

OLI ESSENZIALI PER IL NATALE, I RITUALI E LA SPIRITUALITÀ



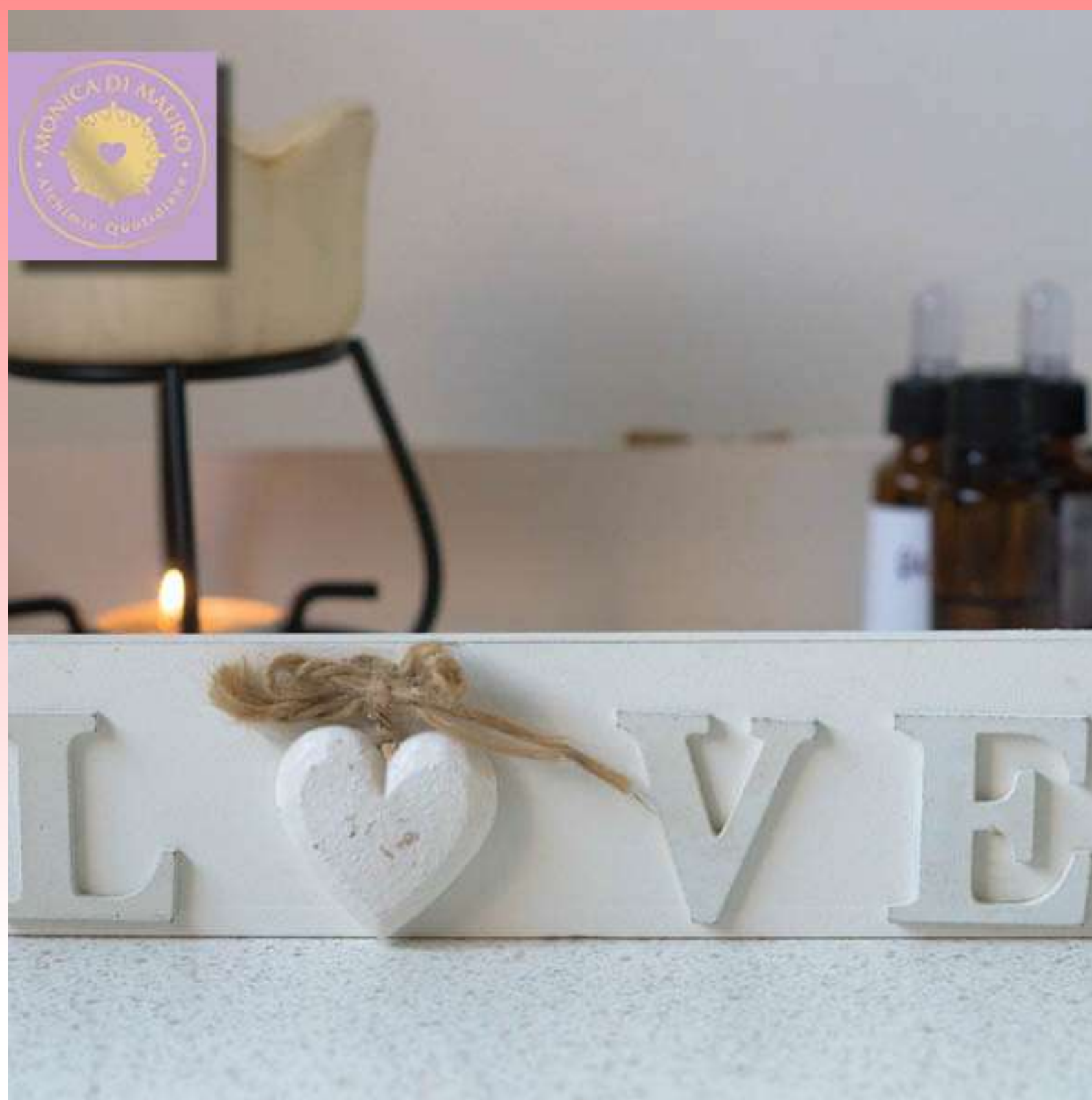
- ❖ Il valore dei rituali. Il loro «vero» scopo è insegnarci ad usare il pensiero in modo potente e focalizzato.
- ❖ Come si imposta un rituale?
- ❖ Quali sono gli «ingredienti» di un rituale?
- ❖ Oli essenziali «del Natale» utili ai rituali e al «contatto spirituale»

