



HEKATE'S SACRED GROUNDS I SACRI LUOGHI DI HEKATE

Il Santuario di Hekate Potnia Theron ha creato, consacrato e si prende cura del Tempio astrale di Hekate e dei suoi Sacri Luoghi. Attraverso questa serie di visualizzazioni guidate vi accompagniamo alla loro scoperta affinché possiate conoscerli e considerarli come spazi di devozione, pratica magica e luoghi di partenza o di arrivo per i vostri viaggi astrali. Questi luoghi, così come le visualizzazioni che li descrivono, sono principalmente ispirati alla tradizione druidica che caratterizza l'Hekatean Druidry promossa dal santuario, ma sono aperti a tutti i devoti di Hekate, di qualsiasi provenienza e tradizione, che condividano i valori di cooperazione, fratellanza, rispetto e le cinque virtù del Covenant of Hekate di cui il Santuario di Hekate Potnia Theron fa parte.

Il Sacro Bosco richiama la tradizione druidica del Sacred Grove. Nel giardino di Hekate troverete le erbe citate nell'Argonauta Orfica. Il tempio, infine, si ispira molto liberamente a quello di Lagina. Tutti i luoghi sacri sono protetti e mantenuti da un servitore magico, Ciara, di cui potrete fare la conoscenza durante le vostre visualizzazioni.

Introduzione

Benvenuti nel nostro spazio astrale, I Sacri Luoghi di Hekate Potnia Theron. Questi luoghi includono un Bosco Sacro, il Giardino di Hekate, il Tempio, la Caverna e il crocicchio che li collega.

Cosa noi intendiamo per spazio astrale:

Quello che di solito viene chiamato “piano astrale” o “piano eterico” è un luogo immenso e senza limiti che può essere inteso (e vissuto) in modo diverso da varie persone. Vi si può accedere attraverso la visualizzazione guidata - come quelle proposte - o con il viaggio dello spirito, chiamato anche proiezione astrale, viaggio sciamanico...

Secondo la nostra esperienza, il volo dello spirito porta nell’Oltre-mondo, dove esistono un Mondo Inferiore e un Mondo Superiore. Lo si può raggiungere con la sola mente, oppure si può viaggiare fino a lì con l'anima/spirito. Un modo piuttosto comune di entrare in questi mondi è attraverso un grande albero, dalla cui cima si può accedere al Mondo Superiore e dalle cui radici si accede a quello Inferiore ma ci sono infinite modalità diverse. Nello spazio astrale si possono incontrare guide, spiriti, fate, daimones, angeli e divinità...

Potete andarci per trovare guarigione o saggezza o risposte. Si tratta di un'esperienza molto diversa da una visualizzazione guidata che, pur condividendo il paesaggio astrale, è un'esperienza “guidata” e quindi controllata.

Come procedere:

E' indispensabile iniziare con la visualizzazione del Boscho Sacro. Dopodiché, fate le visualizzazioni del Giardino Sacro e del Tempio Sacro.

Dopo averle eseguite tutte e aver preso dimestichezza con il paesaggio, potrete considerare il vostro bosco sacro come punto di partenza per tutte le altre visualizzazioni che verranno proposte sul sito oppure per tutti i vostri viaggi.

Abbiamo scelto il bosco come punto di partenza perché nel corso del tempo diversi sono stati probabilmente i giardini e i boschi dedicati ad Hekate e la relazione della dea con la natura ha radici profonde.

La guardiana dei luoghi:

Questa è Ciara (pronuncia ki-ra), una servitrice creata con l'aiuto di Hekate da David, un mago del caos che si è gentilmente offerto di aiutarci nel nostro progetto ed è stata attivata nel paesaggio da Sara. Il suo scopo è quello di custodire e proteggere i luoghi ed esserne la sacerdotessa. Può apparire senza essere richiamata oppure potete chiamarla usando il suo nome e il vostro intento ogni qual volta che eseguite una delle visualizzazioni basate sul paesaggio astrale.



Si occupa della manutenzione del terreno e può accogliervi e fungere da guida. Vive in una piccola capanna di pietra dal tetto di legno ricoperto di muschio, nascosta nella foresta che circonda lo spazio sacro. A volte, guardando verso nord, potrete scorgere il sottile filo di fumo che sale dal suo focolare sopra la cima degli alberi.

Si tratta di una servitrice “sperimentale”, con caratteristiche nettamente diverse da quelle dei servitori convenzionali.

