

LUNARIO DELLA DEA 2023

Jungle - la mia giungla

Prova ad immaginare una giungla, sei circondata da una fitta vegetazione, versi di strani animali sconosciuti, colori, meraviglie. Ti senti profondamente invasa da stupore e meraviglia ma anche da una antica sensazione di timore e paura. Questa giungla sei tu stessa per te. Quest'anno viaggeremo alla scoperta delle tue meraviglie e dei tuoi tesori per creare in te quella bussola forte e sicura capace di orientarti nella tua giungla, in quel mistero potente e profondo che ti chiama a sentirti eternamente completa, integra, autentica, selvaggia.

Buon viaggio verso te!

Troverai, qui di seguito, alcuni esercizi che puoi provare a praticare nel corso dei mesi, unitamente ad alcune proposte di uso degli oli essenziali, informazioni da me ricevute direttamente dagli Esseri di Luce, i quali propongono l'uso puro di alcune essenze floreali al fine di innalzare le vibrazioni, entrare in contatto con aspetti di te stessa dimenticati o messi in stand-by, rievocare memorie perdute.

Tutto ciò che trovi qui è l'apertura ad una riflessione, non la risposta. Nulla è prescrittivo od obbligatorio. Ricorda che sei tu a scegliere il tuo cammino, qui vengono offerte alcune indicazioni che, come cartelli stradali, potrebbero aiutarti ad aprire un varco verso la riunione con te stessa.

Se sai di essere allergica ad alcune sostanze, evitane l'uso.

Con amore

Chiara Chiostergi

Autrice del Lunario della Dea - primo calendario Italiano mestruale e delle donne





GENNAIO

Chi sono io

“Chi sono e dove vado?”. È un tema comune a tutte e tutte, prima o poi, ci poniamo questa domanda. Ecco chi sei: “Io sono colei che ama, è amata e viene ad amare”. Sapere questo risolve mille dubbi e permette di capire che per avanzare bene e in pace, prima di tutto è utile dirsi questo “Sono amata da me e da chi mi sa amare. Io so chi sono? Sono l’amata fonte del mio stesso Amore.”

Spesso sei portata a credere che dirsi queste parole non sia sufficiente, perché annidi ombre e paure che non ti fanno vedere quella luce che vive in te, che incarni e ti appartiene. Come sopravvivere allora alla tua stessa giungla? Vivendola e non sopravvivendola. Se la sai amare, la sai anche rispettare e vedere in tutte le sue meraviglie: nella luce del giorno e nel calore profuso della notte. Se smetti di sentire in te stessa la minaccia di ciò che sei, ma la accogli, allora saprai come evitare il covo della serpe, che in ogni giungla si annida, o come rispettare il suo passo quando la incontri. Se sai che è tempo di incontrare il puma terrifico, allora sarà più semplice dirti “E’ il mio tempo per me di riscoprire il mio coraggio ancestro, perché so essere pace e guerra. Ma la guerra la uso solo se mi devo proteggere e non attacco se non serve”. Per favorire questa pace, che è del sapersi riconoscere nell’intero ecosistema della giungla che sei e vivi, ti consiglio qui due pratiche.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Mettiti 3 gocce di olio essenziale di tea tree oil al ventre e 2 gocce di olio essenziale di limone al cuore tutti i giorni per 1 mese. Nel mentre scrivi...

SCRIVERE PER SCOPRIRE...

Su un foglio scrivi tutto ciò che ami e tutto ciò che temi di te stessa. A fine mese vai a rileggere e cancella le parole o le frasi simili. Poi leggi ciò che resta: ti dirà chi sei veramente e potrai iniziare a camminare nelle tua giungla più ferma e sicura.



FEBBRAIO

Come mi vedo

Com’è una giungla? Forse non è ricca di sorprese? Dietro le fronde una cascata, il monte o un antico tempio segreto ricco di doni e conoscenze ancestre. Così sei tu! Una giungla! Potresti accorgerti che hai la tendenza a vederti fissa, come se solo luce e ombra ti appartenessero, giorno e notte, paura e pace. Ma non è. Il riflesso di ciò che sei si annida oltre e lo hai appena potuto vedere, addentrandoti nella tua giungla. Come sei solita vederti è un limite, una parte, non il tutto e questo ti impedisce di sapere che dietro quel limite risorge la fenice, c’è una fonte per la tua sete e una cascata ricca di arcobaleni, c’è il cielo e la via che conduce al mare. Ma se resti ferma e immobile nel mezzo della tua giungla, ti è difficile vedere quanta meraviglia ti vive dentro e così ti puoi accorgere che pur credendoti piccola, in realtà sei immensa. Ecco perché in questo mese ti invito a sentire il cielo che ti appartiene, il mare infinito e la pace sconfinata che ti vive dentro. Come?

