Rituale di Gratitudine



GIORGIA FARANO
IL FUSO DELLA STREGA



Quando fare questo rituale?

Questo rituale nasce come pratica da celebrare durante Lammas, la festa del primo raccolto, quando la Natura ci ricorda che ogni frutto è il risultato di un seme, di tempo, di cura e di pazienza. Tuttavia, può essere integrato nella propria pratica magica in qualsiasi momento dell'anno.

Se desideri svolgerlo al di fuori di Lammas, è consigliabile prepararlo durante la Luna Crescente e celebrarlo nella notte di Luna Piena, quando simbolicamente ciò che è cresciuto raggiunge la sua massima espressione.

A seconda della tradizione a cui appartieni, questo rituale può essere svolto sia con l'apertura del Cerchio Magico sia senza. Per questo motivo è adatto anche a chi è agli inizi del proprio percorso spirituale e desidera avvicinarsi ai rituali in modo semplice e naturale.

Se scegli di celebrarlo a Lammas, dedica i giorni precedenti alla preparazione e svolgi il rito il giorno della festività.

Se invece lavori con il ciclo lunare, utilizza i giorni della Luna Crescente come tempo di preparazione e celebra il rituale durante la Luna Piena.

Occorrente

- Una candela.
- Un foglio di carta.
- Una penna.

La preparazione

Nei giorni precedenti al rituale, accendi la candela e siediti qualche minuto in silenzio davanti alla sua fiamma.

Lascia che il suo movimento diventi un punto di concentrazione. Non cercare subito qualcosa per cui essere grata o grato. Concediti invece il tempo di osservare ciò che emerge spontaneamente.

Domandati:

- Per cosa provo una gratitudine autentica?
- Quali esperienze mi hanno trasformata, anche se sono state difficili?
- Quali persone hanno attraversato la mia vita lasciando un dono?
- Quali opportunità sono arrivate quando meno me lo aspettavo?
- Di quale parte di me sono finalmente fiera?

La gratitudine non riguarda soltanto gli eventi piacevoli, talvolta nasce anche da prove che ci hanno rese persone diverse, più forti o più consapevoli.

Ogni volta che qualcosa affiora, scrivilo sul foglio senza giudicarlo. Non è necessario compilare una lunga lista, anche poche parole, se sincere, sono sufficienti.
Una volta terminato, riponi il foglio e lascialo riposare fino al giorno del rituale.

Questo tempo di attesa è parte integrante della pratica, infatti permette ai pensieri di sedimentare, alle emozioni di maturare e alla consapevolezza di radicarsi profondamente dentro di noi.

Il rituale

Il giorno di Lammas, oppure durante la Luna Piena se stai seguendo il ciclo lunare, prepara il tuo spazio rituale.
Accendi la stessa candela utilizzata nei giorni precedenti e siediti davanti alla sua luce con il foglio tra le mani. Respira profondamente alcune volte.

Quando ti sentirai pronta o pronto, inizia a leggere ad alta voce tutto ciò che hai scritto, mi raccomando, non sussurrare!
Lascia che la tua voce sia chiara, presente e determinata.
Ogni parola pronunciata diventa una vibrazione. Ogni vibrazione attraversa il corpo, lo spazio che ti circonda e il momento che stai vivendo. Dare voce alla gratitudine significa renderla concreta, incarnarla, permetterle di espandersi oltre il semplice pensiero.

Mentre pronunci ciò per cui sei grata o grato, concediti il tempo di sentire davvero quelle parole.

Ringrazia te stessa o te stesso per il cammino percorso.
Ringrazia la Vita, la Natura, la Dea, gli Dei, l'Universo o qualunque forza sacra tu senta vicina al tuo cuore.
Quando avrai terminato, resta ancora qualche minuto in silenzio, osservando la fiamma della candela e lasciando che tutto ciò che hai pronunciato trovi il proprio spazio dentro di te.
A questo punto potrai scegliere se lasciare consumare completamente la candela oppure spegnerla. Entrambe le possibilità sono ugualmente valide, segui ciò che senti più affine alla tua pratica.

Una riflessione importante

La gratitudine non può essere forzata.

Viviamo in una cultura che spesso ci spinge a sentirci obbligati a trovare sempre qualcosa di positivo, anche quando stiamo attraversando dolore, lutto, rabbia o profonda stanchezza.
Ma la spiritualità non ci chiede di fingere.

Se in questo momento della tua vita non riesci a provare una gratitudine autentica, non c'è nulla di sbagliato!
Non sei tenuta o tenuto a convincerti che tutto vada bene.
Non devi costruire una gratitudine artificiale solo perché pensi che sia "spiritualmente corretto".

Questo rituale funziona soltanto quando nasce da un sentimento sincero.

Se oggi il tuo cuore è appesantito, forse il rito di cui hai bisogno non è quello della gratitudine, ma quello dell'ascolto, del riposo, del pianto o della guarigione.

Anche questi sono atti sacri.

La gratitudine arriverà quando sarà pronta a farlo, e quando arriverà sarà vera. Proprio quella autenticità, più di qualsiasi formula o gesto rituale, rende questa pratica realmente trasformativa.