

Come creare il proprio spazio sacro e gioirne

In **Crea il tuo Anno Migliore 2018**, mi riferisco spesso al processo di chiusura dell'anno corrente e creazione delle intenzioni per l'anno nuovo, come a un *rituale*.

Cosa intendo per rituale?



Molto semplicemente, una cerimonia o un'usanza.

Un rituale può essere quello del tè così come quello di vedere gli amici ogni venerdì sera. Oppure può essere quello di alzarsi la mattina e pregare o meditare, come quello di compiere una preparazione ben specifica prima di un evento importante.

Riflettendo, potresti accorgerti che anche tu hai dei *rituali* a cui non puoi rinunciare.

Quali sono? In che modo ti aiutano? Come ti fanno sentire?

Desidero quindi offrirti qualche spunto per aiutarti a creare il tuo spazio sacro e rendere questo processo piacevole da svolgere e il più possibile efficace. Magari anche per te diventerà un rituale irrinunciabile a cui guardare con gioia ogni anno.

Non è per caso che cerimonie di qualsiasi genere, del passato o del presente, si svolgano seguendo determinati passaggi, codici di abbigliamento o addirittura in luoghi geografici ben precisi!

Creare il proprio spazio sacro può servire per qualsiasi attività, specialmente quelle che richiedano una certa presenza e connessione interiore. Per farlo, possiamo fare appello a diversi *elementi*, che fanno sì parte del nostro quotidiano ma che sono anche collegati con gli aspetti primari della vita stessa.

Lo stesso modo in cui compi quei gesti può dare al tutto un sapore ben diverso. Per farti un'idea, prova a pensare a quando mangi gli avanzi distrattamente seduto davanti alla tv, rispetto a quando ti prendi il tempo di

assaporare un piatto delizioso che ti sieda a gustare con calma. Spero di averti reso l'idea!

Considera i seguenti elementi e decidi cosa ti piace.

Fuoco: candele, luci soffuse, lampade al sale, camino acceso (se ce l'hai) e via dicendo.

Acqua: bevande che ti aiutino a entrare in un senso di raccoglimento, come una tisana, oppure una fontanella d'acqua tenuta vicino a te...

Terra: un luogo, della casa o meno, in cui ti trovi particolarmente a tuo agio: dalla poltrona al tavolo della cucina al giardino oppure la spiaggia. Ad esempio, io amo fare parte di questo rituale seduta per terra. In questo aspetto includo anche cose come i cristalli e tutte le pietre, preziose e non.

Aria: incenso, essenze nel diffusore, candele profumate...ma anche musica.

Scegli uno o più di questi elementi e inizia a pensare a come potresti combinarli insieme per creare il TUO spazio sacro. Fallo in modo che parli di te, delle cose da cui ti senti naturalmente attratto.

Un altro aspetto importante del rituale è...la vestizione!

In **Big Magic** (un libro bellissimo sulla creatività, scritto da Elizabeth Gilbert, se non lo hai letto te lo consiglio) la scrittrice racconta di come avesse deciso di seguire l'esempio di un collega dei tempi antichi, e di prepararsi alle sedute di scrittura come se stesse andando ad un appuntamento galante, con tutto quello che ne consegue.

Personalmente, quando dedico il giusto tempo alla preparazione, scegliendo con cura cosa indossare perché corrisponda a come mi voglio sentire, ho anche più voglia di essere al mio meglio. C'è un vero e proprio assestamento



vibrazionale che avviene semplicemente per il fatto che ci prendiamo il tempo di scegliere qualcosa che parli di noi.

Chiaramente non ti sto suggerendo di metterti in abito da sera! Se però sai che certe stoffe, o certi colori o certi abiti ti fanno sentire come una potente regina d'Egitto o un uomo elegante e valoroso, approfittane!

Se non ne hai davvero idea, bene! Forse è arrivato il momento di sperimentare un pochino per scoprirlo.



Lo stesso ovviamente vale per gioielli e ninnoli vari, o il mala che usi per la meditazione e via dicendo.

A me piace molto indossare alcuni anelli con il turchese che ho acquistato nel corso degli anni e un braccialetto di ematite. L'ematite ha un potere equilibrante così come il turchese, che aiuta inoltre a stimolare il buonumore. Come vedi, nulla di trascendentale. L'obiettivo è di iniziare a creare un proprio spazio,

energetico e di presenza, in cui sia più facile focalizzarsi sul proprio mondo interiore. Siamo così distratti da mille rumori, artificiali e non, che non possiamo che beneficiare dal prenderci una mini-vacanza ogni tanto. Se sei una mamma indaffarata, una candela accesa e un po' musica rilassante in sottofondo possono già fare la differenza. Meglio fatto che perfetto: ecco è uno dei miei mantra migliori!

Se ti va, quindi, scegli alcuni elementi sia legati allo spazio che alla tua persona, con cui stabilire e comunicare a te stesso, che sei in uno spazio di ispirazione, riflessione e connessione col tuo mondo interiore.

Vedrai come inizierai a percepire il fatto di svolgere le varie parti di questo processo come un vero e proprio rituale per il tuo benessere.