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Mettiti 3 gocce di olio essenziale di rosa al cuore tutte le sere prima di dormire. Poi scrivi...

SCRIVERE PER SCOPRIRE...

Al risveglio scrivi i sogni che ricordi o cosa di nuovo senti affiorare a pelle e nel cuore. Scrivi, inoltre, un foglio a due colonne. Nella prima “SONO IN PACE QUANDO...”, scrivi le nuove o rievocate sensazioni di pace e quiete o quali sono le situazioni nelle quali emergono. Nella seconda colonna scrivi “COME SONO...”, come ti vedi o come credi di essere. A fine mese associa con una freccia, quella sensazione a una parte di te. Ad es. La pace mi viene dal guardare l’orizzonte -> (l’orizzonte è bello) -> mi vedo bella. E così via e scopri, senza giudizio, il messaggio utile che ti serve e cioè che come ti vedi è solo la superficie ma non tutto di ciò che sei: un universo infinito di possibilità.





MARZO

La natura dell'impulso

Su questo "impulso" c'è molto da dire, ma qui ci si sofferma nel capire solo ciò che viene definito come 'selvatico' o 'selvaggio', come se si trattasse di un qualcosa che da lì, dalla pancia giù in fondo, si sente. Come se "impulso" sia associabile unicamente ad una parte molto selvaggia e indomita di noi. È probabile che tu sia solita dividere ciò che è *impulso* da ciò che è *intuito*, come se il lago segreto o le cascate dietro le fronde, le lagune o il tempio nascosto non siano parte della stessa giungla frondosa. Ecco allora che si comprende che restare schiava delle fronde ti impedisce di vedere e scoprire i suoi tesori nascosti come spazi protetti e sicuri e di quiete certa. Allo stesso modo restare solo nella quiete ti impedisce di conoscere i rischi che si annidano nelle foreste. Cos'è perciò l'intuito se non la mente nel cuore e l'impulso, il cuore del ventre? Così puoi vedere che la chiave è nel cuore, poiché è quello spazio che sa unire il ventre alla mente. Quando queste due forme, stesse essenze di un unico sistema giungla, si fanno incontrare, ecco che lì ti puoi riscoprire coesa, unita e compatta e che il saperti decidere e guidare non si rende più così impossibile. Per poter agire in questo senso e vivere la pace della ragione/mente nel cuore (l'intuito) unita alla voce del ventre nel cuore (l'impulso), ti propongo qui due semplici vie di pratica, non di risoluzione, forme per esercitare questa unione tra due forze distinte e unite insieme.

ESERCITANDO IMPULSO-INTUITO...

Pesca di Parole - Prendi un contenitore e qualche foglio di carta. Crea dei foglietti su cui andrai a scrivere diverse parole che poi chiuderai e metterai nel contenitore. Ogni giorno per un mese, al mattino, ne estrai una a caso. Queste parole potrebbero essere 'amore', 'paura', 'cuore', 'delusione', 'gioia dell'essere', 'luce', 'buio', 'ristrettezze economiche', 'abbandono', 'abbondanza' e tutto ciò che credi utile ti serva quando ti senti incerta. Se, ad esempio, più spesso sei solita chiederti se è un tempo buono per cambiare lavoro, potresti, per esempio, aggiungere, nel contenitore, parole come 'cambiare' oppure 'restare' o entrambe. A inizio giornata pratica l'intuito unito all'impulso. Poni una domanda e pesca un foglietto, senza pensare, e prima di leggerlo, prova ad indovinare che parola c'è scritta. Poi leggi la parola e durante la giornata ascolta come ti risuona dentro rispetto alla domanda che ti eri posta e vedi, nel corso del mese,



