



OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Corso di Diploma
in
Operatore Olistico

***Gli Archetipi e la Magia
nella vita della donna***

Tesi Formazione Base
di **Donatella Sillano**

Aprile 2011

*Perché io sono colei che è prima e ultima
io sono colei che è venerata e disprezzata,
io sono colei che è prostituta e santa,
io sono sposa e vergine,
io sono madre e figlia,
io sono le braccia di mia madre,
io sono sterile, eppure sono numerosi i miei figli,
io sono donna sposata e nubile,
io sono Coei che dà alla luce e Coei che non ha mai partorito,
io sono colei che consola dei dolori del parto.*

*io sono sposa e sposo,
E il mio uomo nutrì la mia fertilità,
io sono Madre di mio padre,
io sono sorella di mio marito,
Ed egli è il figlio che ho respinto.
Rispettatemi sempre,
Poiché io sono colei che da Scandalo e colei che Santifica.*

*Inno a Iside
Rinvenuto a Nag Hammadi, Egitto;
risalente al III-IV secolo a.C.*

Questa è la storia di un viaggio, il viaggio che ogni donna, più o meno consciamente è portata a percorrere, dentro e fuori se stessa.

Abbiamo omesso molti particolari, perché il nostro desiderio era che ogni donna potesse riconoscersi e sorridere nel leggere queste pagine.

Chiediamo quindi ad ogni dea che vive nel meraviglioso scrigno di ogni donna di lasciarsi andare ed aprirsi come un'ostrica, regalando al mondo la sua perla.

Chiediamo al femminile di ogni uomo di farsi largo e unirsi a noi in una danza di gioia perché le dee esistono e vivono grazie all'insostituibile presenza dell'energia maschile.

Chiediamo ad ogni essere che passerà di qui di danzare per noi e con noi, perché solo la condivisione può fare di tutti noi "esseri migliori".

Lupa, Le dee in viaggio e Le magiche Bastonesse

Partirono una mattina molto presto, con una nebbiolina sottile ed umida che sembrava ancora una volta sottolineare il loro disagio.

Eppure era stato quel disagio a spingerle ad intraprendere il viaggio.

PACIOSA guardò Lisbeth ed il suo abbigliamento leggero e spartano. Scannerizzò anche il piccolo zaino. “Come sempre” pensò “Per fortuna che ci sono io, che ho portato maglioni, magliette, scarpe di ricambio e tutto quello che possono servire per questo viaggio. Se fosse per lei, nemmeno lo spazzolino da denti. Solo e sempre il suo computer, certo, senza quello non si muove mai. E poi? Se piove? E se viene troppo sole? E se, e se, e se...” continuò ad elencare i suoi se mentre, imbacuccata in una serie infinita di vestiti spartani senza forma e colore (sempre vestirsi a cipolla! non si sa mai...) trascinava un pesante trolley e portava sulle spalle un immenso zaino militare e due borracce.

LISBETH SALANDER (sì, portava il nome di un personaggio di un romanzo, e anche le sue fattezze erano simili alla protagonista) sentiva lo sguardo della Paciosa su di sé e le dava il nervoso. Ma non aveva voglia di iniziare un’infinita discussione con quella donna grassa. Lei odiava le donne grasse, così morbide, accomodanti, che sorridevano sempre. Che cavolo avevano da sorridere le donne grasse? Lei era minuta, di piccola ossatura e ancor più piccola struttura. Aveva i capelli neri, corti, numerosi piercing e tatuaggi. Calzava grossi anfibi e magliette nere. Immane il giubbotto di pelle, che anche quella mattina indossava sulla maglietta e su i jeans sdruciti. Unico rammarico, aver lasciato a casa la moto. Ma nelle caverne dove erano dirette la moto sarebbe servita a poco. Con quella grassona poi Lisbeth quasi si pentì di aver accettato. Ma Lupa la voleva con sé e lei, strano a dirsi, voleva bene a Lupa.

ATTRICE camminava piano, tubino scollato e scarpe con il tacco. Sul tubino un grande scialle. Aveva affidato il suo bagaglio a guerriera, tanto quella era tutta muscoli. Fumava, come sempre, con le sue dita magre ed aguzze, come magro ed aguzzo era il resto del suo corpo. Lunghi, tinti di rosso creavano un contrasto evidente con la sua pelle bianca, trasparente come quella dei serpenti, sotto la quale scorrevano fiumi e fiumiciattoli di vene. Si intuiva che da giovane, forse con il corpo più pieno, era stata una bella donna. Poi una vita passata a recitare un ruolo che non le piaceva e che soprattutto non le permetteva di esprimersi appieno l’aveva consumata. Ora fumava nicotina e rabbia. Aveva seguito le altre in quel viaggio solo perché Lupa le aveva promesso una parte. Anche se poi non ci credeva granché. In quel periodo, comunque, non aveva sottomano

ingaggi migliori ed erano anni che non si faceva una vacanza. Magari sottoterra c'era anche una fonte termale, chissà...

GUERRIERA camminava di buon passo davanti a tutte. Indossava una tuta aderente che lasciava intravedere le forme piene e prosperose del suo corpo. Muscolosa, abbronzata, capelli corti biondissimi, occhiali da sole già di prima mattina. Sul suo zaino supertecnologico aveva appoggiato anche la borsetta di attrice. Figurarsi quella voleva andare nelle grotte con i tacchi a spillo. Sicuramente avrebbe ulteriormente rallentato il passo di tutte. Guerriera penso che con ogni probabilità presto si sarebbe caricata anche attrice sulle spalle, per non perdere il ritmo globale. E l'avrebbe anche costretta a nutrirsi in maniera sana: Proteine, carboidrati, vitamine. E ginnastica. Questa era la sua vita. Guerriera era sempre pronta al combattimento e per questo l'allenamento e la disciplina erano il suo mantra. Amava il combattimento, era il suo modo di esprimere la sua anima. E si considerava un guerriero leale, un ottimo avversario. Controllò velocemente il ritmo dei suoi battiti e diede un'occhiata al gruppo anche per controllare che non ci fossero pericoli intorno. Poi proseguì, di buon passo.

Lupa le guardò. Era stata lei a desiderare fortemente quel viaggio.

Le amava tutte, con i loro difetti, le loro esagerazioni e le fobie. Sorrise e si mise in marcia seguendole.

Il sole era ormai alto quando arrivarono all'imbocco della grande caverna. Decisero di fermarsi e mangiare qualcosa perché non avevano idea di quando poi sarebbe stata lunga la discesa.

Paciosa, subito tirò fuori un numero cospicuo di contenitori in plastica che contenevano ogni tipo di cibo, tovagliolini, posatine, bicchieri e bevande. Attrice si trastullò a scegliere quel cibo, con aria critica, ricordando alle altre che lei non era certo avvezza a pic nic di quel genere, che aveva pranzato nei migliori ristoranti del mondo e che davvero non sapeva perché le aveva seguite. Guerriera non si pose il problema, sedendo in un angolo con la sua barretta proteica. Lisbet non aveva fame, né sete. Rimase ferma quindi in attesa che le altre finissero quel pasto, tentando un vano collegamento con il computer "non c'è un minimo di ricezione in questo buco di posto" pensò tra sé, controllando che neppure il cellulare riceveva il benché minimo segnale. Lupa si sedette con loro, dentro un senso di paura indistinto. Sarebbero riuscite, quelle donne così eterogenee e diverse tra loro a raggiungere il luogo delle Bastonesse?

Le Bastonesse, ne aveva sentito parlare la prima volta da bambina, le mitiche donne di potere che elargivano doni e conoscenza a coloro che avevano il coraggio di intraprendere il viaggio. Le aveva immaginate, sognate, idealizzate e poi abbandonate, alla ricerca di una vita di mera sopravvivenza. Lavoro, famiglia, problemi reali e concreti. In quella realtà le Bastonesse non avevano trovato sfogo e lei, a poco a poco, aveva deciso che forse non erano che frutto della sua immaginazione.

Fino al giorno del Grande crollo.

Lì non aveva più potuto fingere le Bastonesse la stavano chiamando. E il viaggio si era fatto inevitabile. Convincere le altre non era nemmeno stato troppo complicato. Ed ora eccole, poco prima della caverna.

Scesero lentamente, non senza difficoltà. Più scendevano e più il passaggio si faceva stretto e ripido.

Paciosa fu costretta a lasciare buona parte del suo bagaglio, attrice prese a prestito una tuta e scarpe comode da guerriera e lisbeth abbandono computer e cellulare, ben nascosto tra gli anfratti di una roccia alta. Ognuna di loro per arrivare dovette spogliarsi di qualcosa a cui teneva, e che nella vita reale non avrebbe mai nemmeno immaginato di abbandonare. Il buio aumentava e anche la sensazione di paura che tutte loro provavano. Un senso di fastidio allo stomaco, che le faceva sentire, ognuna a suo modo, troppo vulnerabile. Guerriera stava armeggiando con torce e pile che in quel luogo non volevano saperne di funzionare, quando la videro.

Era una donna anziana, con lunghi capelli grigio argentei legati in una treccia che spiccavano in modo anomalo nel buio, quasi illuminata da luce interna.

“Benvenute” sorrise mentre le viaggiatrici si mettevano sulla difensiva.

“chi sei?” chiese Lupa

“sono la prima guida. Da questo punto in poi per raggiungere la grotta delle Bastonesse dovrete attraversare il luogo del buio totale. Vi siete già accorte che avete dovuto abbandonare le cose a cui tenevate di più. Qui dovrete abbandonare anche la vista. Camminerete in fila, appoggiandovi l’una alle spalle dell’altra, e dovrete fidarvi della persona che sta davanti a voi. dovrete imparare

ad utilizzare gli altri sensi per orientarvi soprattutto imparare a sentire il cammino. Io sarò accanto a voi .”

Le fece riunire in cerchio e fece portare il loro respiro al rilassamento. Tenendosi per mano le viaggiatrici sentivano l’energia scorrere lentamente tra loro, sentivano le loro sensazioni unirsi e mescolarsi in un unico sentimento. Quello spiazzo dove si erano fermate si fece a poco a poco sempre più buio fino a che i loro occhi non percepirono più nulla. Fu in quel momento che i loro sensi cominciarono, a poco a poco a risvegliarsi. Un alito di aria sul viso, il calore della compagna che teneva la loro mano, l’odore particolare della persona che stava loro accanto... era una sensazione di rilassamento molto piacevole. L’idea di non dover dimostrare assolutamente nulla a chi stava intorno. Rilassarsi nell’essere, semplicemente essere.

Poi la voce della prima guida le richiamò “dovete prepararvi ad attraversare la galleria che vi porterà alla grotta” Ascoltarono la sua voce voltandosi in quella precisa direzione. “Appoggiate le mani alle spalle della compagna davanti a voi e cominciate a seguire i suoi movimenti. Dovrete avere allo stesso tempo fiducia in chi vi precede e donare sicurezza a chi è dietro di voi. Non esitate, non è possibile esitare nella galleria. Seguite l’istinto, il vostro cuore e la persona che vi precede, offrendo un appoggio sicuro a chi vi segue. Siate un unico movimento armonico, un solo respiro, un solo passo.”

