

ESERCIZIO DA FARE A CASA PER ELABORARE IL PROPRIO RITO:

Prendetevi un momento, potete fare una passeggiata, trovate un luogo adatto per ispirarvi e ideate una vostra ritualità personale giornaliera, createvi un vostro rito personale per contattare la vostra parte divina.

- Potete cercare oggetti evocativi, gesti evocativi, cose che rappresentano degli elementi, libri, preghiere, incensi...
- Occorre portare attenzione sull'applicazione della forza di volontà, è necessario
- definire un tempo ad esempio potrebbe essere 20 minuti, da applicare giornalmente, settimanalmente o mensilmente, definendo prima il momento in cui si vuole svolgere
- Occorre decidere a priori che cosa fare: esercizio fisico (che tipo?), meditazione, osservazione del fuoco, respirazione, letture, profumi di incenso ecc.....
- Definitelo, provatelo e scrivetelo
- È solo un primo approccio, poi potrà essere scelto diversamente, ma ora provate a immaginarvelo nei dettagli, come vi piacerebbe fosse il vostro rito personale, quali elementi dovrebbe includere?
- Come si svolgerebbe dall'inizio alla fine?

