



SPIRITI VERDI- ESPLORARE LO SPAZIO

Indicazioni per il lavoro a casa

- **Alla scoperta del mondo verde**
Munitevi di uno o più manuali per il riconoscimento delle piante e/o di una app (consiglio di utilizzare entrambi) e fatevi qualche passeggiata nei dintorni. Potete anche portarli con voi ogni giorno, in modo da averli sempre a disposizione. Osservate le piante che incontrate e fermatevi ogni volta per riconoscerne almeno una che non conoscete. Iniziate anche a compilare una lista delle piante più presenti e significative, operando una distinzione tra quelle spontanee e quelle inserite dall'uomo.
Per fare questo lavoro potete anche utilizzare le foto che avete scattato nei mesi precedenti.

- **Gli spazi verdi in casa**
Come sono le piante del vostro giardino o quelle del vostro balcone? In quale modo si inseriscono nell'ecosistema circostante e supportano la vita? Considerate di lasciare il vostro giardino a uno stato semi-selvatico (lasciando crescere piante autoctone, evitando di eliminare tutte le foglie secche e di tagliare l'erba prima che raggiunga l'infiorescenza, ad esempio) e di lasciare crescere delle piante selvatiche anche solo in un vaso sul davanzale.

- **Allenarsi con gli esercizi di percezione** (osservazione attenta, sguardo morbido, sguardo "vuoto", sguardo focalizzato e la pratica della cortina grigia per favorire il

discernimento), dapprima proseguendo con la pianta domestica e poi provando anche all'aperto. Concentratevi sull'osservare come le piante modificano e influenzano lo spazio attorno a loro.

SCOPRIRE E CRESCERE LE PIANTE DI POTERE

Seleziona, con l'aiuto del viaggio sciamanico che hai svolto, da un minimo di 3 a un massimo di 13 luoghi in cui ti recherai a prelevare del terriccio.

L'ideale sarebbe svolgere questa pratica in giorni vicini tra loro e rimanendo all'interno di un lasso di tempo abbastanza breve, ma se non ti è possibile abbi cura di mantenere umido e areato il terriccio che hai prelevato (in modo che sezioni di radici e rizomi eventualmente presenti non muoiano o non ammuffiscano).

Ogni volta che ti rechi in uno dei luoghi sulla tua lista, osserva lo spazio e le piante intorno a te con attenzione, poi entra in uno stato di rilassamento e radicati nel terreno sotto di te e nel cielo sopra di te (puoi farlo seguendo la semplice guida che si trovava negli esercizi della lezione precedente o usando un altro metodo a te familiare). Carica e benedici un'offerta per gli spiriti del luogo che hai portato con te (può essere acqua pura di sorgente/minerale, o anche sementi per gli uccelli e piccoli animali. MAI materiale inquinante o di non biodegradabile): presenta l'offerta con parole semplici, ringrazia gli spiriti del luogo per averti accolto e chiedi la loro collaborazione. Ad esempio potresti pronunciare una formula come:

*“Spiriti che abitate questo luogo,
Spiriti del cielo e della terra,
Spiriti verdi tutto intorno a me,
Vi saluto e vi chiamo:
grazie di avermi accolto.
Accettate questa offerta,
possa portarvi ogni bene*

*e tutto ciò di cui avete più bisogno.
Vi chiedo di assistermi e di condurre tra le mie mani
I figli degli Spiriti Verdi che sono potenti in questo luogo
Perché io possa imparare dalla loro saggezza,
e diventare un migliore alleato.”*

Una volta presentata l'offerta, guardatevi intorno con le tecniche che conoscete (sguardo morbido, sguardo vuoto, sguardo focalizzato) e identificate un punto che sembra attirarvi di più, saltare alla vostra attenzione e quasi pulsare di vita e di energia. Recatevi in quel punto e tracciate un cerchio per terra [dovete poterci scavare dentro senza essere al suo interno, quindi un cerchio di un diametro di circa 30/40 cm]: potete tracciarlo con il dito o con un rametto trovato sul posto, ma anche con uno strumento rituale se preferite, l'importante è che venga tracciato fisicamente nel terreno, quindi se usate il dito dovete sporcarvi le mani.

Posate le mani sul terreno dentro al cerchio e pronunciate questa formula

*“Qui chiamo a raccolta
Tutte le piante potenti di questo luogo
Tutte le piante che desiderano lavorare con me:
Sorgete dalle profondità della terra!
Correte sotto la superficie!
Come seme, rizoma, radice,
Qui vi chiamo a raccolta
E vi chiedo di venire con me.”*

Restate in ascolto, con i palmi delle vostre mani: immaginate di spingervi sotto la superficie e di comunicare direttamente con la grande rete viva di radici e miceti, chiamando gli Spiriti Verdi. Quando sentite di aver terminato, raccogliete il terriccio scavando dentro al confine del cerchio, ringraziate, cancellate il segno circolare che avete tracciato per quanto vi è possibile e portate con voi il terriccio che avete raccolto.

Una volta che avete raccolto il terriccio da tutti i luoghi, potete preparare il vostro vaso/fioriera/terrario.

A seconda della quantità di terra che avete preso, del numero dei luoghi e della dimensione del contenitore, il vostro terriccio potrebbe non essere sufficiente per riempirlo completamente: in questo caso riempite il fondo con del terriccio universale da giardinaggio e lasciate tutti i terricci che avete raccolto per la copertura in superficie (anche mescolandoli delicatamente tra loro).

Una volta fatto, tracciate leggermente un triangolo sulla superficie del terriccio e disponete le vostre mani sopra al vaso, con le dita che formano un triangolo (vedi immagine in fondo) e, dopo essere entrati in uno stato di rilassamento e di concentrazione, pronunciate questa formula, ripetendo gli ultimi due versi per almeno tre volte (o fino a che vi sembrerà necessario):

“Crescete!

Piante potenti dei luoghi a me vicini,

Piante che desiderano lavorare con me,

Crescete e manifestatevi!

In ogni seme, rizoma e radice

Risveglio la forza generatrice!”

Tenete regolarmente innaffiato il vostro vaso (senza allagarlo! Fino a che non ci sono piante è sufficiente tenerlo leggermente umido) e prestate attenzione alle piante che vi cresceranno dentro.

Potete ripetere questa formula (con le mani a triangolo, ma senza tracciare il triangolo per non disturbare eventuali germogli) anche ogni volta che innaffiate, oppure nei primi giorni di ogni ciclo lunare.



shutterstock.com • 694623439