Guided Visualisation to the Sacred Grove of Hekate Visualizzazione guidata del Sacro Bosco di Hekate

Questa è la prima visualizzazione da eseguire. Il Sacro Bosco di Hekate può essere considerato anche il vostro punto di partenza per ogni ulteriore visualizzazione o viaggio astrale.

Assicuratevi di essere seduti in una posizione comoda. Mantenendo la schiena dritta, rilassate le spalle e poi rilassate ogni parte del corpo, fino alle dita dei piedi, respirando in modo uniforme e regolare. Chiudete gli occhi e iniziate a concentrarvi sulla respirazione. Se avete già una familiarità con il breathwork (respirazione consapevole) e avete una vostra pratica, potete cominciare con quella. Se non ne avete una, troverete un esempio da poter utilizzare sul nostro sito. Il lavoro sul respiro è fondamentale per calmare la mente e portarvi in uno stato di consapevolezza diverso, che vi permetta di visualizzare l'ingresso nel regno astrale. Immaginate di trovarvi su una piccola isola, così piccola da poterla vedere con facilità. Quando vi sentite pronti, fate tre respiri profondi: il primo con il vasto cosmo sopra di voi, il secondo con la terra sotto di voi, il terzo con il mare che vi circonda.

Quando vi sentite pronti, con gli occhi della mente, visualizzate un sentiero che si apre di fronte a voi e seguendo, immaginate di entrare in una grande foresta. Usate tutti i sensi per prendere coscienza degli alberi, del sentiero che state percorrendo e del cielo notturno. La luna è piena o è solo una piccola falce nella vastità del cielo notturno? Mentre camminate, guardatevi intorno e ammirate i bellissimi alberi che vi circondano. Vi sono familiari o vi ricordano terre lontane? Sentite il profumo della terra e delle foglie? O forse nell'aria c'è il dolce profumo dei fiori? Sentite la brezza che sfiora appena la vostra pelle e sintonizzate la mente sui suoni della natura che vi circonda. Sentite le foglie frusciare appena nel vento o sentite forse i gufi che vi parlano dal cuore della foresta? O forse tutto è immobile e silenzioso? Sentitevi al sicuro, sapete che nulla di male può accadervi in questo bosco sacro.

Immaginate di camminare lungo il sentiero e di avvicinarvi a una radura illuminata dalla luna. Guardando in alto, mentre entrate nella radura, notate che il cielo è punteggiato da una miriade di stelle. Intorno a voi un cerchio di alberi racchiude l'area. I loro rami si toccano e si intrecciano, creando un anello perfetto.

Al centro di questo spazio, nel cuore del bosco, vedete un fuoco che arde scoppiettando. Le sue scintille salgono a spirale verso il cielo.

Guardando verso il fuoco, improvvisamente vi accorgete che dietro di esso, proprio dall'altra parte, c'è qualcuno che vi aspetta. I suoi occhi vi osservano con calma e calore. Istantaneamente capite che si tratta di una sacerdotessa di Hekate. Vestita di una lunga tunica drappeggiata, ha il capo coperto da un velo e regge in mano una torcia. Vi sorride e senza parlare vi fa cenno di avvicinarvi e mettersi accanto a lei.

Avvicinandovi, sentite il calore rilassante delle fiamme e un delicato profumo di incenso. Sentite la sua voce che cantilenando vi benedice. Abbassando il capo per accettare la benedizione, concentrate la vostra attenzione sul fuoco. Guardate profondamente nelle fiamme. Forse vedete immagini o simboli, o forse li vedete nelle spirali di fumo che turbinano in cielo. Ascoltate le parole della sacerdotessa, cercate di capire cosa vi sta dicendo e, se potete, ricordate le sue parole. Se non vedete o non sentite nulla non c'è nessun problema, la cosa più importante è che siate giunti a lei, che stiate vivendo questo momento. Accettate la benedizione e quando siete pronti, guardate nuovamente la sacerdotessa. Vedrete che vi sta porgendo la sua torcia perché la prendiate con voi. Sapete che questa torcia simboleggia il vostro viaggio nei misteri della Dea, e da ora in poi

potrete usarla ogni volta che vagherete nel Sacro Bosco e ogni volta che vi troverete nell'oscurità. Ringraziate la sacerdotessa. E' giunto per lei il momento di lasciarvi per cui lasciatela scomparire nell'oscurità, finche non potrete più vederla. Ora che non c'è più, notate invece che sul lato opposto del bosco si apre un nuovo sentiero, che prima non c'era. Avrete altre occasioni per esplorarlo in futuro.

