo corpo, i tuoi organi interni;
- Immagina che dietro di te, sul lato destro, ci sia tuo padre. Osserva se e come cambiano le tue sensazioni;
- Immagina che dietro di te, sul lato sinistro, ci sia tua madre, e fai la stessa cosa;
- Dieto tuo padre ci sono i suoi genitori, i tuoi nonni, osserva come cambiano le tue sensazioni;
- Fai la stessa cosa sul lato sinistro con tua madre, e poi vai avanti così con i tuoi bisnonni paterni e materni e ancora più indietro, gradualmente, fino a sentire dietro di te centinaia o migliaia di antenati della tua stirpe;
- Immagina di voltarti indietro, c'è tuo padre, di andare indietro con lo sguardo oltre la moltitudine di persone, osserva che dietro a tutti c'è la Luce, da cui tutto origina. Tornando con lo sguardo verso il punto in cui sei, nota se c'è qualcuno dei tuoi Antenati che ti attrae più degli altri, o un altro con cui è difficile tenere lo sguardo. Arriva a tuo padre e guardalo negli occhi. Se è troppo immagina di guardargli le mani, la bocca o i piedi, o immagina che ci sia un fiume tra te e lui, poi pronuncia un profondo GRAZIE, al di là di ogni cosa.
- Lo stesso fai con tua madre e coi nonni paterni e materni.
- Ti predisponi a ricevere la Forza dei tuoi Avi. Ciascuno di loro ha vissuto la propria vita, con le sue emozioni, passioni, limiti, paure e ora tocca a te e hai la possibilità in questa tua vita di sciogliere nodi che prima di te hanno resistito allo scorrere del tempo.