Così partirono, fidandosi e ispirando fiducia, inspiegabilmente ognuna con una persona avanti ed una da guidare, respirando insieme.

Avevano attraversato l’intera galleria, appoggiate le une alle altre, per la prima volta in completa collaborazione e senza nessun attrito.

Ora stavano ferme, assaporando la dolce soddisfazione.

A poco a poco i loro occhi tornarono a vedere, alla luce fioca delle torce che illuminavano quello spiazzo.

La loro guida sorrise loro " bene... avete attraversato il primo pezzo del cammino. Ora vi attendo nuove esperienze, prima dell’incontro con le Bastonesse.”

La prima guida sparì dietro ad una roccia, silenziosa ed armoniosa, in un attimo.

Le donne si guardarono tra loro. Qualcosa era sicuramente cambiato. In quel luogo non sentivano alcun bisogno di far prevalere il loro punto di vista, di discutere ed imporre la personale volontà sulle altre. Erano. Diverse, sicuramente. Uniche. Perfette, tutte esattamente perfette.

Fu in quel momento che davanti a loro si presentò la prima delle insegnanti.

Una donna splendida, circondata da un alone di luce viola le fece sedere intorno a se.

“Sono la prima della vostre insegnanti. Siete donne che aspirano alla conoscenza e allora vi racconterò di come la femminilità si esprime. In ogni essere femminile sono presenti più dee e la personalità è complessa.

¹Quando nella donna queste dee sono in competizione, lei deve decidere quale aspetto di sé esprimere e quando.

L’ambiente sociale, familiare, culturale possono influenzare il manifestarsi di un archetipo, anche se non è quello più adatto alla donna in quel momento, ciò può portare la donna a vivere un senso di inadeguatezza e sofferenza, in quanto deviata dalla sua vera essenza interiore. Le aspettative della famiglia verso la figlia possono rinforzare alcune divinità e reprimerne altre. Nel momento in cui dee diverse si contendono la supremazia, come accade in periodi di cambiamenti ormonali (mestruo, gravidanza), i “cambiamenti” di dea possono provocare conflitto e confusione.

Studiando le caratteristiche delle singole dee, la donna può rendersi conto che un archetipo che le sarebbe utile, in lei non è ancora sviluppato: è possibile allora “invocare” quella dea, facendo uno sforzo cosciente per avvertirne la presenza, contattandola attraverso l’immaginazione, e quindi chiederne la forza di cui è portatrice.

Gli archetipi femminili prendono in esame la mitologia greca e vengono distinti due gruppi di dee: Le Dee vergini che erano Artemide, Atena, Estia e Rappresentano le qualità femminili dell’indipendenza e dell’autosufficienza, gli attaccamenti emotivi non le distolgono da ciò che ritengono importante, non agiscono da vittime e non soffrono.

¹ Per gli archetipi femminili faccio riferimento al libro LE DEE DENTRO LA DONNA di Jean S. Bolen

L'aspetto della dea vergine rappresenta quella parte di donna che l'uomo non riesce a possedere o "penetrare", non viene toccata dal bisogno di un uomo o dalla sua approvazione, che esiste di per sé interamente separata da lui. Al contrario Le Dee vulnerabili erano Era, Demetra, Persefone e Rappresentano i ruoli tradizionali di moglie, madre e figlia. Dee la cui identità ed il benessere dipendono dalla presenza, nella loro vita, di un rapporto significativo; ciò che le motiva è la gratificazione del rapporto, approvazione, amore, attenzione. Sperimentano la possibilità di crescita attraverso la sofferenza e spesso reagiscono con vittimismo.

In una categoria a parte troviamo Afrodite, dea dell'amore e della bellezza, viene definita dea alchemica in riferimento al processo magico o potere di trasformazione che lei sola possedeva. Artemide era nota come Diana (dai romani) era la dea della caccia, della luna, della vita selvaggia, *molto legata agli animali ed alla natura*, con cui era in totale comunione spirituale. Le donne si rivolgevano a lei nel momento in cui partorivano perché le aiutasse ad alleviare il dolore, lei che dal dolore non veniva sfiorata. Agiva in maniera rapida e decisa, per *portare protezione e soccorso a chi si rivolgeva a lei*, e rapida era nel punire chi la offendeva. Si sentiva a suo agio la notte. Personificazione dello spirito femminile indipendente.

Colei che incarna questo archetipo porta in sé un senso di completezza *"so badare a me stessa"* che le permette di agire da sola. La sua identità ed il senso del proprio valore non dipendono da un uomo, ma da "ciò che è" e "ciò che fa". Manifesta molto coraggio nell'affrontare gli ostacoli. La *competitività* stimola la sua eccitazione per la "caccia". Capacità innata di concentrarsi intensamente su ciò che lei considera importante al fine di raggiungere i propri obiettivi. Si può definire ostinata ed esploratrice. La donna Artemide tende a vivere sentimenti forti in relazione alle cause ed ai principi che sostiene (femministe, attiviste politiche...). Se da piccola viene ostacolata nella manifestazione della sua personalità Artemide, la donna svilupperà un senso di inadeguatezza.

L'età adulta porta questa donna ad aver acquisito un'esperienza sessuale come espressione della sua tendenza ad esplorare, ed a collezionare (caccia) avventure. Anche se sposata mantiene la propria indipendenza, arrivando a costruire un rapporto paritario con il marito. Predilige lavori che le permettono un avanzamento di carriera, e in cui possa manifestare tutte le sue qualità. Spesso questo tipo di donna emana un senso di inaccessibilità, freddezza, spietatezza

verso chi le causa un torto; quando vuole raggiungere un risultato utilizza tutte le sue risorse, anche se questo può portare a ferire altre persone.

La donna Artemide deve sviluppare il suo potenziale inconscio, la sua recettività, *acquisire la capacità di trasformare* l'esperienza vissuta dandole un contenuto personale, e non viverla solamente come una conquista.

Athena era la dea greca della saggezza e dei mestieri, dai romani detta Minerva. Nota per *le strategie vincenti* e per le soluzioni pratiche. Come archetipo, rappresenta il modello seguito dalle donne razionali, governate dalla testa più che dal cuore. Capacità di mantenere il controllo in situazioni difficili o d'emergenza, mettendo a punto strategie adeguate che portano la donna ad agire con la determinazione di un uomo. Dea vergine che però cercava la compagnia e l'alleanza con l'uomo.

Archetipo che porta la donna a *tenere sotto controllo gli eventi*, a considerare gli effetti e modificare il corso di un'azione nel momento in cui essa appare improduttiva. La donna che la incarna appare obbiettiva, impersonale e capace. La donna Athena è quella che apre il cofano della macchina ed aggiusta il guasto. *L'organizzazione le viene naturale*, risulta essere una lavoratrice instancabile, predilige i lavori in cui mente e mani lavorano assieme. Colei che incarna questa dea vive nella mente e spesso non è in contatto con il proprio corpo. Se ostacolata da piccola nel manifestare questo archetipo, da adulta può reprimere ciò che prova, ed indossare una corazza protettiva, diventando insensibile ai sentimenti, perché altrimenti non si sente al sicuro.

I rapporti con gli uomini sono più a livello di amicizia o collaborazione, di solito impara a fare l'amore con grande maestria, anche se non sa cosa significhi spingere il corpo fino al limite. Se si sposa *crea un rapporto di solidarietà* più che un'unione appassionata, diventa la consigliera del marito e non è gelosa, a meno che non venga messo in pericolo il suo matrimonio .

Estia era la dea del focolare dai romani detta Vesta. Presenza avvertita a livello spirituale come fuoco sacro che riscalda e protegge. I rapporti sessuali di una vestale con un uomo profanavano questa dea, e come punizione veniva sepolta viva.

Come archetipo conferisce alla donna un senso di *purezza, completezza, portatrice di verità*, ed il senso di una visione spirituale profonda. Quest'ultimo aspetto le dona la capacità di concentrarsi sull'esperienza soggettiva interna, la sua percezione avviene attraverso lo sguardo interiore e l'intuizione.

La modalità estiana ci permette di stabilire un contatto con quelli che sono i nostri valori, mettendo a fuoco ciò che è significativo a livello personale. Questa donna ama la solitudine e dedicarsi alla pulizia della casa, attraverso i lavori domestici porta ordine dentro di sé, ed è molto soddisfatta quando tutto è in ordine e pulito.

La donna Estia predilige ambienti religiosi o percorsi spirituali anche rigidi. Il suo io non è alla ribalta non nutre ambizioni e non è legata a ciò che la circonda, ma al suo mondo interiore. Questo tipo di donna è silenzioso, non invadente, la sua presenza crea un'atmosfera di calore ed ordine che dà un senso di pace. La bambina con questo archetipo che si trova in un ambiente familiare conflittuale, tende a chiudersi nel suo mondo interiore e coltiverà un senso di isolamento. *La sessualità non è un aspetto importante nella sua vita*: se sposata nei rapporti intimi non sarà attiva e non ne sentirà la mancanza se rari, manifesta il desiderio di essere cercata, e risulta essere una buona moglie; comunque la donna Estia si sente realizzata anche senza la presenza di un uomo. Nel lavoro non è competitiva e risulta essere molto affidabile.

La pratica della meditazione può gradualmente attivare o rinforzare l'ascendente di Estia, la *dea introversa che coltiva il suo mondo interiore*. Estia è una donna soggetta alla solitudine e all'*isolamento*. Le manca la capacità di imporre le proprie ragioni se scontenta o svalutata, subendo passivamente ciò che le accade; la solitudine che la donna Estia apprezza molto può diventare abbandono se le persone da lei amate, ignorando i suoi sentimenti, la lasciano. Se privata di sicurezza e stabilità date da situazioni istituzionalizzate, può sentirsi senza protezione (chiesa, matrimonio). Difficoltà ad avere rapporti con gli altri se non è in un luogo a lei familiare, infatti ad una festa può sentirsi goffa, timida, inadeguata.

Fra tutte le divinità, Estia, era l'unica a non essere rappresentata con sembianze umane, le mancava un'immagine o una Persona. Dovrebbe imparare ad esprimere i sentimenti in modo da farli arrivare alle persone che le sono care, arrivando ad acquisire una "Persona"; ed imparando a proporsi in maniera affermativa.

Era, la dea del matrimonio, la maestosa, regale, splendida , che i romani conoscevano come Giunone.

Si narra che era moglie di Zeus, il quale era molto infedele, ma lei rivolgeva la sua rabbia furiosa contro le amanti, piuttosto che verso il marito. Era, dea che fu riverita ed oltraggiata, onorata ed umiliata, possiede attributi positivi e negativi assai più marcati di altre dee. Un archetipo che rappresenta una forza di potente intensità, sia nella gioia che nel dolore. La donna che veste questo ruolo si sente *incompleta senza un compagno*, ed una volta sposata intende rimanere tale nella buona o nella cattiva sorte. Le piace fare del marito il centro della propria vita, e spesso sposa un uomo che rappresenta sia una creatura bisognosa di calore, sia un uomo potente. Se da piccola vive in una famiglia dove non regna l'armonia, la donna Era farà di tutto per sposarsi, al fine di costruire lei una situazione familiare in cui si senta protetta, e dove possa concretizzare l'ideale che ha del matrimonio.