quante volte la risposta corrisponde effettivamente con ciò che pensavi, ciò che più spesso definiamo 'indovinare'. Questo gioco ha due aspetti utili. Il primo ti apre a nuove vie di risoluzione, cioè non tutto ciò che la mente crede è unito al cuore e potresti pensare che esca una parola quando poi un'altra ne viene. Non deluderti di te stessa, vai bene perché poi il secondo aspetto è che potresti scoprire come quella parola che esce è più allineata al cuore che alla mente e forse ti dice di te molto più di quanto i filtri della ragione facciano. Questo si permette al cuore di fluire nella ragione.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Un altro esercizio è di liberare il cuore dalle gabbie della mente e renderla coesa al cuore e non in un rapporto di dominio di uno sull'altro; allo stesso tempo questo esercizio agisce sull'impulso che talvolta predomina senza sentire il cuore e talvolta si chiude, temendosi di sbagliare. In ogni caso ci si sente schiave dell'errore. Per permettere al cuore di stare in ogni dove, ti invito a mettere 3 gocce di olio essenziale di tea tree oil al cuore tutte le sere e 6 gocce di olio essenziale di limone al ventre tutte le mattine, per tutto il mese e vedi cosa succede. Lascia fluire senza pretendere da te stessa di raggiungere un obiettivo, un obbligo, una riuscita o un'imposizione. Lasciati accadere!



APRILE

L'intuito e la mente del cuore

Avere intuito significa saper collegare ciò che il cuore chiede e desidera con la mente. L'intuito non può essere scisso in ogni caso dal cuore, dal ventre (utero/pancia) e dalla mente. L'equilibrio funziona bene quando queste tre essenze di pancia o corpo, mente e spirito si parlano insieme. Ma cosa succede quando si sbilancia l'equilibrio? Se in una giungla smette di crescere la pianta che nutre le falene notturne, poi le falene non nutriranno altri esseri e così lentamente questo equilibrio si distrugge e ci vuole molto tempo per poterne creare uno nuovo. Se non piove il bosco arde e se piove troppo marcisce. Così puoi scoprire come, per vivere bene in una giungla, la tua stessa, è corretto rispettarne tutte le sue forme e non alcune a scapito di altre. Allo stesso modo la mente è il motore del fare, il cuore quello del sentire e il ventre quello del godere. Ma se si fa senza gusto non c'è sentire. Così come se si sente senza azione si resta imprigionata e frustrata e se si gode senza pensare...cosa può accadere? Così l'equilibrio in natura, come in te stessa, riporta luce al cuore e a tutte le essenze

ad esso connesse. Ora per praticare questo equilibrio due sono le pratiche che ti propongo.

SENTIRE LE TRE ESSENZE...

Tutte le mattine al risveglio mettiti nella posizione del loto (seduta a terra con le gambe incrociate) e fai 3 respiri (inspirazione+espirazione) di 7 secondi per ogni respiro di inspirazione ed espirazione. Dopodichè ti alzi in piedi e pieghi una gamba con il ginocchio rivolto verso fuori e appoggiando il piede al ginocchio di quella che resta estesa (in yoga è detta posizione dell'albero); le mani giunte al cuore con i gomiti piegati e rivolti verso l'esterno. Resta dritte e conta quanti secondi riesci a stare in questa posizione. Non giudicarti se non riesci a starci a lungo, qualsiasi quantità di secondi va bene, è una pratica non una gara. Nel corso del mese vedrai come questo tempo aumenterà. Con l'aumentare del tempo trascorso in tale posizione, ti invito a sentire, non a silenziare la mente, ma sentire nel cuore ciò che ti piacerebbe sentirti dire. Ad esempio "Tu meriti amore", ti dice il cuore di volere e di questo, senti che il ventre ne gode e così finita la pratica ti offrite un gesto di amore (azione della mente). Oppure "Tu senti di volere la pace", a fine pratica offriti un gesto di pace anche fossero 3 secondi di puro silenzio e solitudine... e così via e scopri come mano a mano mente-cuore e pancia si vanno allineando.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Prima di iniziare la pratica, se vuoi, puoi amplificarne l'effetto, mettendo 3 gocce di olio essenziale di rosa al cuore e al ventre e 1 goccia al centro della corona circolare sulla testa.