Ma oggi decidete di tornare indietro dalla stessa strada da cui siete venuti, con la torcia in mano e con la consapevolezza che d'ora in poi sarete in grado di ritornare qui, nel Bosco Sacro, ogni volta che vorrete. Il Bosco è il luogo in cui connettersi ad Hekate nel regno della Natura.

Quando vi sentite pronti, ringraziate Hekate per questa visualizzazione e, prima di aprire gli occhi, iniziate a prendere coscienza del vostro corpo fisico. Dolcemente, prima di riprendere contatto con la realtà, cominciate a muovere le dita, le braccia, le gambe e i piedi. Quando siete finalmente consci del qui ed ora, aprite gli occhi.

Guided Visualisation to the Sacred Garden of Hekate **Visualizzazione guidata del Sacro Giardino di Hekate**

Questa è la seconda visualizzazione da fare. Lasciate il Tempio come ultimo luogo da visitare. Una volta completate tutte le visualizzazioni potrete scegliere in quale luogo tornare senza doversi preoccupare di seguire un ordine particolare o di visitare tutti i luoghi ogni volta.

Assicuratevi di essere seduti in una posizione comoda. Mantenendo la schiena dritta, rilassate le spalle e poi rilassate ogni parte del corpo, fino alle dita dei piedi, respirando in modo uniforme e regolare. Chiudete gli occhi e iniziate a concentrarvi sulla respirazione. Se avete già una familiarità con il breathwork (respirazione consapevole) e avete una vostra pratica, potete cominciare con quella. Se non ne avete una, troverete un esempio da poter utilizzare sul nostro sito. Il lavoro sul respiro è fondamentale per calmare la mente e portarvi in uno stato di consapevolezza diverso, che vi permetta di visualizzare l'ingresso nel regno astrale. Immaginate di trovarvi su una piccola isola, così piccola da poterla vedere con facilità. Quando vi sentite pronti, fate tre respiri profondi: il primo con il vasto cosmo sopra di voi, il secondo con la terra sotto di voi, il terzo con il mare che vi circonda.

Immaginate di essere nel Sacro Bosco di Hekate. Immaginatevi in piedi o seduti al suo centro. Guardate gli alberi che vi circondano e sentitevi tranquilli e sicuri. Conoscete questo posto. Vi è familiare perché ci siete già stati. Sapete che è un luogo in cui potete tornare ogni qual volta lo desiderate. Il fuoco al suo centro brucia, le scintille fluttuano nell'aria e a spirale si alzano verso il cielo. Guardatevi intorno attentamente, potreste accorgervi che pur essendo sempre lo stesso posto, qualcosa in effetti è cambiato. Potrebbero esserci alberi nuovi o magari diversi. Potrebbe essere l'alba, o pieno giorno, o notte fonda. In qualunque modo la radura si mostri a voi, è sempre il vostro spazio e voi siete sempre al sicuro.

Oggi decidete di lasciare il bosco e imboccare il sentiero di fronte al fuoco. Se ne sentite il bisogno o se è notte, potete raccogliere la torcia lasciatavi dalla sacerdotessa e accenderla. Oppure potete farne a meno.

Avviatevi lungo il sentiero ben tracciato seguendone il tortuoso percorso attraverso il bosco. I rami degli alberi si intrecciano sopra la vostra testa ma la luce del giorno o della luna illuminano il vostro cammino, creando meravigliosi giochi di ombre e luci lungo il percorso. Ascoltate il cinguettio degli uccelli oppure, se è notte, i richiami dei gufi e dei

rapaci notturni. Vi sentite sicuri, a vostro agio e curiosi di scoprire cosa ci sarà oltre la prossima curva del sentiero.

Il clima è mite, una fresca brezza soffia dal mare che sapete essere alla vostra sinistra. Giunti al termine del bosco vi trovate di fronte a un incrocio con altri due sentieri: uno leggermente in salita sulla destra e uno in leggera salita sulla sinistra. Andando a destra andrete verso il Sacro Giardino, scegliendo la sinistra arriverete invece al tempio. Al centro dell'incrocio c'è una statua di Hekate a tre teste, ciascuna rivolta verso un sentiero diverso. Ai suoi piedi c'è una piccola piattaforma con un calderone contenente braci ardenti e lì accanto resine diverse, come incenso, mirra, pino... dopo averne bruciate alcune sulle braci, vi incamminate verso il Giardino. Dopo una breve passeggiata vi troverete davanti all'alta siepe che lo cinge e protegge.