La sessualità va di pari passo al matrimonio, generalmente arriva vergine all'altare, quindi la sua scoperta della sessualità dipende da ciò che le trasmette il marito. Per lei il lavoro è un aspetto secondario della vita, quindi farà di tutto per conciliarlo con la vita matrimoniale. In genere la donna Era non dà molta importanza alle amicizie e di solito non ha un'amica del cuore. La donna Era reagisce alla perdita e al dolore con la collera e con l'attività (spesso andandosene), inoltre cade nel vittimismo che la fa sentire potente anziché rifiutata. può restare prigioniera fra archetipo e cultura, infatti per non andare contro al credo religioso, preferisce *portare avanti un matrimonio all'insegna della sofferenza*. La donna Era condanna e punisce le altre donne escludendole o dando loro ostracismo, tende a porsi come giudice della società; può essere vendicativa se scopre che l'uomo, su cui aveva riversato tutte le sue attenzioni, non le riconosce l'impegno che mette in ciò che fa.

Se insicura è molto esposta alla gelosia, e quando il marito in pubblico la trascura si sente umiliata e poco considerata. questa tipologia di donna è importante che riconosca l'influenza di Era, comprendendo le suscettibilità che le sono proprie al fine di andare oltre la dimensione che l'archetipo rappresenta; imparando a fare delle *scelte che la gratifichino* e non lasciando che sia sempre il marito a decidere.

Nel momento della rabbia non si deve lasciare sopraffare da questa emozione, ma riflettere sulle scelte che ha a disposizione, imparando a canalizzare collera e gelosia in un'attività che le

permetta di trasmutarle (pittura, scrittura, lettura, lavoro). E' importante che impari ad accettare la fine di un rapporto, staccandosi da un sentimento di gelosia e rancore se il compagno ha deciso di lasciarla.

Demetra era la dea delle messi (presiedeva all'abbondanza dei raccolti), nutrice e madre. I romani la conoscevano come Cerere "cereale". È l'*archetipo della madre*, rappresenta l'istinto materno che si realizza nella gravidanza o nel dare agli altri nutrimento fisico, psicologico o spirituale. Chi incarna questo ruolo è impaziente di diventare madre.

L'archetipo materno spinge la donna ad essere nutrice, generosa e disinteressata, e a cercare la propria soddisfazione nel curare e accudire gli altri. Se l'archetipo Demetra cade in depressione immediatamente sospende il contatto emotivo con il figlio o il compagno, il quale si sentirà abbandonato, ma essendo dipendente da lei potrà incontrare difficoltà gravi a livello psicologico. alla donna Demetra piace preparare grandi pranzi per la famiglia e gli ospiti, ed è invasa dal piacere quando le fanno i complimenti per le sue attitudini di buona madre. Altro attributo è la *perseveranza*, infatti rifiuta di darsi per vinta quando è in gioco il *benessere dei figli*. Quando questo archetipo è predominante in una donna, e lei non riesce a gestirlo, può cadere in depressione al momento in cui i figli se ne vanno, sindrome da "nido vuoto", e sentirsi inutile. Nei suoi rapporti è provvida e protettiva, soccorrevole e generosa, attenta a ciò che la circonda, altruista e leale verso le persone e verso i principi.

Se la bambina Demetra nasce in una famiglia in cui il *padre* non ha un istinto paterno, svilupperà in età adulta un atteggiamento di *vittima*. Generalmente questo tipo di donna predilige uomini che appaiono immaturi ed insicuri, su cui lei può esercitare le sue cure, però poi molto spesso diventano completamente dipendenti da lei, si crea un legame amante-figlio e frequentemente lei è cronologicamente più grande. Sessualmente non è molto attiva, preferisce effusioni e coccole. Questo tipo di donna è vulnerabile, ed ha difficoltà a dire di no anche quando è molto stanca, ma invece di ammettere il proprio sentire diventerà *apatica ed aggressiva*. Queste qualità trovano espressione in professioni sociali come l'insegnamento, la cura dei malati, e nel lavoro *non sarà competitiva e neanche intellettualmente ambiziosa*. manifesta vittimismo, potere e controllo, lasciandosi andare a manifestazioni di rabbia e depressione; tende a creare rapporti di dipendenza.

Generalmente esercita un controllo eccessivo sull'altro e crea attorno a sé insicurezza e

inadeguatezza.

Il suo comportamento passivo-aggressivo la fa apparire incapace di gestire le difficoltà, e questo la fa sentire in colpa.

dovrebbe imparare ad esprimere la rabbia, anziché comprimerla dentro di sé, così facendo ridurrebbe il rischio di cadere in depressione; imparando anche a dire di no quando è stanca, eviterebbe la sensazione di vuoto e di depressione dovuti agli impegni eccessivi. Dovrebbe “lasciare andare e lasciare crescere”. Dovrebbe accettare di chiedere aiuto quando si trova in difficoltà, ammettendo che non è in grado di gestire la situazione, imparando a diventare madre di se stessa, chiedendosi cosa è meglio per lei. Sarebbe indicato che non restasse fissata ad una fase, reagendo all’apatia, al fine di non restare in un’esistenza vuota e sterile: imparando ad accettare che la vita ha degli alti e bassi ed attraverso la fluidità può riuscire a superare un momento difficile uscendone con una più profonda saggezza e comprensione spirituale.

Persefone aveva due nomi, a simboleggiare i due aspetti contrastanti che la distinguevano: Kore ossia giovane fanciulla che ignorava chi fosse, e Persefone regina degli inferi data la sua capacità di gestire piani profondi della propria psiche. Dai romani era chiamata Proserpina o Core. Come regina degli inferi, Persefone era una donna matura, che regnava sulle anime dei morti, guidava i viventi negli inferi e pretendeva per sé ciò che desiderava. Questo aspetto sta a rappresentare la capacità di muoversi fra la realtà egoica del mondo oggettivo e la realtà inconscia della psiche. quando questo archetipo è attivo è possibile che la donna operi una mediazione fra i due livelli (fanciulla e regina degli inferi), integrandoli entrambi nella personalità, e *faccia da guida ad altri* che “visitano” il mondo sotterraneo nei sogni o nelle fantasie, oppure a coloro che *perdono il contatto con la realtà*. Simbolicamente il mondo degli inferi può rappresentare gli strati più profondi della psiche, il luogo dove giacciono i sentimenti ed i ricordi, dove si trovano immagini ed istinti, sentimenti archetipici comuni a tutta l’umanità (inconscio collettivo). la donna che incarna questo archetipo non è predisposta ad agire, ma ad “essere agita” dagli altri, vale a dire ad avere un comportamento condiscendente ed un atteggiamento passivo. L’aspetto di fanciulla archetipica rappresenta una giovane che *ignora chi sia*, ancora inconsapevole dei propri desideri e delle proprie forze: l’atteggiamento è quello dell’eterna adolescente indecisa su ciò che vuole essere da grande. Tende anche a compiacere la madre e ad essere “la brava bimba” obbediente ed attenta, spesso vive al riparo o protetta da esperienze che presentino dei

rischi.

Donna che si *adatta ai desideri dell'altro*, in quanto non è abbastanza consapevole di sé, da essere capace di dare un'immagine di quella che è la sua vita soggettiva. La sua innata recettività la rende molto duttile, e ciò la porta a fare qualsiasi cosa gli altri si aspettino da lei. Persefone è giovinezza, vitalità e la donna che incarna questo archetipo è recettiva ai cambiamenti e rimane giovane di spirito per tutta la vita. La bambina Persefone, iperprotetta, svilupperà un atteggiamento fragile e bisognoso di protezione e guida, e resterà dipendente a qualcuno. Sessualmente è inconsapevole della propria sessualità, aspetta il principe azzurro che giunga a svegliarla. Con gli uomini è una donna-bambina, dall'atteggiamento remissivo e giovane. Se è carina può attirare l'amicizia di donne che non si considerano particolarmente femminili, che proiettano su di lei la propria femminilità non sviluppata, e la trattano come qualcosa di speciale. Generalmente passa da un lavoro all'altro nella speranza che ne trovi uno che la interessa davvero. Vive nel "Paese che non C'è" come Wendy con Peter Pan, vagabondando e giocando con la vita. Oppure se la donna ha superato crisi psicologiche profonde può decidere di aiutare altri ad uscire da questa situazione, scegliendo di lavorare in reparti psichiatrici. Come la dea, la donna Persefone può evolvere nelle varie difficoltà della sua vita o rimanere fissata ad una fase. Il narcisismo può essere una trappola per questa donna, infatti può fissarsi su di sé con tanta ansia da perdere la capacità di rapportarsi agli altri.

Soggetta alla depressione, chiude ermeticamente dentro di sé rabbia o dissenso. La donna Persefone può superare la sua dimensione se è costretta ad affrontare la vita con le sue sole forze e prendersi cura di sé, solo quando non ha qualcuno che decida per lei può crescere. E' in grado di sviluppare *qualità estatiche e numinose da sacerdotessa*, arrivando a sentirsi inebriata dai rituali e può sviluppare potenzialità di medium o sensitiva, per fare ciò deve superare l'aspetto "Kore".

Se scesa nelle profondità di se stessa e superato le difficoltà, può essere d'aiuto a persone che attraversano tali fasi, diventando guida per gli altri.

Afrodite Era la dea alchemica dell'amore e della bellezza, donna creatrice ed amante. Chiamata dai romani Venere. Nella mitologia greca, Afrodite era una presenza che incuteva reverenza, perché provocava nei mortali e nelle divinità l'innamoramento ed il concepimento di una nuova vita. Ispirava la poesia e le parole persuasive, e rappresentava il potere di trasformazione e di creazione

proprio dell' amore. Afrodite in tutti i rapporti non fu mai vittima della passione non ricambiata nei suoi confronti. l'archetipo Afrodite determina il *piacere* che certe donne provano per l'*amore*, la *bellezza*, la *sensualità* e la *sessualità*. Afrodite rappresenta la spinta a garantire la continuazione della specie.

Questo archetipo rappresenta una forza immensa di cambiamento, infatti attraverso questa dea fluivano attrazione, unione e nascita di una nuova vita. ogni donna nel momento in cui si innamora di qualcuno che ricambia quel sentimento, diventa la personificazione di questo archetipo. Si trasforma da essere mortale in dea dell'amore, *si sente attraente e sensuale*. Si innamora spesso e volentieri ed ha un magnetismo personale che attira gli altri in un campo carico di erotismo. Se l'archetipo riesce ad esprimersi, non di rado la donna si trova in opposizione con i modelli correnti di moralità, fino a rischiare l'ostracismo.