MAGGIO

Memorie uterine: le mie antenate

Potresti chiederti cosa c'entra "La mia giungla" o una giungla, con altre persone? Molto, potrei dirti. La giungla porta tutte le memorie di chi c'è stato, così come il tuo utero conserva la memoria di chi ti ha preceduta. Credi forse una tribù estinta non abbia lasciato segni del suo passaggio? Un nuovo fiore piantato, un albero reciso, un tempio costruito, una diga o un'imbarcazione per solcare il fiume, armi per cacciare...così, senza neanche sapere o sapendolo bene, in ognuna di noi risiede il peso e il tesoro di chi ci ha precedute. Esatta-



mente: un tesoro! Perché è un grande tesoro ogni impronta lasciata, utile per favorire il tuo evolvere. Un tesoro utile anche se ogni donna, prima di te, si è perduta senza pensare che ciò che compiva lasciava un peso, che per te, oggi, è quel tesoro che ti mostra la via verso la guarigione. In questo caso riconciliarti con queste ferite, che ti trascini, è il passo di riscatto e guarigione per te stessa e per chi verrà dopo di te.

GENEAOLOGIA DELLE ANTENATE

In questo mese ti propongo di ricostruire le tue memorie "uterine". Raccogli tutte le informazioni che puoi, riguardanti le donne della tua famiglia, almeno fino alle tue bisnonne, se riesci anche fino alle trisavole. Segnati i loro nomi e cognomi, date di nascita e informazioni di vita (lavoro, mariti, figli avuti e perduti o morti, tratti di personalità,...). Puoi ricorrere ai tuoi familiari e costruire l'albero genealogico, andare agli archivi di stato, in comune, alle anagrafi, agli archivi parrocchiali,... Segnati i nomi di tutte le donne che ti hanno preceduta, che portano o hanno portato il tuo stesso cognome e anche quelle su linea di madre, perciò tutte le zie e cugine paterne e materne. Poi cerca di scoprire cosa avete in comune. Se riesci, alla fine del mese, analizza tutte queste storie, cerca di riunire sotto un'unica parola o alcune parole, dei tratti che accomunano tutte: 'rabbia', 'abbandono', 'violenza', 'perdita',.... Sarà lì, in queste parole, la tua chiave di riscatto, il tuo punto di partenza, ripartire da te stessa, il tuo sanare per essere libera di navigare nella tua giungla.



GIUGNO

Il mio sogno

Potresti essere solita credere che desiderare sia ciò che ti conduce a trovare la 'fonte dell'eterna giovinezza', nascosta lì dove non sai...tra i tuoi sogni. Girovagli nella tua giungla, a volte persa, a volte certa di essere nel giusto cammino. Ma ciò che non vedi è che nel tentativo di inseguire il sogno perduto, il tempio mai trovato, smetti di godere e scoprire ciò che la tua giungla ha da offrire. La febbre dell'oro è ciò che ha ucciso molti in passato, persi in loro stessi nel credere di risolvere le loro vite, perdendo l'occasione di conoscere quelle terre o la loro gente e scoprire che sì, quello era il vero oro. Perciò cos'è il sogno se non il desiderio di un'illusione? La vita è un gioco pieno nel quale sei tu bussola e bilanciata. Sei tu a decidere dove andare e sei tu anche la tua stessa direzione. Ecco allora, così, che potrai vedere aprirsi il tesoro nascosto, quello in te stessa,

aprirsi il sogno e scoprire che passare molto tempo a desiderare disperde il vivere, mentre vivere fa accogliere le scoperte. Ecco allora perché sognare ciò che desideri può portarti lontana dal sogno, mentre vivere con un desiderio di scoperta ti avvicina di più a te stessa e al manifestare nella vita le tue scoperte.

