



## **SPIRITI VERDI-TROVARE GLI ALLEATI**

Indicazioni per il lavoro a casa

- **Entrare in contatto.** Utilizza la pratica di base per entrare in contatto con gli Spiriti Verdi, questa volta focalizzandoti sulla pianta (o sulle piante) che ti sono state indicate come potenziali spiriti alleati. Non avere fretta e rimani in ascolto, ripetendo la pratica più volte nel corso del mese.

Ti consiglio, quando porgi la tua offerta, di modificare la parte in cui chiedi loro di aprirsi alla comunicazione con te, aggiungendo anche qualcosa come: “mostrami se desideri diventare un mio spirito alleato, quali doni desidereresti da me e quali potresti portarmi”. Ti consiglio anche di non fare promesse o giuramenti in maniera affrettata o superficiale.

- **Il Corteggiamento.** Informati sulla/e pianta/e con cui stai lavorando. Pensa a come potresti lavorare con loro anche dal punto di vista fisico (preparando incensi, olii, unguenti, tisane...) a seconda delle tue attitudini e competenze. Scopri qual è il periodo giusto per raccogliere le varie parti della pianta e programma le tue attività future: ricordati di raccogliere in modo responsabile e rispettoso, tenendo da conto la rarità della pianta e evitando lo spreco. Se puoi, prova a coltivare una o più di queste piante e, sempre se è possibile, cercale anche al loro stato selvatico.

- **Il viaggio sciamanico.** Esegui almeno un viaggio sciamanico, chiedendo ai tuoi spiriti alleati che ti conducano dallo spirito totemico di una o più piante tra quelle che ti sono state indicate. Onora lo spirito e chiedi se ti può parlare di sé. Osserva le eventuali differenze tra lo spirito che hai contattato direttamente tramite la pianta e lo spirito totemico.

- **Prova a dare una risposta a questa domanda:** “Qual è la forma di magia che è SEMPRE presente quando utilizziamo del materiale vegetale nei nostri incantesimi?”