Colei che incarna questo archetipo se rimane incinta non è perché animata dal desiderio di avere un figlio, ma perché desidera sessualmente l'uomo che ama. La donna che si identifica con Afrodite spesso è *estroversa* e la sua personalità esprime una brama di vita e un che di selvaggio. Tende a vivere nel presente immediato, prendendo la vita come se non fosse niente di più di un'esperienza dei sensi. Generalmente quando è piccola ama *stare al centro dell'attenzione* ed indossare abiti belli, ed i genitori assecondano e sono orgogliosi di tali caratteristiche, ma poi arrivata in età adolescenziale gli stessi parenti la tengono molto sotto controllo, e la rimproverano di tali comportamenti, che possono attirare i ragazzi. Tutto questo crea molta confusione nella giovane, che arriva a sentirsi in colpa senza sapere bene la motivazione. Quando la donna Afrodite cresce in un'atmosfera che condanna la sessualità femminile, può accadere che tenti di soffocare l'interesse per gli uomini e si consideri impura per i desideri sessuali che sente.

Per la donna Afrodite è difficile realizzare un matrimonio monogamo e durevole, le piacciono gli uomini che attira con il suo fascino e con l'interesse che dimostra per loro: un interesse seduttivo, che fa sentire un uomo speciale e sexy. Il lavoro che non la coinvolge da un punto di vista emotivo non la interessa, *a lei piacciono varietà ed intensità*, compiti ripetitivi come le faccende di casa, o un impiego monotono l'annoiano, adora svolgere un'attività che le permetta di utilizzare la sua creatività.

Molto spesso questo tipo di donna non è bene accettata dalle altre, in quanto gelose del suo fascino ed eleganza. In genere si trova bene con donne che hanno il suo stesso archetipo.

L'artista immerso in un processo creativo, è ispirato dall'archetipo di questa dea. se legata ad un amore infelice, in cui il suo lui non la considera molto, può lasciarsi travolgere dai sentimenti e arrivare ad accontentarsi delle piccole attenzioni che le arrivano dall'uomo che desidera, ma tutto questo le crea uno stato di sofferenza; se invece s'innamora di un uomo che non è interessato a lei, il suo *coinvolgimento ossessivo* può portarla a rimanere in questa situazione anche per anni, impedendole di concentrarsi su altri rapporti. riconoscere la distruttività di un attaccamento verso un uomo che non la desidera.

Imparare che quando deve prendere una decisione importante, è fondamentale che entri in contatto con i sentimenti contrastanti e conflittuali che vive, cercando di analizzarsi e capire cosa è veramente importante per lei, vagliando i sentimenti, i valori, e le motivazioni che sente. Apprendere a non rimanere ferita quando si trova in competizione con persone aggressive, che vogliono ottenere potere e posizione, e *sviluppare il proprio potere personale*, rimanendo però una persona tenera e comprensiva. Imparare a tenere una certa distanza emotiva dai rapporti, in modo da averne una visione complessiva scegliendo così ciò che per lei è significativo: questo le consentirebbe di non idealizzare un uomo. Dovrebbe imparare a dire no se necessario, nonostante la disponibilità che la caratterizza, al fine di non subire imposizioni.

Poichè ogni dea rappresenta un istinto, un valore, o un aspetto particolare della psiche della donna (personalità), la quantità di cose che ciascuna dea avrà da dire dipenderà dalla forza dell'archetipo, e dallo spazio che l'IO le concede. L'IO deve essere considerato come il *supervisore*, che mantiene il controllo e gestisce tutte le parti attive, perché se ciò non accade, la confusione mentale porta la donna ad un crollo psicologico.

Una volta che la donna (attraverso l'osservazione del proprio IO) è divenuta consapevole della presenza in lei delle dee archetipiche ed è giunta a considerarle come una sorta di "assemblea", possederà due utilissimi strumenti di introspezione: ascoltare le proprie voci interne, riconoscere chi sta parlando e capire quali dee la influenzano.

Altro aspetto importante è che coltivi il proprio "animus", cioè il lato maschile presente in ogni donna, per imparare ad *attingere da questa forza* che è innata dentro di lei e la può aiutare a gestire situazioni difficili. Ogni donna nel corso della sua vita deve affrontare innumerevoli difficoltà, si trova di fronte a scelte difficili ed arriva un momento in cui non vede via di uscita ma,

se riesce a non lasciarsi sopraffare dalla paura e dalla disperazione, sarà in grado di trovare la luce che è fuori dalla caverna. Simbolicamente ripercorre le tappe delle divinità greche che, alla fine come descritto nei miti, ritrovavano la serenità e la completezza.

Esistono anche altri tipi di archetipi, che possono di volta in volta accompagnarvi nei processi di guarigione che adatterete per voi stesse e per le persone che accompagnerete:

Vi elencherò ora tutti gli altri, tutte le sfaccettature che potete conoscere e fare vostre

Il Bambino Interiore è la parte bambina che continua a vivere dentro di te indipendentemente dalla tua età e che invia costantemente i suoi messaggi, dei quali spesso non sei consapevole, di Bambino Ferito, oppure di Bambino Gioioso, facendoti provare emozioni, bisogni, stati d'animo e facendoci vivere gli atteggiamenti corrispondenti

²Il Vecchio Saggio è quella parte che vuole comprendere il senso dell'esistenza

Quando si attiva l'Eroe sei in grado di affrontare le tue prove, senza tirarti indietro o rimandare, accetti di provare a difenderti o a lottare per cambiare qualche cosa o per inseguire un ideale al quale credi, per trasformare il mondo e la vita.

Il Viandante è quell'aspetto di te che vuole mettersi in cammino, abbandonare il nido o qualcosa che ti sta troppo stretto e partire alla ricerca di qualcosa di nuovo per migliorare la tua esistenza.

Il Distruttore ti aiuta a lasciare andare quello che non ti serve più

Il Creatore si attiva quando ti rendi conto tuo ruolo di cocreatore, della responsabilità totale nei confronti della tua esistenza, e pertanto impari a seguire la voce del Sé e non più quella della Personalità

Attivi il Sovrano quando sei in grado di assumere la responsabilità totale nella tua vita, di riarmonizzare quanto non è in equilibrio, di sanare le tue ferite e di strutturare il mondo esterno nel quale vivi in modo da rendere visibile la consapevolezza della tua responsabilità.

Il Mago è l'archetipo che ti spinge a rendere reali i tuoi sogni sapendo che c'è un legame tra tutto ciò che esiste e che, grazie a quel filo che lega tutte le cose tra loro, è possibile trasformare la realtà mentale, psichica, spirituale e, da ultimo, anche quella fisica.

² GLI ARCHETIPI SI ISPIRANO ALLE LEZIONI DI PSICOSOMATICA DI SUSANNA GARAVAGLIA

Il Folle è con te quando vivi ogni istante della tua esistenza con gioia, celebrandone la bellezza e l'abbondanza che riesci a riconoscere in ogni aspetto della vita. Sei il folle quando abbandoni il vittimismo inutile, quando ti rendi conto che in ogni attimo, anche il più doloroso c'è un alito di vita.

Il Maschio e la Femmina Interiore sono l'espressione della tua energia maschile e di quella femminile. Fanno entrambe parte della tua vita, si completano e si compensano come fa una coppia in un amplesso.

Puoi trovare segnali degli archetipi in ogni luogo, nei tarocchi, nelle illustrazioni di vecchi libri di magia, ma soprattutto li troverete dentro di voi. Sapranno, in ogni attimo riportarvi dentro voi stesse, nel progetto che avete creato e che avete scelto di seguire per la vostra massima realizzazione.

E ora Vi insegnerò a contattare il vostro bambino interiore la vostra donna del futuro e andare con loro oltre il tempo e lo spazio per guarire. “

L'Insegnante le fece sdraiare e cominciò ad indurle in un profondo rilassamento guidandole con le parole dentro se stesse.

sentirono l'energia scorrere dal profondo della testa fin dentro di loro e poi ancora oltre loro, intorno, dentro e fuori, fino al momento in cui si trovarono lungo un viale alberato. Davanti a loro una donna dalle morbide forme che sorrideva. La voce guida dell'insegnante disse che era la loro donna del futuro. E accanto a lei un bambino. Il loro bambino interiore. Era un piccolo ragazzino, biondo, magrolino. Vivace, saltellava sul posto lo guardarono e furono investite da un totale vortice d'amore. Era la prima volta che il bambino interiore appariva così. Spesso, all'inizio del suo percorso era apparso come una bambina sporca e cenciosa, profondamente arrabbiata perché chiusa in prigione. A poco a poco la bambina aveva perdonato e si presentava più pulita, pettinata. L'ultima volta che l'avevano contattata aveva detto che voleva essere libera di giocare come un maschio ... e ora eccolo qui, vivace e sereno libero di comportarsi come voleva La donna futura si avvicinò a loro e porse una bandiera. La conficcarono nel terreno e decisero che quello era il presente. Poi, tenendosi per mano incominciarono a salire, sempre più verso l'alto fino a che potevano vedere la bandierina del presente ma anche una visione molto ampia del passato e del futuro. Era tutto lì e tutto poteva essere visto in un solo colpo d'occhio. Lei era tutto questo, lei poteva incominciare in ogni momento un nuovo viaggio di guarigione e trasformazione accompagnata dal bambino interiore, dalla donna futura e da tutti i suoi archetipi. Sorrisero, invase dalla gioia, mentre lentamente tornavano al presente, congedandosi da entrambi.

La prima delle insegnanti rimase per un attimo accanto a loro, in silenzio.

“bene, mie meravigliose donne assetate di conoscenza. Per oggi è tutto. Vi lascerò alle cure delle ancelle e domani incontrerete la mia consorella, per imparare nuove nozioni che saranno per voi fondamentali nel vostro ruolo di Donna.”

In un attimo, così come era venuta sparì.

Le ancelle entrarono accompagnate da un leggero tintinnio, come se i loro movimenti fossero accompagnati da minuscoli campanelli.

Avevano capelli dai colori pastello, tinte delicate e naturali che sembravano rifarsi alle stagioni. Portavano fra le braccia morbidi teli e ampolle che sembravano contenere oli profumati.

Non parlavano, non nel senso in cui le donne erano abituate a concepire la parola. Piuttosto i loro pensieri sembravano raggiungere direttamente le menti delle viaggiatrici, dolcemente, senza alcun clamore.

Così, in quel silenzioso tintinnio le accompagnarono fino ad una fonte. Era una vasca tonda di acqua calda, di un azzurro profondo ed invitante.

Le ancelle chiesero alle donne di spogliarsi e loro lo fecero con naturalezza. Anche Paciosa, che non aveva mai amato il suo corpo non provò imbarazzo né vergogna. Solo un profondo senso di gioia e rilassatezza.

Quando furono nude e senza vergogna le ancelle le cosparsero di argilla profumata, con movimenti dolci e circolari, massaggiando le loro spalle, la schiena, le gambe e tutto il loro corpo, delicate ed incisive al tempo stesso. Ogni argilla aveva un diverso profumo. Oli essenziali di sandalo, rosmarino, neroli, melissa avvolgevano e penetravano nel corpo ricettivo delle donne.