COSTRUIRE LA FIDUCIA IN ME

Qui ti propongo un esercizio utile per ritrovare la fiducia in te stessa e il gusto di scoprire che cosa ti trattiene dal manifestare il tuo sogno, portandoti a disperdere. Scrivi, tutti i giorni per un mese, su un foglio diviso in due colonne: ciò che desidero/sogno per me e ciò che sono/ho. A fine mese cancella ciò che accomuna entrambe: es. sogno una bella casa – ho una bella casa; sogno di essere bella – sono bella, ecc. Ti è utile, durante il mese, scrivere senza rileggere e scrivere a getto ciò che viene. Ti sarà più semplice capire, poi... Nel rileggere ciò che è rimasto potrai vedere come ciò che sei ti spinge ed è propulsivo, mentre ciò che sogni potrebbe avere un effetto frenante: es. sogno un amore – sono triste di essere sola. Questo ti porta a camminare a capo chino, vedendo solo la tua solitudine e sperando che l'amore arrivi da sé. Ma come puoi vedere quell'amore se continui a guardarti i piedi? Ecco questo è ciò che ti dimostra come, nel tentativo di aggrapparti a un desiderio/sogno e fissarsi in esso, porta a perdere il vivere. Saperlo vedere permette di rialzare lo sguardo e iniziare a vivere.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Mettiti tutte le mattine, a cuore e ventre (due dita sotto l'ombelico) 3 gocce di olio essenziale di rosa e 3 gc di oe di limone e vedi, vedi, vivi e ama ciò che sei e ciò che vedi accadere.



LUGLIO

Storie di vite avute: memorie karmiche

Ti capita di chiederti: perché la storia si ripete? Ci sono dinamiche della tua vita che ti accompagnano da sempre, da quando ne hai memoria, magari già da quando eri bambina. Come se, pur sentendo che chiudi un cerchio poi questo si riapre e si ripete con una stessa dinamica: persone diverse, diversi modi, diversi luoghi, ma stesse dinamiche. Saperlo vedere è già un grande passo. Quindi come fare per interrompere questa che sembra la stessa canzone di un disco rotto o in loop? Oltre a ciò che sei, c'è anche ciò che sei stata ed è possibile che

ciò che si ripete possa venire da altre vite: ci sono incontri che non sono casuali, ma destinati ad essere per poterli cogliere come occasioni utili per interrompere quel circolo vizioso che si ripete all'infinito. Indagare sulla tua incarnazione (questa vita di adesso) o sulle reincarnazioni, è utile per capire e poi rimuovere le cause di quel sistema che si ripete e ripete e ripete. Per poter approfondire questo tema ci sono diverse vie, come rivolgersi a chi magari ha contatti diretti con i popoli di Luce. Ma c'è anche una piccola via possibile da percorrere in autonomia. Saper vedere queste dinamiche! Questo serve perché saper vedere ti permette un più facile ingaggio della tua energia di connessione personale, quella che spesso senti definita come "selvaggia", quando poi così *selvaggia* non è, è piuttosto connessione celeste che passa attraverso molte vite, come il superamento delle paure, dei dolori, dei limiti. Essere unita a te stessa ti mette in luce e ti dà luce e questo è un passo essenziale per sentirti protagonista della tua giungla e coraggiosa o spaventata viaggiatrice in essa.

METTERMI IN LUCE

Questo esercizio prevede di scrivere su un foglio o su un diario, tutto ciò che vedi ripetersi nel corso della tua vita o in te: 'lo stesso tipo di fidanzat@', 'lo stesso tipo di amiche/i', 'lo stesso tipo di cap@' o le stesse dinamiche di dolore. Annota tutto ciò che si ripete. Dopo un mese sintetizza ogni evento scritto in una parola "abbandono", "violenza", "frustrazione", "angoscia", "panico".... O ciò che ritieni più utile. Questo ti aiuta a vedere e metterci luce, cioè portarlo alla coscienza che magari ciò che si ripete non è tanto la dinamica ma un aspetto di te che temi di affrontare.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Un altro utile esercizio, che può essere fatto unitamente o separatamente al primo, è di mettere 3 gocce di olio essenziale di neroli al cuore prima di dormire. Elevare le frequenze del cuore aiuta a sognare. Se ricordi il sogno, al risveglio, annota tutto ciò che ricordi. Se non lo ricordi annota la sensazione che provi al momento del risveglio. Non rileggere ciò che hai scritto, lascia fluire, solo a fine mese potrai farlo e ti sarà più chiaro il messaggio insito che si scrive nel corso delle emozioni provate. Quelle sono le tue paure recondite o meglio è dire le memorie del cuore o karmiche.