OLI ESSENZIALI PER IL NATALE, I RITUALI E LA SPIRITUALITÀ



- ❖ Un rituale va costruito, non improvvisato ma deve essere personale e «spontaneo». Non è una **COMPULSIONE**.
- ❖ L'intenzione rispetto al risultato finale deve essere chiara e ferma nella mente.
- ❖ Il rituale porta un «messaggio» per l'inconscio, ovvero per l'universo...
- ❖ Cosa favorisce l'ascolto da parte dell'inconscio?
AROMI, FUOCO, SILENZIO, BUIO, SUONO, SUSSURRO, RIPETIZIONE

OLI ESSENZIALI DEL RITUALE, DEL NATALE E DEL CONTATTO SPIRITUALE



ARANCIO DOLCE

CANNELLA

EUCALIPTO

INCENSO

MIRRA

LEGNO DI SANDALO

NARDO

TUIA (Arborvitae)

ZENZERO

Miscelare quelli più utili a produrre:

intensa focalizzazione e profondo rilassamento

IL FUOCO



Il fuoco ha un effetto ipnotico su di noi. Può evocare paura ma anche la forza travolgente della natura di cui siamo parte, che trascende e domina ogni «piccolezza umana». Osservare la fiamma di una candela può aiutare il distacco dagli «affanni» dell'Ego.

IL SILENZIO



A Il silenzio è NECESSARIO. Per quanto possa inizialmente spaventare per tutto ciò che in esso emerge, il silenzio è l'unica condizione in cui possiamo prestare reale attenzione alle sensazioni, ai messaggi a volte molto «sottili» che il nostro corpo manda.

«Fai silenzio attorno a te, se vuoi udir cantar l'anima tua» S. Agostino

IL BUIO



Il buio, inteso come penombra, o condizione di bassa intensità luminosa è un altro elemento che toglie «vigilanza» alla parte neo-corticale (razionale) e favorisce il «ritiro» dell'attenzione all'ascolto interno.

IL SUONO



La vibrazione sonora rappresenta in assoluto l'elemento più «creativo» e trasformativo che l'uomo possa avere a propria disposizione.

Quando il pensiero ancora non riesce a «sentire» e «credere» con profonda fede, la potenza della parola lo soccorre e anticipa la credenza, perché gradualmente gli cambia sotto gli occhi la realtà.