Poi le fecero entrare nell'acqua.

La sensazione di abbandono, dopo il massaggio fu speciale. L'acqua era calda ma non bollente. Sembrava adattarsi perfettamente alle esigenze di ognuna di loro.

non capirono come ma sentirono che anche l'acqua le stava massaggiando dolcemente, con delle onde cicliche che andavano e venivano.

Le donne sentirono che quel movimento spazzava via ogni negatività dal loro corpo e dalla loro anima. Onde dolci che liberavano la mente ed il cuore da ogni residuo di paura, di rabbia, di difficoltà....

Dopo essere uscite dalla vasca le ancelle le avevano asciugate e cosparse di oli ed unguenti. E poi le avevano inviate a cibarsi con il cibo sacro. Vasi ricolmi di frutta, verdura e cibi colorati che mai le donne avevano veduto. Calici di vino speziato, dolce ed invitante. Fu un banchetto sensuale, dove le donne già inebriate dal massaggio e dai profumi, piene della dolce sensazione di far parte del mondo magico delle dee si abbandonarono con gioia e meraviglia, giocando tra loro, ridendo e coccolandosi a vicenda. Per sprofondare poi in un sonno magico.

Paciosa sognava. E nel sogno aveva tra le mani una piantina. Era piccola, di un verde intenso, con delicate foglioline su piccoli rami.

Paciosa sentiva di amare profondamente quella piantina e desiderava prendersi cura di lei.

Così la prese e la portò in una stanza dove potesse stare al riparo dalle intemperie.

Chiuse le porte e le finestre di quella stanza, che l'aria fredda non la colpisse, la illuminò con una luce artificiale perché potesse svilupparsi al di là delle stagioni, la tenne in un piccolo vaso, che le radici non andassero troppo in fondo e non trovassero così ostacoli.

E si sedette solitaria davanti alla piantina mandandole amore.

Se qualcuno bussava lei rispondeva in malo modo che non poteva aprire, che stava mandando amore alla piantina.

Ma la piantina nonostante tutte le sue attenzioni soffriva.

Paciosa era disperata... si era chiusa in quella stanza rinunciando ad ogni altra cosa ed ora la sua piantina stava morendo.

Lei le aveva dedicato ogni attimo, aveva fatto in modo che avesse la luce migliore, il clima migliore, l'amore migliore e che nessuno mai la disturbasse.

Eppure lei stava morendo.

Paciosa piangeva, si disperava e provava rabbia nei confronti di qualsiasi essere vivente le stesse intorno.

E non sapeva che altro fare se non piangere, piangere e ancora piangere.

Si svegliò di soprassalto che davvero piangeva.

"sognerete le domande da porre alle bastonesse..." questo le aveva detto la guida...

Anche Lupa aveva sognato, così come le sue sorelle/compagne di viaggio.

Era un delfino e si muoveva libera nel mare con la sua famiglia, i suoi cuccioli e il suo compagno.

Il loro non era mare aperto, ma una piccola ansa con acqua non molto alta e poche onde.

Giocavano, ridevano spesso e i suoi cuccioli vivevano sicuri.

O almeno così lei credeva.

Con il passare del tempo però nella loro piccola ansa il cibo aveva cominciato a scarseggiare e lupa/delfino aveva dovuto andare in mare aperto per procurarsene altro.

E aveva scorto le meraviglie del mondo, restandone affascinata.

Era tornata nell'ansa e aveva raccontato al suo compagno quel che aveva visto.

Ma il suo compagno era prudente e l'aveva messa in guardia.

Così lupa/delfino aveva cominciato a scindersi in due.

Da una parte la sua famiglia e dall'altra il mondo.

Era abile a celarsi e a celare i suoi sentimenti e quindi per un po' sembrava che nulla fosse accaduto.

Ma , a mano a mano che il tempo passava, lupa/delfino aveva cominciato a soffrire.

Amava infinitamente il suo prudente compagno ma si sentiva anche attratta dal mondo.

E così, con i suoi cuccioli aveva provato il salto.

Ma il mare aperto non era solo affascinante .

Era anche duro e pieno di insidie...

E lupa/delfino, ora era in mare aperto , sfiancata nel cercare di accudire i suoi cuccioli

dar loro del cibo

proteggerli dal pericolo

talmente sfiancata da non riuscire neppure più ad ascoltarli

a giocare con loro

a guardare quelle meraviglie del mondo che tanto l'avevano affascinata...

Si svegliò dal sogno piangendo

Ma pronta ad incontrare le bastonesse...

L'attrice si sentì avvolgere da quella strana sensazione un attimo prima di cadere nel sogno ipnotico. Era distesa in un prato, vedeva sopra di se grandi alberi attraverso i quali filtrava la luce del sole. E ad un tratto tutta la sua parte sinistra divenne di pietra, pietra squadrata che la trascinava in basso, pesantemente. E la sua parte destra invece diventava di carta colorata, leggera e morbida. Il bambino arrivò correndo e la prese per mano, dalla parte che era carta colorata. L'attrice sentì una fitta dalla parte sinistra della pancia. Era come se il suo centro si fosse spostato. Era strano sentirsi così, completamente divisa a metà per consistenza, dolore e pesantezza. Ma il bambino la teneva per mano, e le sorrideva. E la incitava a lasciarsi andare, a seguirlo nel prato...e l'attrice sentì che voleva disperatamente essere solo sé stessa..non più metà pietra e metà carta....

Tutte avevano sognato. Una parte del loro passato, una parte delle loro ferite.

Al loro risveglio trovarono di nuovo le ancelle, che si presero cura della loro pulizia e le prepararono per l'incontro con la seconda insegnante.

Anche questa era bellissima ma molto anziana. Il suo colore era dorato, e aveva fattezze andine. Si sedette accanto a loro accovacciandosi sulle gambe e si presentò.

“una vera donna, una donna degna di questo nome conosce che cosa l’ha generata e sa che una parte dei suoi compiti è quella di prendersi cura della grande madre.

Vi parlerò pertanto della PACHAMAMA, la madre terra perché anche voi possiate amarla ed averne cura. Ogni donna di potere sa farlo, e conosce i frutti che madre terra può dare per attingere in ogni momento ai suoi doni.

³Letteralmente Pacha Mama significa in lingua quechua “madre spazio tempo” o “madre universo”, tutt’uno con madre Terra.

Le cime dei monti sono i suoi seni, i fiumi il suo latte di vita e i campi sono il suo fertile grembo. Pachamama dunque è la generosa Dea della fertilità e dell’agricoltura, madre nutriente che dà la vita, ma altrettanto può mostrare il suo lato crudele quando produce terremoti per ricordare ai suoi figli che devono sempre onorarla.

Pachamama ci riporta ad un tipo di spiritualità della terra immanente, panteistica (dal greco pan: tutto) dove tutto è sacro e divino, la terra è sacra e così gli esseri viventi, in contrapposizione alla spiritualità di tipo trascendente che domina nelle culture di stampo patriarcale. Pacha-Mama è la dea Terra di una religione che in sé stessa non può definirsi di stampo matriarcale, tantè che i sacerdoti sono uomini, tuttavia si rileva un’attitudine, presente anche presso altri popoli che praticano una religiosità di tipo immanente e non trascendente, a rapportarsi con la terra in un modo meno aggressivo, più rispettoso, sicuramente più sacro, di quanto facciano i popoli con religioni di stampo patriarcale, spesso accompagnate da un razionalismo e utilitarismo che pone il rispetto per l’ambiente e per gli animali tra gli ultimi valori. Si nota inoltre che presso questi popoli cosiddetti “sottosviluppati” ad un maggior rispetto per la terra si affianca anche un ruolo di maggior preminenza sociale che viene assegnato agli anziani, nonché un atteggiamento di maggior attenzione nei confronti delle donne, dei bambini e di tutte le categorie socialmente più deboli.

Pachamama aveva uno sposo (che era anche suo fratello), Pachakamac, e dalla loro unione nacquero due gemelli, un maschio e una femmina. Come in altri miti andini, il padre morì oppure,

³ Per la leggenda della pachamama la mia fonte è stata wikipedia

secondo altre leggende sparì in mare e rimase prigioniero di un incantesimo in un'isola del litorale. Pachamama rimase vedova e sola con i suoi figli. Sulla Terra regnava l'oscurità. In lontananza videro una luce che seguirono salendo montagne, attraversando lagune e combattendo contro mostri.

Infine arrivarono in una grotta conosciuta come Waconpahuin, abitata da un uomo chiamato Wakon. Questi aveva sul fuoco una patata e una pentola di pietra. Chiese ai due figli di Pachamama di andare a prendere l'acqua. I due tardarono e Wakon tentò di sedurre Pachamama. Vistosì rifiutato la uccise, divorò il suo corpo e mise i resti in una pentola. I due gemelli tornarono e chiesero della madre. Wakon non raccontò nulla e disse loro che sarebbe tornata a momenti, ma i giorni passavano e la madre non tornava. Huaychau, uccello che annunciava l'alba, ebbe compassione dei due gemelli e raccontò la verità sulla loro madre, mettendoli in guardia del pericolo che correavano rimanendo con Wakon. I bambini allora legarono i capelli di Wakon ad una grossa pietra mentre questi stava dormendo e scapparono in fretta e furia.

Incontrarono una volpe, Añas, che dopo aver chiesto loro il motivo del loro fuggire, li nascose nella sua tana. Nel frattempo Wakon si liberò e si mise in cerca dei gemelli. Incontrò dapprima vari animali a cui chiese se avevano visto due gemelli, ma nessuno seppe aiutarlo. Incontrò, infine, Añas. Questa gli disse che i bambini erano in cima ad una montagna e che avrebbe potuto, una volta in cima, imitare la voce della madre in modo che i bambini uscissero allo scoperto.

Wakon si mise a correre affannosamente verso la cima e non si accorse della trappola che nel frattempo l'astuta volpe Añas gli aveva teso. Wakon cadde da un burrone e, morendo, causò un violento terremoto. I gemelli rimasero con Añas che li alimentava con il suo sangue. Nauseati chiesero se potevano andare a raccogliere qualche patata. Trovarono un'"oca" (Oxalis Tuberosa, un tubero simile alla patata) assomigliante ad una bambola, con cui giocarono finché si ruppe un pezzo. Allora i bambini smisero di giocare e si addormentarono. Nel sonno la femmina sognò di lanciare il suo cappello in aria e che questo rimanesse sospeso senza ricadere. La stessa cosa accadeva, nel sogno, ai suoi vestiti. Una volta sveglia raccontò il sogno al fratello. Mentre i bambini si domandavano il significato del sogno, videro in cielo una corda lunghissima. Incuriositi si arrampicarono e salirono.

Alla cima della corda videro il loro padre, Pachakamac, impietosito per le loro disavventure. Riuniti al loro padre, vennero trasformati nel sole e nella luna. Per quello che riguarda Pachamama, essa rimase sempre in basso, assumendo la forma di un imponente nevaio chiamato, anche oggi, La Viuda (la vedova).