AGOSTO

Il maschile che mi vive

Quante volte ti sei sentita dire che la tua parte destra è del padre e la sinistra della madre? Che siccome sei nata femmina, tale devi essere e portare con luce sempre e solo l'amore? Che perché sei nata femmina sei un essere di pace? Certamente sei essere d'amore ma come tale non sei una forma fatta di un unico colore. Osserva la giungla e te stessa. Potresti immaginarla abitata solo da scimmie o tucani o pantere o costituita da un unico tipo di pianta? Potresti in questo caso definirla tale? Così tu sei quella luce d'amore che si completa di tutte le sue essenze: il maschile che è luce di contatto e il femminile che è luce di ascolto. Sei ciò che si sente nel cuore e ciò che può trasformare o trasmutare, ma sei anche il fare e l'agire nel contatto costante con te stessa. Perciò come si può integrare in te questa parte che credi, erroneamente, distante da te o convinta che, per poterla sentire, devi prima pacificare in te il padre avuto o temuto o sognato? Riconoscendo in te che quella parte, maschile, già c'è! Sei venuta sulla terra già completa, non incompleta e non è vero che una parte prevale sull'altra. È piuttosto vero che, probabilmente, non le stai offrendo il riconoscimento che chiede. Ecco perché ti invito, qui oggi, a vedere che c'è e non è sopita in te.

RISCOPRIRIMI INTEGRA E COMPLETA

Scrivi su 3 fogli:

cosa so fare/ho fatto

cosa so sentire/ho sentito

come mi vedo

Ogni giorno, se vuoi, scrivi qualcosa. Evita di rileggere ciò che hai scritto, così che sia più libero lo scrivere. Ad es. oggi ho portato a termine un lavoro, ho raggiunto quell'obiettivo; ho sentito desiderio o amore per tal persona o figlio o alunno o chissà chi, ho provato compassione, pena, delusione, gioia; mi vedo capace, incapace, bella, brutta, inadatta, perfetta, ecc, ecc. A fine mese cancella, foglio per foglio, tutte le parole simili o uguali. Ciò che resta ti dice realmente di che pasta sei fatta e vedrai come in te vive sia il maschile sia il femminile e ciò ti rende integra, proprio come il tuo essere meravigliosa giungla.



LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Se vuoi puoi amplificare il lavoro unendo 3 gocce di olio essenziale di limone al cuore tutte le mattine.



SETTEMBRE

Il mio mondo nascosto

Cosa può significare *nascosto*? Forse significa: segreto, non visto, buio?

Immaginati in una giungla e immagina di cercare o trovare il suo luogo nascosto. Com'è? Spaventoso o luminoso? Spesso sei portata a credere che il buio sia ciò che nasconde le tue ombre, dove vivono mostri, serpi o tane insidiose di belve feline e feroci da cui senti di doverti difendere. Sei portata a credere che ciò che è *nascosto* sia qualcosa in te da cui ti devi proteggere e difendere, da temere. Ma è davvero raro vivere col sentire che nella giungla, la tua in te, il luogo nascosto è il tempio sacro tra le fronde o una cascata piena di arcobaleni o una laguna ricca di luce. Ecco perché invertire questa tua percezione serve a capire che ciò che è nascosto è pieno di luce e lì risiede: nella tua stessa luce!

Non più pantere nere contro cui combattere o scappare, ma fonti di luce, è lì la tua vera natura selvaggia, intendendo con "selvaggia", ciò che è incontaminato. Dove c'è più luce le ombre non hanno modo di ricoprire le bellezze e i tesori della tua giungla, ma anzi li protegge e custodisce. Per scoprire questa luce che ti appartiene, questo mondo nascosto, si intraprende il cammino di riscoperta del sacro graal: la connessione utero-cuore, una connessione ricca di luce.

In questo mese ti propongo diverse vie, a te decidere se tutte, alcune o nessuna di esse.

LA MIA LUCE NASCOSTA

Dipingere/Disegnare - prova a dare una voce e una forma in un'immagine: di cosa è fatta la tua luce? Puoi iniziare creando o disegnando il tuo luogo segreto di pace: 'un mare', 'una laguna', 'il monte', 'il bosco', 'le cascate' o ciò che credi, non essere parca e lascia fluire la creatività unita al tuo sentire. Usa qualsiasi tecnica artistica ti faccia sentire più comoda, basta che usi le mani...dipingere, modellare creta, fare un collage, disegnare,...purchè emerga un'immagine di quel luogo della tua giungla dove risiede la luce, quel luogo nascosto e pieno

di magia luminosa. Prova poi tutti i giorni, o a giorni alterni, a dargli colore e illuminare bene.