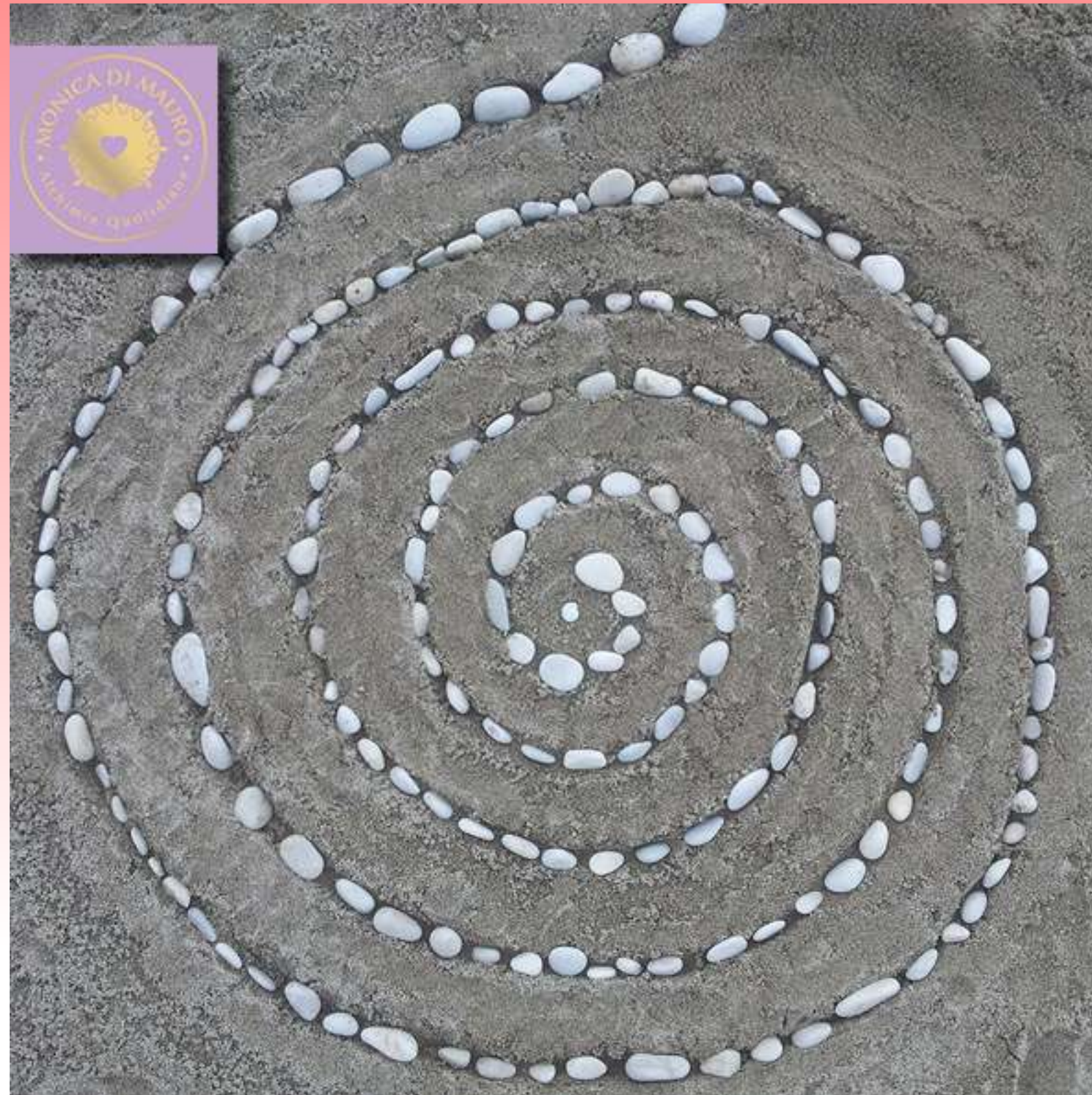
Non esiste rito senza mantra o preghiera.

IL SUSSURRO



- ❖ Il sussurro, parla al sé, all'inconscio, alle nostre parti più «tenere». Il sussurro è il «volume» del mondo interno.
- ❖ La voce di «gola» è quella che arriva soprattutto alla razionalità e il «tono forte» invece al Super-Io.
- ❖ Il sussurro, quello che si usa d'istinto con i bambini piccoli, parla al nostro vero potere personale (che non ha sede nella razionalità, ma nell'inconscio)

LA RIPETIZIONE E L'AUTOIPNOSI



A La ripetizione di un mantra, una parola, un suono o una preghiera ha sempre due effetti: uno «tecnico» e uno «profondo».

- ❖ Quello tecnico è di portare la mente razionale a «mollare» e affievolirsi. Le viene sottratta la complessità su cui ama arrovellarsi.
- ❖ Quello profondo è di imprimere nell'inconscio qualcosa che ancora non appartiene alla realtà percepita.

MESCOLARE BENE TUTTO E «INVIARE»...



L'insieme di tutti questi elementi in questo periodo dell'anno, il Natale, molto speciale dal punto di vista «energetico» rappresenta un'occasione unica per veicolare intenzioni e propositi. Quelli che forse si sono iniziati a intravedere già nelle vacanze estive...