Preparatevi ora ad incontrare la magia pachamama, unitevi accanto a me per sentire le sue profonde energie che fanno parte di tutte voi:

Ogni gesto d'amore e rispetto nei confronti della madre terra è un rito gradito a Pachamama. Si possono fare canti per lei quando si svolgono le attività agricole, oppure portare doni sotto forma di grano o riso o cristalli da interrare ai piedi di un albero a noi caro, quale segno di riconoscenza.

Oppure si può adottare un piccolo bosco prendendosene cura, o una spiaggia, o ancora organizzare un incontro tra amiche per andare a pulire un luogo di natura dall'immondizia, insegnando ai bambini a fare lo stesso. Ogni atto d'amore è gradito a Pachamama. Fatelo, ogni volta che potete. imparate a conoscere i frutti della terra, le erbe che ancora nascono selvatiche dal suo ventre e portano guarigione. Amate voi stesse perché in ogni atto d'amore per la vostra personale divinità c'è un rito per pachamama."

E la seconda insegnante invocò un canto di preghiera, per madre terra "Terra, Dea divina, Madre Natura, che generi ogni cosa e sempre fai riapparire il sole di cui hai fatto dono alle genti; guardiana del cielo, del mare e di tutti gli Dèi e le potenze; per il tuo influsso tutta la natura si quietava e sprofonda nel sonno. E di nuovo quando ti aggrada tu mandavi innanzi la lieta luce del giorno e doni nutrimento alla vita con la tua eterna promessa; e quando lo spirito dell'uomo trapassa è a te che ritorna. A buon diritto invero tu sei detta Grande Madre degli Dèi; Vittoria è il tuo nome divino. Tu sei possente, Regina degli Dèi! O Dea io ti adoro come divina, io invoco il tuo nome, degnati di concedermi ciò che ti chiedo, in modo ch'io possa in cambio colmare di grazie la Tua divinità, con la fede che ti è dovuta.."

Le donne si emozionarono, sentendo dentro loro l'energia della grande madre. Il loro ventre si scaldò e l'energia iniziò a scorrere copiosa tra le loro gambe. Erano donne, fertili e calde. E questa fertilità poteva esprimersi in mille modi.

Paciosa desiderò di nuovo partorire un figlio, sentire nuovamente quella selvaggia sensazione che sono una nuova vita che nasce in te po' dare. Attrice pensò all'uomo che aveva amato ma che aveva poi abbandonato per la carriera, perdendolo e perdendosi. Desiderò di nuovo di unirsi a lui carnalmente, con dolcezza e trasporto, con passione e spudoratezza, fidandosi, finalmente di lui.

Anche guerriera pensò a tutti i bambini che aveva conosciuto durante le sue guerre, bambini uguali in ogni parte del mondo bambini violentati, strappati alla loro età. Decise che sarebbe tornata a difenderli.

Tutte provarono un desiderio profondo di creare qualcosa da quel calore che possente partiva dalle loro gambe e saliva, fino a farle sentire femmine nel senso più completo e pieno.

La seconda insegnante lasciò loro il tempo di godersi quella nuova sensazione e poi tornò a parlare.

“il mondo è pieno di figure femminili che hanno e sempre avranno importanza. Che si tratti di religione o di paganesimo poco importa. Ogni donna ha la forza e il potere perfetto per la continuità della specie. Ogni donna ha in sé il dono della nascita e della morte. E' la donna che regola questi ritmi. Potete chiamarla con nomi diversi. Ma quello che conta è che questo potere è in voi. E sta a voi difenderlo, conservarlo ed onorarlo.

Ora incontrerete le Bastonesse.

Sono le grandi custodi di ogni potere femminile. Completeranno la vostra formazione e celebreranno con voi il rito della vostra nuova nascita.

Ma ricordate che il viaggio ha il solo scopo di risvegliare in voi quello che già esiste. Siete magiche. Siete Donna. Siete.”

In un attimo era sparita, lasciandole piene di gioia.

Le ancelle tornarono allora da loro. E le condussero al luogo della preparazione..

Così le dee si vestirono ed agghindarono i loro capelli e si profumarono con le essenze ed i fiori che più si addicevano alla loro sensibilità. Per la prima volta sentivano la sacralità del loro corpo, della loro anima. Erano molto di più di quel che avevano creduto di essere fino ad allora.

Erano sacre. Facevano parte di un tutto perfettamente armonico, ed erano vicine alla fonte di ogni energia emessa dalla madre terra.

La seconda guida si avvicinò a loro con delicatezza.

"bene, ora siete pronte al grande incontro. Prendetevi per mano ed ascoltate l'energia e l'amore uscire dai vostri cuori, e passare attraverso le vostre braccia da una all'altra di voi.."

Le dee si lasciarono andare e l'energia colorata dei loro cuori si unì in una danza di gioia.

Erano pronte.

La seconda guida le fece salire sulla grande barca.

Avrebbero disceso la corrente fino alla grotta delle bastonesse.

L'incontro era vicinissimo..

erano lì, vestite di bianco e profumate, purificate e pronte ad affrontare l'incontro con le bastonesse.

La grotta era alta, maestosa.

Illuminata da centinaia di torce. Un grande ruscello formava una piccola cascata in un angolo.

Enormi animali stavano liberi nella grotta, ma con l'aria e l'atteggiamento tranquillo. erano gli animali di potere delle Bastonesse.

Una tigre, Una pantera, uno struzzo, un pavone, un gufo bianco e un delfino, che nuotava ai piedi del ruscello dove si formava un lago azzurro... le dee erano affascinate dai loro colori, dalla loro maestosità. Un'enorme Ariete le fissava con occhi azzurro ghiaccio e un sorriso stranamente umano. Ed infatti parlò loro.

"Venite , avvicinatevi. Qui, nel centro della grotta. Le bastonesse che avete evocato hanno deciso di mostrarsi a voi. Ora le conoscerete."

Le dee si unirono, una accanto all'altra nel centro della grotta. e una luce accecante le invase dall'alto. Con una sensazione di calore profondo che nasceva dalle loro pance.

Quando la luce tornò normale ed i loro occhi ricominciarono a vederle .

Donne meravigliose, alte e prosperose, vestite come eleganti guerriere, con lunghi capelli dai colori più diversi.

Sorridevano.

Accanto ad ognuna di loro si era accucciato uno degli animali di potere.

"Benvenute. Avete fatto un lungo viaggio per arrivare fino a noi"

Parlavano all'unisono senza muovere le labbra e le loro voci, perfettamente armonizzate arrivavano telepaticamente alle dee.

"il viaggio è iniziato tanto tempo fa, con le vostre esperienze, i vostri sbagli e i dolori che hanno ferito la vostra anima ed il vostro corpo... ma oggi, insieme , ci apriremo alle possibili soluzioni. Ed il vostro viaggio potrà continuare in modo davvero diverso."

La prima ad essere chiamata fu Guerriera

⁴La Bastonessa che l'attendeva era alta, snella. Il suo colorito era chiarissimo e la pelle trasparente. Mani affusolate e dita lunghe. Ed era vestita di azzurro. E il suo animale era un cigno.

Era La bastonessa del dialogo la fece entrare nella sua stanza.

"accomodati" le disse e la sua voce era un canto. Si sedette su di un grande tappeto e il cigno si accomodò accanto a lei.

"il mio dono per te è quello del dialogo. Il vero dialogo, la relazione con l'altro. Da me imparerai che cosa significa una vera relazione, la nascita di una magia. IL primo lavoro che dovrai fare è quello su te stessa. Per comprendere ed accettare chi sta di fronte a te dovrai imparare a fidarti e ad amare profondamente te stessa. E credimi, sorella, è una delle cose più complicate che ti troverai a fare."

La bastonessa del dialogo accarezzò con dolcezza il cigno, che contraccambiò strusciando il suo lungo collo su di lei.

⁴ IL COLLOQUIO TRA GUERRIERA E LA BASTONESSA SI ISPIRA ALLE LEZIONI DI ARTEDIALOGO DI LORIS ADAUTO MUNER – ANNA POLETTI

“dovrai scegliere, costantemente, di rapportarti all’altro in modo consapevole, empatico. Significa che sarà importante sentire le sue emozioni con il cuore, senza giudicarle e soprattutto senza farsi trascinare dal gioco dell’altra persona, qualsiasi esso sia.

Lo sguardo giusto per affrontare davvero una relazione, il dialogo con l’altro , è paragonabile al modo in cui l’artista guarda il mondo. Prova ad immaginare un artista che guarda un albero, per lui il suo insieme e i suoi particolari sono sempre straordinari. Ed ogni sguardo non sarà mai quello del momento precedente, perché sia lui che l’albero si modificano. Ed ogni attimo è denso di gioia, di sorpresa e di gratitudine.

Ma per iniziare a guardare l’altro sotto questo punto di vista dobbiamo prima di tutto accettare il rischio che una qualsiasi relazione comporta. Se tutto è in movimento, si modifica continuamente, allora anche una relazione sarà in continuo evolversi. Cambierà col tempo e tu devi accettare questo rischio. Devi accettare il rischio di entrare in relazione con l’altro esattamente in questo preciso momento, non prima e non domani. Solo l’ora conta solo adesso è l’attimo perfetto.

Accettando l’unicità del momento accettiamo anche l’unicità di noi stessi, smettendo di nascondere certe nostre ombre e accettandoci per quello che siamo ... il principio del tao- yin yang giorno notte

Dovrai sempre considerare la persona che ti sta di fronte come un essere umano a se stante, unico e speciale. Non c’è nulla da cambiare in lui, nulla che non vada. E la stessa cosa vale per te. Sei un essere perfetto.

Il vero dialogo è nell’ascoltarsi l’un l’altro, non tanto nelle parole ma nello spirito che circola. Ama te stesso e sarai amato nella stessa misura, ascolta e rispetta te stesso e saprai amare , ascoltare e rispettare anche l’individuo unico che hai di fronte.

LA SECONDA CARATTERISTICA STA NELL’AUTENTICITA’

Permetti a chi sta davanti a te di partecipare al tuo essere completamente e sinceramente. Se non c’è giudizio non c’è nemmeno nulla da dimostrare. Quindi mostrati esattamente come sei.

LA TERZA CARATTERISTICA È CHE NESSUNO VOGLIA IMPORSI ALL’INTERLOCUTORE Un dialogo vero non sarà mai una prova di forza, non ci sarà mai qualcuno che ha ragione. Sarà semplicemente un fluire armonico .

Guardando l’altro senza giudicarlo vedremo anche noi stessi allo stesso modo. Pensa a Dioniso, che attraverso lo specchio ha imparato ad accettare tutte le sue facce, anche quelle che sembrano più spaventose.

Questo è quello che dobbiamo fare. Smettere anche di temere il confronto con gli altri, affrontare lo sguardo di medusa senza temere di essere trasformato in pietra. Nulla di così terribile potrai vedere negli occhi dell'altro che non sia anche in te.

E non dovrai isolarti come Narciso nella tua immagine, guardandola senza riconoscerti.