Scrivere – prendi un diario o un foglio e scrivi o annota i luoghi esteriori e quelli interiori di pace, magia, mistero dolce e luce: ‘la mia pace è il mare o il silenzio o la quiete o il mio sguardo lucente’, ‘trovo bella la mia voce o il mio canto dolce o forte’, e così via. Connettiti alla tua matrice più profonda e stai nel sentire. Dai forma al tuo lato nascosto della più splendente luce. Solo a fine mese cancella tutte le parole o le frasi simili che si ripetono e poi leggi solo quelli che rimangono. Saranno proprio questi a dirti dove risiede il tuo luogo di luce incontaminata, unico e da difendere. Ciò che si tiene nascosto viene protetto dal predatore di luce: ricordatelo bene, ma se lo sai vedere e riconoscere saprà renderti più luminosa e certa.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Prova ad illuminarti il cuore e sentire che sì in te risiede quel luogo nascosto ricco di splendore. Sei splendente e quella luce riaffiora da dove la conservi ben protetta: nel cuore delle tue memorie. Mettiti al cuore e all’utero, tutte le sere e tutte le mattine, 2 gocce di olio essenziale di limone + 3 gocce di olio essenziale di arancio dolce. Poi vedi... sarà bello scoprire da sola la luce che ti abita dentro!



OTTOBRE

Mia madre in me

A molte donne capita di credersi identiche o troppo diverse dalla propria madre. Potrebbe esserti successo di calcarne forme simili senza neanche accorgertene. Sei così presa dal volerti differenziare o dal volerle somigliare che perdi di vista le essenze più belle: la madre che vive in te sei tu stessa per te, come colei che ti prende per mano e ti rassicura. Che tipo di madre avresti voluto avere? Allora quella è il tipo di donna che vale la pena ti sforzi di essere per te stessa. Cosa c’entra questo con una giungla, mi dirai? C’entra perché per saper vivere bene in una giungla, bisogna che ti sai accogliere e perdonare, guidare con fiducia forte e ascoltarti nelle scelte. Ecco perché saperti rendere madre di te stessa è la via migliore per vivere e amare e godere della tua giungla.



CONOSCO LA MADRE CHE SONO PER ME

Prendi un foglio e una penna (o tre fogli se preferisci). Crea tre colonne. Nella prima scrivi in alto “Mia madre è (o è stata) per me...” e crea un elenco di aggettivi o elementi che parlano di lei. Non avere fretta, ogni giorno durante il mese, arricchisci il tuo elenco. Ti invito a non rileggere quanto hai scritto e se escono fuori parole uguali o simili va comunque bene. Nella seconda colonna scrivi in alto “La madre che vorrei (o avrei voluto) avere...” e crea una lista di aggettivi o sostantivi che meglio la descrivono. Nell’ultima colonna in alto scrivi “Come mi tratto...” ed elenca tutto ciò che ti rappresenta nel prenderti cura di te. Ad es. ‘capacità di perdono’ se sapete perdonarvi quando ti accorgi di sbagliare, ‘cura del corpo’ se vedi che ti tratti bene fisicamente o al contrario ‘trascuratezza fisica’, ecc. Pensa a come mangi, se è ciò che vuoi o ciò che devi; se ti vesti come ti piace o come ti sembra utile apparire; come ti tratti nelle diverse storie e relazioni sociali che hai...Prova! Può sembrare difficile ma non è impossibile. A fine mese da ogni colonna cancella le parole simili. Poi crea un’unica colonna con le parole rimaste da ognuna di queste tre. Dalla nuova lista cancella le parole negative o con accezione negativa e tieni tutte le parole buone e di luce. Ecco: questa è la madre che puoi essere per te, quella che sei chiamate ad essere. Coltivala ogni giorno, senza fretta e con amore.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Se poi vuoi espandere il sentire, mettiti 3 gocce di olio essenziale di neroli al cuore tutte le sere e tutte le mattine per tutto il mese.



