

Day 3

IL MIO FUNERALE



Per questo **Day3** procurati un po' di fogli bianchi e una penna funzionante. Prenditi venti minuti del tuo tempo, perché questo è quanto durerà la cerimonia. Fa' in modo che nessuno possa interromperti, spegni cellulari, lavatrici, lavastoviglie. Puoi decidere di iniziare la cerimonia in qualsiasi posto e in qualsiasi luogo.

È essenziale il silenzio. Accendi una candela bianca e invoca la presenza delle tue guide spirituali o degli angeli per aiutarti a effettuare questo passaggio. Inizia a scrivere cosa vedi del tuo funerale. Immagina di esserti appena staccato dal corpo e di essere spettatore di ciò che accade. Senza mai staccare la penna dal foglio, descrivi la scena, il paesaggio, il clima, le persone. Cosa dicono di te? Cosa si dicono tra loro? Puoi porre maggiore attenzione ai dettagli oppure ai pensieri, deciditi tu, senza rifletterci troppo: scrivi di getto e ininterrottamente. Se non ti viene nulla, scrivi: *“non mi viene nulla”*. L'importante, in questo esercizio, è non smettere mai di scrivere e non staccare mai la penna dal foglio. Per sapere se hai terminato i venti minuti puoi sbirciare l'orologio, ma io ti consiglio di mettere un timer con segnale sonoro.

Finito il tempo resta seduto, posa la penna, chiudi gli occhi e inizia a inspirare ed espirare in modo sereno e rilassato. Fai dapprima attenzione ai tuoi polmoni e al diaframma. Continua per qualche minuto. Poi poni solo attenzione al respiro stesso, all'aria che dolcemente entra nelle narici ed esce dalla bocca. Continua per qualche minuto. Immagina di essere avvolto da una luce bianca e luminosa, come se fossi all'interno del sole, come se tu fossi il sole stesso. Poi, lentamente, apri gli occhi, vai davanti allo specchio e pronuncia queste parole:

Namastè
è una vita che ti stavo aspettando
Perdona la mia assenza
Io ti amo
Io ti amo
Io ti amo

Resta un po' a guardarti negli occhi. Se ti viene da piangere, piangi, se ti viene da ridere, ridi: lascia andare ogni emozione, senza alcun timore, non trattenere nulla. Lasciati andare e arrenditi a questo momento, perditi nello sguardo dei tuoi stessi occhi. Progressivamente ti renderai sempre più conto che non sono fatti solo per guardare. Se resterai abbastanza tempo a osservarli, ti accorgerai che sono dei veri e propri portali che ti condurranno a incontrare la grandiosità della tua anima e a diventare sempre più consapevole di essere un'entità spirituale che sta vivendo un'esperienza terrena attraverso un biocorpo. Ora puoi davvero salutare il tuo vero e nuovo maestro, colui che ti aiuterà a far diventare la tua vita un capolavoro, a essere il tuo miracolo: tu stesso.