Poco oltre, incastonato nella siepe, c'è un vecchio cancello in legno e ferro battuto, coperto di edera e piante rampicanti. E' chiuso ma lì accanto, appesa a una statuetta a forma di cavallo, c'è una chiave d'argento. E' vostra, la prendete, aprite il cancello ed entrate.

Guardatevi intorno. Che ha aspetto ha il giardino? E' ben curato, con piante e fiori disposti in aiuole ordinate, dalle forme geometriche, oppure ha un aspetto più selvaggio, con alberi, fiori ed erbe che crescono in modo selvaggio e spontaneo? Riuscite a sentire il terreno sotto i vostri piedi? Il sentiero è pavimentato con lastre di pietra o è sterrato e polveroso? O magari ci sono piccoli ciottoli bianchi e lucidi che scricchiolano ad ogni passo? Sentite il canto degli uccelli o forse il ronzio delle api e di altri insetti? Vedete farfalle o libellule che volano tra i fiori e le erbe più alte? Fate un respiro profondo. Sentite il profumo dei fiori o l'inteso aroma delle erbe medicinali? L'aria è calda frizzante?

Guardandovi intorno, vedete che dall'ingresso si dipartono diversi sentieri, tutti ombreggiati da piante rigogliose. Potete riconoscere alloro, corniolo e alti platani.

Decidete di seguire il sentiero centrale, quello che vi porta dritti nel cuore del Giardino Sacro. Camminando lungo di esso, vedete che su entrambi i lati il terreno è ricoperto di erbe e fiori. Vedete e sentite il profumo di asfodeli, capelvenere, giunchi, galangal, verbena, salvia, senape selvatica, caprifogli viola, lavanda selvatica, basilico, mandragora, camedrio polio, dittamo di Creta, zafferano profumato, stelle alpine, camomilla, betonica e molte altre, tutte sacre alla dea Hekate.

Ad un certo punto, lungo il sentiero incontrate un piccolo arco, coperto di Edera e fiancheggiato da grandi querce, i cui rami si protendono verso il cielo. Sapete di essere nel cuore del Giardino. Attraversate questo portale e di fronte a voi vedete una panchina di pietra e davanti ad essa, una fontana decorata con papaveri neri. Elleboro bianco e aconito crescono intorno ad essa. Al centro della fontana, vedete la più bella statua di Hekate che abbiate mai visto. Mentre la guardate, sembra essere viva.

Vi sedete sulla panchina e ammirate la statua. Partendo dal basso notate i suoi piedi stretti nei sandali, il pannello della tunica e salendo verso l'altro tutti i dettagli del suo abito.

Prestate attenzione alla posizione delle sue braccia e quindi alle sue mani.

Ha in mano qualcosa di particolare? Forse una chiave o una torcia, un pugnale, un serpente o una frusta... Guardate ora il suo capo. Indossa qualcosa? Forse un alto polos, o una corona di raggi... Infine guardate il suo volto e concentratevi sui suoi occhi. Potreste avere l'impressione che la statua si stia animando e che la Dea vi stia, a sua volta, guardando. Forse ha un messaggio per voi o vuole darvi uno degli oggetti che ha in mano. Se non succede nulla, va benissimo lo stesso. Restate in contemplazione e continuate ad guardare la statua, cercando di ricordare quanti più dettagli e simboli che potete. Cercate di capire come vi sentite in questo momento, seduti in questo giardino, di fronte a Hekate. In queste sensazioni, in questi dettagli, si possono nascondere messaggi importanti che potrete portare con voi poi nel mondo reale.

Quando siete pronti, ringraziate Hekate per avervi accolto nel suo giardino, per le sue parole e doni. Prima di andarne, potete cantare un inno in suo onore, recitare una preghiera, o magari lasciare una piccola offerta vicino alla fontana ed esprimere un desiderio gettando una moneta.

Quando lasciate il giardino, chiudete il cancello, rimettete la chiave al suo posto e ritornate seguendo lo stesso percorso, riflettendo sulla vostra esperienza. Una volta nella radura, rimettete la torcia al suo posto se l'avete portata con voi e poi sedetevi, rilassatevi godendovi il silenzio del luogo e, quando vi sentite pronti, lasciate la visualizzazione. Prima di aprire gli occhi, iniziate a prendere coscienza del vostro corpo fisico. Dolcemente, prima di riprendere contatto con la realtà, cominciate a muovere le dita, le braccia, le gambe e i piedi. Quando siete finalmente consci del qui ed ora, aprite gli occhi.