NOVEMBRE

La paura di vincere

Se pensi ad una giungla è probabile che ti incuta meraviglia e terrore, non è forse vero? L’ignoto che incombe in mezzo alla più pura bellezza, magia e varietà di colori e luci. Ecco allora che restare solo nella meraviglia, ferma ad ammirare tanta bellezza, ti fa dimenticare l’utile proteggerti dalle improvvise essenze pericolose. Allo stesso modo vivere nel terrore ti impedisce di esplorare. Le donne, da secoli, vengono cresciute con l’idea che sono esploratrici di piccole terre. Ci dicono che eravamo raccoglitrice, mamme, donne del focolare, custodi del fuoco, mai guerriere vincenti. Questo credo che ci ha portate a sviluppare in noi il credere che vincere non ci appartiene e che le nostre vittorie sono piccole, ca-

librate al nostro piccolo spazio d'azione. Ecco allora che qui si vuole offrire una nuova prospettiva, che siamo state valchirie, leonesse guerriere, capi di tribù nomadi, coraggiose e che è insita in noi la qualità della vittoria. Vincere cos'è se non nutrire il cuore di luce? Cos'è la vittoria? Forse la sconfitta dell'altro? Questo è ciò che ti fanno credere, che per poter brillare qualcuno soccombe nelle ombre ed essendo tu un essere pieno d'amore, sei disposta a rinunciare alla vittoria (la tua luce) ritenendola, erroneamente, associata alla guerra. E allora ti dico che la vittoria, o il vincere, non è l'equivalente opposto alla guerra, ma è il tuo affermare la luce che vive in te. Questa è la vera vittoria. Saper vincere avviene quando l'amore che nutri per te stessa non si può scalfire. Ecco allora il "coraggio di dire..", "l'amore da offrire" senza il timore di disperdere te stessa o la tua luce, "la gioia" anche nelle ombre e "la certezza" che dopo la notte buia la giungla torna a risplendere.

SENTIRMI VITTORIOSA

Tutte le sere, a fine giornata, scrivi in che cosa ti senti di avere vinto, in che momento la tua luce, pur potendolo, non si è fatta oscurare. A fine mese rileggi e scopri come ogni giorno sei vincente in qualche cosa o situazione e comincia a riconoscerti vittoriosa.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Per riuscire a portare questa fede nel tuo cuore, la fede di essere vincente e vittoriosa, cioè luminosa, ti invito a mettere 3 gocce di olio essenziale di tea tree oil al cuore tutte le sere prima di dormire.



DICEMBRE

La paura di perdere

Ti sei mai chiesta: perché sono qui in questa vita? E magari anche: sono certa in me di sapere qual è il mio scopo in questa giungla? Spesso ti porti fuori, negli spazi oltre te stessa a dire e credere che sia lo spazio a definire la tua forma e che poter scegliere è solo un ripiego che si adatta alle forme. Come chi costruisce una casa con ciò che riesce a trovare in una giungla sperduta. Ecco allora che la paura di perdere equivale alla paura di scegliere. Se sai scegliere non temi né la vittoria né la sconfitta perché sei certa del senso che ha quella scelta. Ma se credi di essere incapace di scegliere, ecco che resti appesa e ferma, incerta sul da fare e convinta che qualunque cosa scegli porta a perdere e se vinci è puro fato. Ecco! Non è così che funziona! Sopravvivere alla tua giungla è saperci vivere e per farlo la scopri, la conosci e poi scegli. Ora per esercitarsi nell'imparare a scegliere due pratiche.

SAPER SCEGLIERE

Scrivi ogni giorno una domanda a cui poi dai due risposte. A fine giornata cerchi quale delle due hai scelto di seguire durante la giornata. Per esempio se hai del tempo libero "Cosa posso fare nel mio tempo libero oggi?": riposarmi sul divano - andare a fare una passeggiata; se poi hai fatto il riposo cerchi quella scelta. La domanda che ti fai a inizio giornata deve necessariamente avere a che fare con una scelta da compi in quella giornata, non a lungo termine. A fine mese cancella tutte le scelte che hai cerchiato e rileggi le risposte delle non-scelte. Poi rifletti bene se ciò che non hai scelto corrisponde realmente a ciò che il cuore voleva fare e fino a che punto ti è convenuto trattenere o reprimere la tua reale scelta.

LA VIA DEGLI OLI ESSENZIALI

Per rafforzare la radice e la luce interiore ti consiglio di mettere 3 gocce di olio essenziale di limone al cuore tutte le mattine e 2 gocce di olio essenziale di tea tree oil al ventre tutte le sere prima di andare a dormire.

