

## Nel Profondo

Scritto da Administrator  
Sabato 22 Agosto 2020 14:41 -

---



Ultimamente ho riflettuto molto sulla magia dell'acqua, in questo periodo di difficoltà a causa della pandemia, sono stato distante da lidi vacanzieri marittimi per ovvie ragioni.

Sono riuscito comunque a fare brevi pellegrinaggi in altri specchi d'acqua.

Nelle tradizioni celtiche, specchi d'acqua, laghi, fiumi e pozzi occupano posizioni speciali come luoghi liminali, dove è più facile accedere ai regni dello spirito e dove si possono cercare guarigione e saggezza.

Nella tradizione irlandese, l'aldilà e gli dei si trovano spesso viaggiando su specchi d'acqua o su misteriose isole al largo, così come nei numerosi pozzi sacri e sorgenti che si trovano in tutto il paese. In Galles è simile, con i laghi che detengono anche questo significato sacro, e la parola gallese per l'altro mondo, Annwn, o la sua grafia più antica, Annwfn, significa letteralmente " il luogo profondo ". Alla ricerca della profondità, fisicamente, nell'oscurità che si rinnova costantemente di pozzi e acque selvagge, e il flusso luminoso delle cascate sui fianchi delle montagne, trovo la mia mente e tutto il mio essere rinfrescati e liberati dalla tensione.

In questi luoghi ho trovato la quiete nella quale ho potuto far sorgere nuovi pensieri, nuove idee, nuove intuizioni.

Il profondo non si trova solo nella terra o sott'acqua, deve essere trovato anche nei nostri cuori e nelle nostre menti, affinché la trasformazione arrivi, perché nasca un nuovo modo di essere. Quindi mi sono impegnato a sedere in comunione silenziosa vicino all'acqua e a mettere i piedi in fiumi e torrenti almeno una volta alla settimana, per cercare guarigione, rinnovamento e nuova visione in questi tempi difficili. Per accedere alla fonte della mia anima e all'anima della terra e mantenere fisicamente quella connessione nel mio corpo.

La meditazione vicino a specchi d'acqua è sempre una pratica speciale e utile. C'è qualcosa nei suoni dell'acqua che ci aiuta a cambiare la nostra coscienza anche per un po' e ad accedere a quelle parti più profonde al suo interno ... fare amicizia anche con l'acqua nei nostri corpi, bevendo più acqua e intraprendendo rituali di purificazione che usano l'acqua come principio magico per il cambiamento, sono assai potenti. Prova ad aggiungere sale ai tuoi bagni e ad usare essenze vibrazionali, oltre a fare spazio affinché le tue emozioni siano sentite e onorate, tutto questo anche in modo ciclico e continuativo nel tempo per rimanere in contatto con te stesso e i tuoi sentimenti. Questo è essenziale soprattutto quando la vita si fa dura. Anche onorare le acque del mondo con le offerte è una buona pratica; cantate ai vostri fiumi e torrenti, leggete loro poesie, prendetevi del tempo per raccogliere i rifiuti e mettetevi in un gioco per difenderli dall'inquinamento. Acquista prodotti eco compatibili che non inquinano, fai quello che dici. Ma soprattutto, amali, trascorri del tempo con loro, costruisci relazioni con loro e la guarigione fluirà naturalmente. Onorare le acque e cercare i nostri luoghi profondi ha la sua semplice magia, e talvolta questo è il più forte di tutti.

L'acqua non rappresenta solo le profondità delle nostre emozioni ma è il collegamento con il nostro passato, con le profondità della nostra storia e la nostra famiglia perché è nell'acqua il reame dei defunti, ed ognuno di noi costruisce il suo personale collegamento con i propri spiriti

ancestrali che nutrono le nostre radici.

Vi sono laghi e specchi d'acqua che hanno un grande potere, rafforzato dalle storie e da misteri ad essi legati, mi viene in mente lo specchio di Diana a Nemi o il lago delle streghe di Baceno o quello di Piediluco in Umbria o quello di Pilato nelle Marche meta di probabili negromanti.

Luoghi che spesso abbiamo visitato per rimanere in silenziosa contemplazione.

Nel neo paganesimo junghiano, la divinità è vissuta sia come Dio che come Dea, Figlio e Madre, Seme e Grembo. Questi corrispondono a Creazione e Abisso, Forma e Profondità, Coscienza e Inconscio, oltre a Parola e Silenzio. Contrariamente al nostro modo di pensare occidentale, il Grembo o l'Abisso non è mera assenza o vuoto; è qualcosa in sé. È la fonte indifferenziata della Creazione. È l'oscurità gravida dell'Inconscio. È la Dea Oscura da cui emerge il Figlio / Sole.

Allo stesso modo, il silenzio è più dell'assenza di suono; è qualcosa che può essere ascoltato. Quando ascoltiamo il silenzio, stiamo ascoltando l'Inconscio, la Dea Oscura.

Ascoltare questo silenzio interiore non è la stessa cosa che non stare zitti o cercare di non pensare. Ascoltare il silenzio è un'attività. Significa cercare di fare in modo che la parte di te stesso che normalmente parla nella tua testa ascolti, invece di parlare. Significa occuparsi dello spazio creato dall'assenza di monologo interno. Significa attirare la tua attenzione interiore sul "luogo da cui provengono le parole".

Mentre cerchi di ascoltare il silenzio, alla fine scoprirai che la tua mente vaga. Quando lo fai, reindirizza la tua attenzione al silenzio. L'obiettivo non è sopprimere il flusso dei tuoi pensieri, o addirittura elevarti al di sopra di esso, come nella maggior parte della meditazione buddista seduta. Piuttosto che "elevarti al di sopra" della tua coscienza, cerca di andare più in profondità, di immergerti sotto i tuoi pensieri, per così dire. Non per trascendere, ma per immergerti. Queste metafore dell'acqua sono intenzionali, poiché la Dea è immaginata come il grembo

## Nel Profondo

Scritto da Administrator  
Sabato 22 Agosto 2020 14:41 -

---

acquoso dell'Inconscio. Jung ha scritto: "Il nostro inconscio nasconde l'acqua viva".

Se è utile, puoi utilizzare la seguente metafora per reindirizzare i tuoi pensieri. Immagina di tuffarti in una pozza buia e poi rallentare fluttuando verso l'alto. Attirando la tua attenzione sul silenzio interiore e calmando il Sé Parlante, ti stai immergendo nella pozza oscura metaforica del tuo inconscio. Quando immagini e pensieri hanno ricominciato a formarsi, stai fluttuando sulla superficie metaforica. Quando diventi auto cosciente e ti rendi conto di aver perso l'attenzione al silenzio, allora hai rotto la superficie della pozza metaforica e respirato di nuovo l'aria della coscienza. Più a lungo riesci a mantenere la tua attenzione al silenzio, più in profondità puoi scendere nel tuo inconscio. Ma sappi che, non importa quanto ti immergi in profondità, è inevitabile che galleggerai nuovamente in superficie.

Ossian Agosto 2020

Foto - lago di pilato