Per amare, accettare dialogare con l'altro esiste un modo meraviglioso di guardare il mondo. Gli Hawaiani lo chiamano HOPONOPONO e si tratta di accettare e ripulire se stessi di fronte ad ogni situazione che ci si pone di fronte. Se siamo venuti in contatto con questa situazione, con questa persona, con questa relazione è perché noi stessi l'abbiamo attirata a noi per guarire. Così, la pratica di hoponopono non prevede alcuna resistenza, alcun ragionamento. Ci si abbandona al perdono totale di noi stessi principalmente, poiché pulendo, purificando e perdonando noi stessi ripuliamo, perdoniamo e purifichiamo anche la situazione, il rapporto l'evento che abbiamo davanti. Questo è il mio dono per te. Hoponopono. MI DISPIACE, TI CHIEDO PERDONO, TI AMO, GRAZIE. È tutto qui.

Guerriera si congedò dalla sua bastonessa, tornando a sedere accanto alle altre.

2)⁵La seconda fu Paciosa, che fu chiamata dalla donna di medicina. Il suo dono era quello di indicarle la via della guarigione attraverso la malattia ed il sintomo del corpo. Quel corpo che Paciosa aveva completamente dimenticato di avere dedicandosi solo alle esigenze degli altri. Il suo vestito era rosso, come il primo chakra, quello del radicamento. Il suo animale è uno squalo, simbolo di rinascita, di pulizia e rinnovamento. Il primo passo nella guarigione del corpo.

Lei entrò e quando la vide indietreggiò di qualche passo. La bastonessa era possente, e il suo abito ricordava quello di una guerriera. Intorno a lei numerose statue identificavano una particolare parte del corpo, un organo, un apparato, nell'insieme sembrava quasi un laboratorio alchemico.

La bastonessa la guardò intuendo anche lei il suo pensiero: "brava, è questa l'idea: Il nostro corpo è un laboratorio alchemico e noi siamo gli alchimisti di noi stessi. Solo noi possiamo decidere di operare la vera trasformazione.

Siediti, ora ti spiegherò perché il corpo si ammala e come cerca di comunicare con te attraverso la malattia.

⁵ IL DIALOGO TRA BASTONESSA E PACIOSA SI ISPIRA ALLE LEZIONI DEL CORSO PSICOSOMATICA DI SUSANNA GARAVAGLIA

La fece accomodare su un grande cuscino. Dietro di lei, lungo tutta una parete della camera era una grande vasca, della quale non si intuiva la fine in altezza. Nella vasca azzurra e luminosa come se la luce provenisse dall'altro, volteggiava un enorme squalo, l'animale di potere.

“Quando vivi un disagio, perdi il contatto con il tuo vero essere, hai perso il tuo vero centro, la tua forza.

Se il disagio diventa troppo profondo e tu continui a fare finta che questo disagio non esista allora il tuo corpo incomincia a mandarti dei segnali. Il tuo corpo in un certo modo “sa” conosce la vera strada e la vera ragione per cui tu hai scelto di incarnarti in lui. Spesso non ha altra possibilità che richiamare la tua attenzione con il dolore, con la malattia. Il disagio che all'inizio ha colpito i nostri corpi sottili, a poco a poco diventa sempre più profondo e va a toccare anche il corpo fisico.

A questo punto entrambi gli emisferi del tuo cervello (L'emisfero sinistro, quello del linguaggio, è preposto ai processi sequenziali di concatenazione logica del pensiero ed è sempre consapevole delle

informazioni che elabora, mentre quello destro è specializzato nell'elaborazione per immagini e nell'interpretazione emotiva d'ogni esperienza, nell'intuizione e nella percezione analogica e simbolica e opera nel regno dell'inconscio) sono costretti a prendere atto del fatto che un equilibrio si è rotto.

Ogni nostro organo ti lancia dei messaggi quando si ammala. Ogni apparato ha il suo linguaggio e il suo simbolo. La bastonessa le consegnò un libro.

“qui dentro sono raccolti tutti i linguaggi e i simboli che il tuo corpo può utilizzare per comunicare con te.

Ti parla del fuoco, di tutte le infiammazioni che possono colpire i tuoi organi e che ti parlano della rabbia che è un te e che non riesce a trovare sfogo. Le ulcere non sono altro che rabbia rivolta verso te stessa, foruncoli, infiammazioni della pelle ancora rabbia.

Gli edemi e i gonfiori spesso ti parlano della paura, la paura è un tuo prodotto. E tu la alimenti. E il tuo corpo si gonfia, cerca di occupare più spazio per difendersi dalla paura senza capire che ha sede dentro sé.

Anche le fratture sono un segnale che qualcosa si è rotto non solo fisicamente dentro di noi... in questo libro troverai molte cose ... elaborale soprattutto guardando te stessa.

Poi fu a volta di lisbet

“Sei pronta? “ le disse la bastonessa con dolcezza

¹⁶Si, era pronta e venne condotta dalla bastonessa della trasformazione.

Il suo vestito era blu, e lei aveva un che di magico, di elfico. Alta, con lunghi capelli azzurri e viso di un candore trasparente. Dietro di lei stava il suo animale, un drago dalle cento teste ... che però non aveva assolutamente un'aria minacciosa.

Si muoveva soltanto, quasi ondeggiava dietro la bastonessa.

“entra, ben arrivata. Siediti e dimmi perché sei qui?”

Lei esitò quell'essere elfico la metteva in soggezione. “per capire, imparare”

La bastonessa annuì “Bene ... e che cosa è QUI ...” LISBETH

Lei rimase definitivamente spiazzata. Che cosa voleva dire la bastonessa? Che cosa intendeva con quella domanda?

Rimase in silenzio e la bastonessa sorrise “ sono la bastonessa della trasformazione. Sono qui per insegnarti che noi siamo immersi in un universo intelligente fatto da molteplici aspetti della luce. Viviamo ed interagiamo con un oceano di luce, fatto di leggi intelligenti, memorie, coscienza, amore ed in continua trasformazione, in divenire continuo e Avvengono continui scambi fra tutti i suoi elementi, dove ognuno sa cosa sta accadendo agli altri e dove ognuno interviene per “aiutare” là dove vi sia

bisogno di riequilibrio.

Devi sapere che Il mondo che ci circonda viene creato continuamente dalla nostra osservazione. Inoltre quando due particelle di questo enorme elemento vengono separate, qualunque sia la distanza a cui si ritroveranno ,qualsiasi azione venga intrapresa su una delle due particelle, sarà recepita immediatamente dall'altra .

Noi pertanto siamo gli artefici della realtà che ci circonda, uniti a qualunque altro essere, vivente e non. Siamo mossi dall'energia, siamo energia, particelle di luce che si muovono in continuazione. E questo movimento è strettamente unito , uniforme. Nessuno di noi si muove in maniera isolata. Nessuno di noi può muoversi senza che tutti gli altri vedano modificarsi il loro movimento .”

Si mosse poi nella stanza e all'improvviso, all'unisono con ogni suo movimento sfere di luce colorata circondarono la bastonessa. All'inizio sembrò una danza ma poi le sfere si misero in cerchio intorno a lei, quasi aspettando un suo comando.

⁶ IL DIALOGO CON LA BASTONESSA SI ISPIRA ALLE LEZIONI DI TRASFORMAZIONE QUALTISITCA DI GAETANO CONFORTO

“guarda...” disse la bastonessa “Il corpo è sensibile in particolare, ai colori. I colori a cui il nostro corpo quantico è sensibile sono:

La luce rossa che è uno stimolante fisico per organi pigri o inibiti ed ha il potere di stimolare il midollo osseo;

La luce verde utile per ricostruire le zone danneggiate, essa viene recepita dal corpo quantico come un messaggio per mettere in atto tutti quei sistemi di omeostasi e di equilibrio che portano a riparare la zona danneggiata;

La luce blu guarisce dolori, stress, tensioni fisiche ed è in grado di aumentare la produzione di endorfine che contrastano lo stimolo doloroso;

La luce rosa che simboleggia l'amore universale ed ha un'azione calmante, rilassante e distensiva. Si può avvolgere un corpo quantico di un'aura rosa, immaginare che cada una pioggia rosa;

La luce bianca ha un'azione terapeutica disinfettante e antibiotica”

Le luci danzarono ancora un po' accanto alla bastonessa. Poi si misero in formazione e raggiunsero un angolo della stanza: la bastonessa ricominciò a parlare:

“Ogni nostro pensiero è una particella dell'universo, come tutto il resto. Ogni nostro pensiero attira delle particelle amiche. Se pensi a qualcosa di negativo allora il tuo pensiero negativo attirerà altri pensieri negativi, semplicemente perché sono suoi amici. Capisci come è tutto semplice?

“ il grande drago si avvicinò alla bastonessa. “Guardalo, che effetto ti fa? Hai paura di lui? Bene se ne hai paura risveglierai in lui tutte le particelle di paura che lui ha accumulato nella sua esistenza. Questo farà sì che tu percepisca la paura e che la paura alimenti le particelle negative di entrambi.”

Il drago aveva cominciato ad emettere un suono sordo, e fumo dalle narici. E avanzava verso lei. Che sentiva effettivamente paura, molto paura.

“Ma questa è solo una tua interpretazione , guarda!” mosse le mani e attirò con amore il drago a se. Questo si calmò e si accucciò come un cucciolo accanto a lei. “Capisci? È la tua personale interpretazione a scatenare gruppo di particelle ... il drago, come esternazione dell'universo non è ne buono ne cattivo.. siamo noi ad avere potere creativo. Solo noi abbiamo la possibilità di scatenare le particelle giuste.”

In ogni attimo, siamo noi a scegliere che cosa fare , a decidere liberamente se scatenare particelle di paura e disperazione oppure scegliere quelle particelle che chiameranno altre particelle amiche fatte di speranza, amore e ricchezza sia spirituale che materiale.

Lisbet era sconvolta, era sempre stata sulla difensiva, era sempre stata certa che l'unica possibilità di sopravvivenza fosse capire il nemico e reagire.

Mai e poi mai le era passato per la testa che fosse possibile scegliere. Era sempre stata una che doveva combattere. Anche con il denaro, con le difficoltà banali della sopravvivenza.

“Io so”, disse la bastonessa Leggendo nella sua mente. “So che cosa stai pensando: Il denaro, la mera sopravvivenza non hanno nulla a che fare con la libera scelta. Sei costretta a lavorare a fare fatica semplicemente per poter sopravvivere!

Ma credimi, anche in questo caso non è così. Il denaro, quello che ci guadagniamo per vivere funziona esattamente come tutto il resto. Siamo noi a considerarlo come un nemico, e a combatterlo. Siamo noi a convincerci che dobbiamo fare fatica. Allora il nostro drago farà esattamente quello che noi abbiamo deciso, procurandoci particelle di fatica, di povertà difficoltà di sopravvivenza. La frase <chiedete e vi sarà dato> ha esattamente questo significato. Ciò che chiedi il cosmo ti dà, senza filtrare, senza ragionare sul fatto che una cosa può essere positiva o negativa. Il cosmo ti dà esattamente come fa il genio della lampada. Sei tu a veicolare i tuoi pensieri, così da creare una realtà migliore, dove potrai esprimere al meglio tutto quello che sei destinata a fare.”

