

VISUALIZZAZIONE

Gli ordini dell'amore. Gli antenati.

Trova una posizione comoda, lascia andare ogni tensione e fai un respiro lungo e profondo, un altro e un altro ancora ...

(rilassamento)

Sei ad una festa di carnevale un po' speciale in cui ognuno indossa maschere e costumi, uno sopra l'altro ...
il gioco consiste nel toglierli uno alla volta...
come gli strati d'una cipolla ...
sono presenti tutte le persone della tua famiglia ...

arrivi alla festa con la maschera che porti più a lungo e spesso.
Osserva la postura del tuo corpo, il tuo viso con la maschera riflessa in uno specchio
come ti senti?
come ti rivolgi agli altri presenti?
e loro come si rivolgono a te?

improvvisamente una voce dice: "Cambio!" ... e tu ti ritrovi con un'altra maschera e un altro costume.
Sono quelli di uno dei presenti? E' un tuo antenato? Come ti senti? Quali pesi ti stai prendendo dal tuo antenato?
Datti il tempo e permettili di parlare con lui ... ascolta qual è stato il suo destino e con rispetto restituisci tutto quello che appartiene a lui.
Poi osserva come ti rivolgi agli altri presenti con questa maschera e loro come si rivolgono a te?
Qualcosa è cambiato?

Ancora la voce dice: "Cambio!" ... ed ora indossi la maschera e il costume di un altro antenato.
Chi è? quale peso ti stai prendendo? Come ti senti? Come ti rivolgi agli altri presenti con quest'altra maschera? E loro come si rivolgono a te?
Qualcosa è cambiato?

Ancora la voce dice: "Cambio!" ed ora indossi la maschera e il costume di una credenza familiare o di una dovere morale imposto dalla famiglia.
Come ti senti?
Come ti rivolgi agli altri presenti ora che la maschera è cambiata?
E loro come si rivolgono a te?
Qualcosa è cambiato?

E di nuovo la voce dice: “Cambio!”... passando in rassegna tutti i presenti osserva ogni volta...

Come ti senti?

Come ti rivolgi agli altri?

Cosa è cambiato?

Ora sei arrivato all'ultimo costume e all'ultima maschera. Se la voce dirà ancora: “Cambio!” Resterai nudo così come la vita ti ha generato

E infatti: “Cambio! sei fisicamente nudo?

Dove sono gli altri rappresentanti?

Dove sei tu tra loro?

Chi è accanto a te?

Come ti senti senza le tue maschere?

Nota l'espressione del tuo viso, la postura del tuo corpo.

Nota che anche gli altri partecipanti sono senza maschere ...

Nota che di fronte a te ci sono tutti i tuoi antenati ...

Sono senza maschere con la loro bellezza e ti guardano con riconoscenza, per avergli reso il loro posto e la loro dignità, e con orgoglio perché tu sei il loro discendente.

In te vedono tutta la bellezza... e il valore e la forza che proviene da loro e arriva a te...

Nota come senza maschera non hai più bisogno di difenderti ...

Nota come non temi i giudizi e le critiche ...

Come stai con te stesso?

Nota come hai preso coscienza e padronanza di te stesso...

Le maschere le puoi abbandonare ora ...

Ogni partecipante è al suo posto

Non hai più bisogno d'indossare maschere e ruoli di altri ...

Sei libero d'essere te stesso...

Ringrazia le persone che hanno condiviso l'esperienza ...

Inchinati ed onorali nel loro ruolo e preparati a ritornare allo stato di coscienza.