**Esperienza di Ringraziamento**

**Olivier Turquet**

*Quando incontri una grande forza, allegria e bontà nel tuo cuore, e quando ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te. Se ti succede il contrario, chiedi con fede, ed il ringraziamento che hai accumulato tornerà amplificato e trasformato in beneficio.*

*Ma se credi di essere stato lanciato nel mondo per compiere la missione di umanizzarlo, ringrazierai coloro che ti hanno preceduto e che hanno costruito laboriosamente il tuo gradino perché tu possa continuare l’ascesa*.

**Silo, Umanizzare la Terra**

**Abstract**

*Un’esperienza basata sulle techiche della Pscicologia Umanista Universalista come strumento di lavoro interno****.*** *E come aiuto alla comprensione della crisi attuale e strumento di meditazione per chiunque lo voglia usare.*

**Spiegazione**

All’interno del lavoro di Ascesi è nata un’esigenza di ringraziamento.

A partire da quest’esigenza si sviluppa una ricerca dei testi in cui Silo parla del tema.

A partire dalla lettura e dallo studio delle spiegazioni su Cerimonie e sulle Esperienze Guidate si va strutturando un testo che è, alla fine, quello dell’esperienza sottostante.

Dato che il testo è pensato non per se stessi ma per altri si è fatta una piccola sperimentazione leggendo l’esperienza in vari contesti; si sono scelti questi contesti intenzionalmente lontani dagli ambiti abituali siloisti poiché si voleva lavorare senza le compresenze che evidentemente sorgono ai praticanti che conoscono I testi che nell’esperienza vengono accennati o citati.

Al tempo stesso questi “esperimenti” sono serviti al redattore dell’esperienza come retroalimentazione che ha profdotto alcune correzioni rispetto al testo originale.

**Ringraziamento**

*Dopo un relax o una Esperienza di Forza (quando possibile)*

Sono qui ed ora.

Sono qui ed ora. Respiro.

Sono qui ed ora. Sento il mio corpo. Sento che è vivo. Sento i tenui brusii del mio corpo.

Il mio corpo. Il cane fedele che mi accompagna da sempre. Ciò che mi permette di agire nel mondo.

Sento le sue debolezze e i suoi punti di forza.

Ringrazio profondamente il mio corpo, lo ringrazio nelle sue virtù e nelle sue deficienze.

Mi riprometto di curarlo e di ringraziarlo tutti i giorni.

Perché sono qui?

Cosa mi ha portato qui ed ora?

Penso alle azioni e alle persone che mi hanno portato fino a qui.

C’è una concatenazione di intenzioni che mi ha portato qui. Qualcuno o qualcosa ha facilitato; qualcuno o qualcosa ha rallentato; qualcuno o qualcosa ha ostacolato.

Ma io sono qui, ora. Nonostante tutto. Grazie a tutto.

E ringrazio una ad una quelle intenzioni, quelle persone, quegli impedimenti e quelle possibilità.

Ringrazio me per il percorso accidentato. Per l’andare, ora incerto, ora sicuro, per il perdermi e il ritrovarmi.

Ricordo i momenti di svolta della mia vita.

Ringrazio gli altri. Visualizzo velocemente le persone e le situazioni che mi hanno portato qui, che hanno fatto che sia quel che sono, con i miei sogni e le mie speranze.

Uno a uno li ringrazio.

Ringrazio chi ha costruito lo scalino che mi ha permesso di salire.

Ringrazio chi mi ha perdonato e si è generosamente riconciliato con me.

Mi ringrazio per coloro che ho perdonato e con cui mi sono riconciliato.

Ringrazio l’abbraccio e l’incoraggiamento.

Infine ringrazio l’apparente nemico che mi ha consentito di chiarire il mio pensiero, i miei sentimenti e le mie azioni.

Torno al mondo delle cose con la fronte, il cuore e le mani luminose.