



# Rito di passaggio

## Materiale necessario:

- Due fogli di carta
- Biro, o pennarello o matita
- Una candela
- Un pentolino o una padella
- Una musica che ti ispiri pace e armonia
- Un momento e uno spazio dedicato dove niente e nessuno ti disturbi

## Rito di nuovo inizio.

Dedica un momento per te per fare questo **rito di passaggio**.  
Accendi una candela, escludi ogni disturbo, se vuoi metti una musica che favorisca armonia e pace.



1. Su un fogliettino scrivi **tutto ciò che vuoi lasciare andare** dell'anno passato. Ringrazia e perdona ogni cosa, ma **Perdona soprattutto te stessa**.

2. **Brucia**, col fuoco della candela accesa, **il foglio dove hai scritto tutto ciò che vuoi lasciar andare. Ringrazia e perdona** mentre lo fai. Perdona soprattutto te stessa.



3. **Rimani ad ascoltare la pace osservando il fuoco che brucia...** e lascia che la candela si consumi fino alla fine.

4. Quando lo ritieni opportuno, mentre la candela continua a bruciare, su un altro foglio, scrivi, invece **tutto ciò che desideri accogliere** nel nuovo anno. Accogli il nuovo nel tuo cuore, **apriti sempre di più, al tuo più elevato bene**.



5. Una volta che la candela si sarà completamente consumata e il foglio del 'lasciar andare' completamente incenerito, **disperdilo possibilmente in natura**, sempre **ringraziando e perdonando**. Se non ti è possibile recarti in natura puoi lasciarlo andare anche con le acque domestiche, ma sempre con atteggiamento ritualizzato.



6. Ora hai **liberato spazio dentro di te**, ma lo spazio che incontri è **un pieno di nuove possibilità. Percepisci tutto il potenziale dentro di te**.



7. Trova uno **spazio** ora in casa tua, che ti sia **di ispirazione**, dove appendere il foglio con scritto tutto ciò che vuoi accogliere nel nuovo anno.

GRAZIE

*Ilaria C.D.*

