



Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

Percorso introduttivo *My Life Design Academy*
Sintonizzarsi con la vita
Strumenti di Consapevolezza e Benessere

Giorno 6

Radicamento e purificazione

Una semplice e potente pratica per iniziare ogni giorno della tua settimana dal modulo My Life Design Academy “IL GIORNO PERFETTO”

VIDEO

<https://corsi.mylifedesign.online/courses/my-life-design-academy-daniel-lumera/lectures/13531084>



Radicamento, purificazione, rinascita

Ogni mattino muovi i primi passi verso il bagno e che quei passi siano passi nobili. Ogni passo dev'essere un passo in cui veramente diventi presente in quella giornata lì, ti radichi.

Immagina che a ogni passo si apra un fiore sui tuoi piedi o tu depositi un sole come seme in questa terra, feconda la terra attraverso ogni tuo passo che ti porta fino al bagno nel bagno.

Contatta per la prima volta con un elemento di una sacralità infinita che è l'acqua. L'acqua che non tutti gli esseri umani possono avere, renditi conto che stai vivendo in una condizione privilegiata nella tua vita, che questo per te è un paradiso, che non dovresti perdere tempo lamentarti perché hai migliaia di cose che la maggior parte degli esseri umani non possono avere in questo momento.

Quando contatti l'acqua è molto importante prendere contatto con la sacralità di questo elemento che non ha forma, di questo elemento che permette la vita nella terra, di questo elemento che è unico nei pianeti che conosciamo, di questo elemento da cui tu nasci, provieni e origini perché ognuno di noi ha passato almeno nove mesi nel liquido amniotico. Noi conosciamo l'acqua intimamente, ci ha nutrito, ci ha protetto dai rumori, dai colpi esterni. È stato attraverso l'acqua che nostra madre ci ha avvolto nella vita, nella protezione del suo ventre quindi abbiamo una intima interconnessione con l'acqua e l'acqua rappresenta qualcosa che compone la maggior parte del nostro organismo quindi quando la tocchiamo ogni mattina dovrebbe essere un battesimo. La sacralità di quello stesso gesto di quello stesso battesimo. Quindi prendiamo l'acqua nelle nostre mani, sentiamo la purezza di



quell'acqua e con un intento di purificazione profonda portiamola per sette volte al viso unificando il viso prima di entrare nella doccia. E per ogni purificazione, per ogni volta in cui portiamo questa acqua al viso ripetiamo:

*“Che quest'acqua purifichi il mio corpo fisico,
Che quest'acqua purifichi il mio corpo vitale,
Che quest'acqua purifichi tutte le mie emozioni,
Che quest'acqua purifichi la mia mente,
Che quest'acqua purifichi il mio passato,
Che quest'acqua purifichi il mio spirito,
Che quest'acqua risvegli la mia coscienza”*

Queste sette abluzioni, questi sette gesti rituali con l'acqua dovrebbero essere parte di ogni mattina per lavare via tutto. Hai presente l'effetto della doccia quando sei molto stanco/a, torni a casa con tanti pensieri o è stata una giornata pesante? La pulizia di una doccia, quella doccia calda ristoratrice che ti permette di staccare, scaricare, permetterti di trovare contatto con il tuo corpo in una dimensione di intimità e purificazione con l'acqua. Iniziamo da queste sette purificazione poi entriamo in doccia come se fosse davvero un battesimo, ogni mattina rinasciamo a nuova vita, ogni mattina perché quell'acqua può essere il liquido amniotico su cui noi nasciamo. e ci nutre che ci purifica su tutti i livelli. Affinché questo avvenga è sufficiente che tu metta l'intenzione, la tua presenza in questo gesto.



*"Quante persone riescono a scorgere in una crisi
un'opportunità?*

*Quante nell'imperfezione un disegno di perfezione più
completo?*

*La reale perfezione contiene l'imperfetto
il finito contiene l'infinito
così come in una tastiera finita esistono infinite melodie
e in un corpo umano infiniti processi metabolici.*

*Il finito comprende sempre l'infinito,
La reale perfezione,l'imperfetto.*

*La giornata perfetta non e' una giornata in cui tutto
deve andare bene o come vorresti.*

*E' una giornata in cui consapevolmente abiti tutto ciò
che accade,
amandolo e trasformandolo nell'esperienza autentica di
te stesso.*

*In cui tu stesso, divieni il dono che cerchi.
"*

- Daniel Lumera