Visualisation to the Temple Ground of Hekate Potnia Theron **Visualizzazione guidata del Tempio di Hekate Potnia Theron**

Assicuratevi di essere seduti in una posizione comoda. Mantenendo la schiena dritta, rilassate le spalle e poi rilassate ogni parte del corpo, fino alle dita dei piedi, respirando in modo uniforme e regolare. Chiudete gli occhi e iniziate a concentrarvi sulla respirazione. Se avete già una familiarità con il breathwork (respirazione consapevole) e avete una vostra pratica, potete cominciare con quella. Se non ne avete una, troverete un esempio da poter utilizzare sul nostro sito. Il lavoro sul respiro è fondamentale per calmare la mente e portarvi in uno stato di consapevolezza diverso, che vi permetta di visualizzare l'ingresso nel regno astrale. Immaginate di trovarvi su una piccola isola, così piccola da poterla vedere con facilità. Quando vi sentite pronti, fate tre respiri profondi: il primo con il vasto cosmo sopra di voi, il secondo con la terra sotto di voi, il terzo con il mare che vi circonda. Immaginate di essere nel Sacro Bosco di Hekate. Immaginatevi in piedi o seduti al suo centro. Guardate gli alberi che vi circondano e sentitevi tranquilli e sicuri. Conoscete questo posto. Vi è familiare perché ci siete già stati. Sapete che è un luogo in cui potete tornare ogni qual volta lo desiderate. Il fuoco al suo centro brucia, le scintille fluttuano nell'aria e a spirale si alzano verso il cielo. Guardatevi intorno attentamente, potreste accorgervi che pur essendo sempre lo stesso posto, qualcosa in effetti è cambiato. Potrebbero esserci alberi nuovi o magari diversi. Potrebbe essere l'alba, o pieno giorno, o notte fonda. In qualunque modo la radura si mostri a voi, è sempre il vostro spazio e voi siete sempre al sicuro. Oggi decidete di lasciare il bosco e imboccare il sentiero di fronte al fuoco. Se ne sentite il bisogno o se è notte, potete raccogliere la torcia lasciata dalla sacerdotessa e accenderla. Oppure potete farne a meno.

Oggi decidete di lasciare il bosco e imboccare il sentiero di fronte al fuoco. Se ne sentite il bisogno o se è notte, potete raccogliere la torcia lasciata dalla sacerdotessa e accenderla. Oppure potete farne a meno.

Avviatevi lungo il sentiero ben tracciato seguendone il tortuoso percorso attraverso il bosco. I rami degli alberi si intrecciano sopra la vostra testa ma la luce del giorno o della luna illuminano il vostro cammino, creando meravigliosi giochi di ombre e luci lungo il percorso. Ascoltate il cinguettio degli uccelli oppure, se è notte, i richiami dei gufi e dei rapaci notturni. Vi sentite sicuri, a vostro agio e curiosi di scoprire cosa ci sarà oltre la prossima curva del sentiero.

Il clima è mite, una fresca brezza soffia dal mare che sapete essere alla vostra sinistra. Giunti al termine del bosco vi trovate di fronte a un incrocio con altri due sentieri: uno leggermente in salita sulla destra e uno in leggera salita sulla sinistra. Andando a destra

Sanctuary of Hekate Potnia Theron

andrete verso il Sacro Giardino, scegliendo la sinistra arriverete invece al tempio. Al centro dell'incrocio c'è una statua di Hekate a tre teste, ciascuna rivolta verso un sentiero diverso. Ai suoi piedi c'è una piccola piattaforma con un calderone contenente braci ardenti e lì accanto resine diverse, come incenso, mirra, pino... dopo averne bruciate alcune sulle braci, vi incamminate verso il tempio.

Prendete il sentiero a sinistra e camminate ancora un po' tra gli alberi, finché all'improvviso vedete aprirsi di fronte a voi un paesaggio completamente diverso. Siete giunti in un luogo che riporta alla mente le terre di Lagina. Al termine del sentiero sterrato, in mezzo a una piana, vedete un grande portale di pietra che si apre su un viale lastricato di pietre piatte, che vi invita a proseguire. Gli alberi intorno al portale sono cresciuti così strettamente da creare un muro naturale che delimita uno spazio rettangolare. Il terreno all'esterno è popolato da querce e ulivi e il suolo è ricoperto da erbe e sterpaglie. Oltre il portale, al centro dello spazio delimitato dagli alberi si vede un grande tempio circolare in marmo. Guardando a destra del tempio si può vedere una grande vasca d'acqua circondata da rocce; più avanti, oltre la vasca, si trova quello che sembra essere un labirinto a spirale. A sinistra si può vedere una quercia molto grande, che si distingue dalle altre. Dietro il tempio, il mare si estende verso l'orizzonte.

Attraversate l'immenso portale e incamminatevi verso il tempio. Il tempio è un grande cerchio aperto di colonne corinzie, ornate in cima da foglie di acanto. Restando in piedi assaporate lo spettacolo che si apre di fronte ai vostri occhi. Sapete che questo è un luogo sacro quindi vi preparate. Salite i cinque gradini che vi portano alla piattaforma del tempio, notando come sugli scalini si possano vedere le iscrizioni lasciate da altri devoti passati prima di voi: stelle a otto raggi, cerchi divisi in quattro o in otto parti, profili di piedi.... Una volta sulla piattaforma trovate su uno dei pilastri un anello di metallo dove potete mettere la vostra torcia se l'avete portata con voi.

Sulla sinistra c'è un bacino di pietra pieno d'acqua per le abluzioni che usate per lavarvi il viso, le mani e i piedi. Quando vi sentite pronti, entrate nel cuore del tempio, nello spazio circolare tra le colonne. Il suo interno è bagnato dalla luce del sole o della luna e guardando tra le colonne potete vedere tutti i dintorni: la quercia, la spirale, il bacino rituale e l'oceano. Davanti a voi si erge un'immensa statua in marmo di Hekate teriocefala, con testa di animale. Alla sua destra è seduta la statua di un lupo, alla sua sinistra quella di un leone. Alla vostra sinistra c'è anche un altare. Cosa vedete sull'altare, ci sono già l'incenso, la fiamma e le offerte? Oppure preparate tutto voi stessi? Prendetevi del tempo per riflettere o meditare sulla statua di Hekate. Sebbene in questo tempio la statua della dea abbia sempre testa animale, tra una visita e un'altra, può cambiare, così che a volte può avere una sola testa di cavallo, e forse la volta successiva le teste di un cavallo, di un cane (o di un lupo) e di un toro. O forse una testa è di cinghiale o di serpente. C'è qualcosa che Hekate vuole farvi sapere o vi sta chiedendo?

Prestate attenzione a qualsiasi messaggio, simbolo o sensazione che possiate vedere o provare. Quando vi sentite pronti, ringraziate Hekate per avervi accolto nel suo tempio e tornate sui vostri passi.

Uscendo dal tempio, camminate verso il mare che si estende davanti a voi e respirate profondamente l'aria salata. La luce del sole scintilla sul blu cristallino dell'oceano o la luce della luna si riflette nelle acque come un astro argenteo. O forse la notte è diventata buia e popolata solo da stelle? Vedete un sentiero che scende dalla collina tra gli arbusti. È un sentiero sterrato ma ben battuto. Decidete di percorrerlo con cautela fino alla riva, la sabbia è soffice.

Risalite la scogliera e costeggiate il mare sulla destra. Scorgete una grotta nella scogliera. Siete curiosi, ma oggi non ci entrate. È ora di tornare al boschetto da cui siete venuti.

Sanctuary of Hekate Potnia Theron

Mentre lasciate il terreno del tempio e percorrete il sentiero per tornare al boschetto, riflettete sulla vostra esperienza. Quando raggiungete il boschetto, se l'avete portato con voi, spegnete la torcia e mettetela accanto al fuoco, poi sedetevi a godervi la calma finché non vi sentite pronti ad andarsene.

Prima di aprire gli occhi, iniziate a prendere coscienza del vostro corpo fisico. Dolcemente, prima di riprendere contatto con la realtà, cominciate a muovere le dita, le braccia, le gambe e i piedi. Quando siete finalmente consci del qui ed ora, aprite gli occhi.

Testo:

Introduzione e Visualizzazione del tempio: Lotus, Keybearer e Torchbearer del CoH

Visualizzazione del Bosco e del Giardino: Sara, Torchbearer del CoH

Traduzione a cura di Sara

Mappa: Simoni, artista del CoH

Copyright ©Santuario di Hekate Potnia Theron - non riprodurre ne condividere senza autorizzazione.