Lisbet guardò la bastonessa dubbiosa.

“vieni, siediti qui e rilassati” ora ti insegnerò a veicolare i tuoi pensieri in modo che le paure si allontanino e l'abbondanza e l'armonia rientrino nel tuo progetto.”

E con dolcezza le insegnò come rilassarsi ed invocare l'abbondanza, la gioia e l'armonia.

E lisbet cominciò lentamente a sorridere.

⁷L'attrice attendeva nervosamente il suo turno, aveva visto le sue sorelle uscire completamente trasformate del colloquio con le bastonasse.

Oramai rimanevano solo lei e lupa.

Si sentiva stanca, stanca di attendere, stanca di avere paura, stanca di non sapere più nemmeno chi lei fosse davvero. La grande bastonessa dei sette chakra la prese per mano con dolcezza.

Accanto a lei un enorme pavone con la coda aperta in ruota, dai colori cangianti.

Era vestita con i colori dell'arcobaleno e le sue morbide chiome sembravano essere mosse da un vento leggero.

⁷ IL DIALOGO CON LA BASTONESSA SI ISPIRA ALLE LEZIONI DI PSICOLOGIA OLISTICA DI ANNA FATA

“finalmente puoi vedermi” le disse con un sorriso “non ti vedevo?” dubitò l’attrice. “già ... sono sempre stata in te, ma tu sembravi non accorgertene. O forse, a forza di recitare hai perso completamente il contatto con quello che sono. Con quello che sei. Siamo fatti di energia e dentro di noi l’energia si muove con colori, vibrazioni, movimenti. Sette sono i centri principali, come sette colori, come le sette note. Ed è nostro dovere impegnarci nell’arte di suonare e far vibrare tutti questi colori e questi suoni. Il primo chakra rappresenta le fondamenta di tutto il sistema, è associato alla vitalità (kundalini), al generare la vita ed è il punto in cui l’energia è più intensa. È strettamente connesso con il corpo fisico e con la vita terrena, controlla ciò che c’è di solido nel corpo (ossa, unghie, denti), offre la consapevolezza della propria solidità e sicurezza. Le attività associate a tale chakra sono quelle legate alla sopravvivenza (mangiare, bere, dormire, ecc.), alla voglia di vivere e di muoversi.

In esso si genera l’impulso sessuale diretto verso i genitali, ma quando si pratica l’astinenza sessuale tale energia fluisce verso l’alto alimentando le capacità intellettuali e la creatività. In questo senso si può notare che già al livello del primo chakra si trovano i prodromi della creatività. Per certi versi, la ‘prima forza’ della psicologia, quella freudiana, si può inquadrare a questo livello, dato il grande accento che veniva posto sui bisogni e gli istinti, come guida del comportamento, conscio e inconscio, e come causa dei disagi e dei sintomi.

Un blocco in tale chakra comporta la mancanza di percezione del piacere, che fisicamente si può esplicitare nel blocco del bacino, in forme dolorose localizzate ai reni, alle gambe (gonfie decongestionate), ai piedi (spesso freddi).

Un buon funzionamento del chakra implica un equilibrio tra stabilità e flessibilità, in cui si evita di attaccarsi eccessivamente ai beni materiali e di rifiutare i cambiamenti che possono contribuire alla crescita personale.

Il secondo chakra governa l’energia sessuale e il desiderio di piacere. È legato alla sessualità e alla creatività, regola i rapporti interpersonali, il carisma, la capacità di agire.

E’ connesso alle ghiandole surrenali e ai relativi ormoni. Il suo stretto legame col primo chakra fa sì che il blocco colpisca i muscoli addominali (spesso flaccidi), lombari, delle gambe.

Il suo buon funzionamento consente una perfetta interazione tra corpo, psiche e spirito.

Ancora è forte l’influsso della ‘prima forza’ della psicologia.

Un deficit nelle sue attività rende poco vitali, noiosi, scarsamente interessati alla sfera sessuale. La sua iperattività genera iperemotività ed eccesso di attività sessuale.

Il terzo chakra è associato al Sole e alla Luna, cioè alla parte maschile e femminile di noi stessi. È la sede delle emozioni, corrisponde al potere e al controllo. Le sue funzioni sono legate all'attività mentale, al potere, al controllo, alla libertà di essere se stessi e di agire. E' connesso all'assorbimento e all'assimilazione dei cibi, delle bevande e delle energie emozionali. Un blocco in tal caso si localizza a livello del diaframma, con difficoltà di respirazione, della zona dell'epigastrio, con nausea, senso di oppressione, gastralgie, vari disturbi digestivi, diabete.

Comincia ad affermarsi una nuova prospettiva, quella della 'seconda forza', che mette maggiormente l'accesso sul processo causa-effetto – e da qui i parallelismi con i meccanismi di trasformazione legati alla digestione, qualcosa che c'è, ma che dall'esterno non possiamo vedere, se non come effetto indiretto.

Il suo buon funzionamento consente di superare ogni malattia. Al contrario, in caso di iperattività si possono manifestare scarsa autostima, ambizione smodata e sete di potere, mentre la sua ipofunzionalità fa sì che la scarsa autostima si manifesti in forma di timidezza estrema, evitamento dei rischi e rinuncia a difendere i propri diritti.

Il quarto chakra è la sede dell'amore, della compassione e delle relazioni affettive. Simbolicamente rappresenta il punto di unione tra il corpo e la mente, perché si trova a metà tra i chakra inferiori legati alla materia e quelli superiori connessi allo spirito.

È legato alla capacità di dare e ricevere amore. Rispetto alla passione, che caratterizza il secondo chakra, l'amore del quarto è quello che trascende i confini individuali e connette con lo spirito. Implica compassione, equilibrio, tenerezza, perdono, discernimento e assenza di egoismo.

In questa fase qualcosa cambia. L'apertura del cuore determina l'avvio di un processo che vede un aumento di consapevolezza verso il trascendente, tipico elemento della 'quarta forza' della psicologia. E' un processo in corso, con i suoi movimenti e le sue fasi di remissione, almeno parziale, come nella fase caratterizzata dal quinto chakra, maggiormente centrato sulla razionalità. Qualcosa, però, si è avviato e il cui movimento avanza in modo ormai inarrestabile.

Il quarto chakra è connesso alle paure e un suo blocco si manifesta con senso di oppressione, difficoltà di respirazione, angoscia, tensioni a livello di scapole, vertebre toraciche, mani fredde, spalle cadenti.

Il suo funzionamento corretto rende pazienti, obiettivi, equilibrati. Un blocco energetico si manifesta con difficoltà relazionali e sensazione di essere poco amati. Spesso questo si può ripercuotere anche sul terzo chakra e sugli aspetti legati all'autostima.

Il quinto chakra è la vera e propria sede della creatività, della capacità di esprimere ciò che si è e di ricevere. Esso, inoltre, regola l'equilibrio tra la parte fisica e quella spirituale. Rappresenta la seconda porta che, oltre al diaframma, le emozioni devono attraversare per giungere alla coscienza. In tal senso il suo ruolo è fondamentale per il controllo dei sentimenti. A livello fisico vi sono corrispondenze nella gola, nella voce, nella lingua, nella mandibola, nelle corde vocali, nella faringe. Un blocco si esplica in tensioni della muscolatura della nuca, della mandibola, funzioni vocali insufficienti, disturbi circolatori, dolori alle tonsille e ai denti.

Il buon funzionamento comporta la capacità di esprimersi e di ascoltare. Se tale chakra è bloccato si tende ad esprimere poco se stessi, a non parlare o ad essere particolarmente timidi. All'opposto, un'apertura eccessiva porta a parlare molto e a dare poco spazio all'ascolto degli altri.

Il sesto chakra è la sede della visione interiore o extrasensoriale. Governa le funzioni intuitive, psichiche ed è detto anche "terzo occhio" in cui si conserva la memoria del passato, dei sogni e la capacità di immaginare il futuro.

Regola il sistema neurovegetativo e l'equilibrio ormonale. Il suo blocco si riflette sulle mascelle, la regione temporale, la parte superiore delle guance e su alcune parti del rachide cervicale. Le lacrime represses, il raffreddamento, l'infiammazione di mucose nasali, faringe superiore, e varie forme di mal di testa sono segni del sesto chakra disturbato.

E' il momento ottimale per la nascita della 'quinta forza', la psicologia olistica. E' la fase verso cui, gradualmente, ci stiamo per aprire, anche se a livello di umanità siamo ancora nel pieno del quinto chakra, estremamente razionale. L'insoddisfazione crescente per spiegazioni esclusivamente logiche, razionali, non in grado di spiegare da sole l'immensa complessità del fenomeno vita, sta dando avvio ad una nuova era e a nuovi modelli di conoscenza e interpretazione. Il suo funzionamento ottimale permette di vedere la perfezione divina in ogni cosa, stimola lo sviluppo della temperanza, della creatività, della dignità, l'evoluzione spirituale, l'apertura alle intuizioni, alla saggezza, alle percezioni spirituali, alla chiarezza, alla visione interiore.

Una apertura eccessiva può dare adito a confusione, allucinazioni, illogicità, incubi, dolori alla testa e agli occhi. Il suo blocco porta ad una visione ristretta, dogmatica, all'autoritarismo, alla negazione, alla scarsa gratitudine.

Il settimo chakra è la sede del contatto con la Conoscenza Divina, governa consapevolezza e informazione ed esprime il concetto di infinito. Esso rappresenta il nostro sistema di valori, il modo

in cui raccogliamo e cataloghiamo quanto ci proviene dall'esterno e rappresenta il pieno sviluppo di tutte le potenzialità umane.

Esso è il tramite da cui giunge in noi l'energia divina e attraverso il quale noi stessi la emaniamo. Così come da lui dipendono tutti gli altri chakra, allo stesso tempo esso non si può sviluppare se non sono già attivi gli altri.

Un blocco a tale livello si riflette in occhi dallo sguardo fisso, immobile, con scarso sentimento. A ciò si aggiungono contrazioni nei muscoli temporali superiori, del cranio, della fronte, mal di testa e malattie cerebrali.

Il suo funzionamento ottimale rende l'individuo consapevole delle sue potenzialità e capacità creative, la coscienza resta vigile sia di giorno, sia di notte, stimola alla ricerca dei significati più profondi e spirituali della vita. Se l'energia è bloccata si può avere confusione mentale, depressione, abulia, scarso interesse per la comprensione del mondo, disturbi nell'apprendimento e nell'alimentazione.

Il primo chakra è correlato all'Elemento Terra, fondamento dei regni animale, minerale, vegetale, con una forte componente sacrale per molte tradizioni culturali. Simboleggia la costanza, la pazienza, la forza, la maternità, la praticità, la concretezza, la solidità, la potenza, l'efficienza, la riservatezza. Il demone è la paura, io delimito i miei confini, io mi radico in me.

Il secondo chakra è legato alla funzione del sentire (sensazioni, emozioni, piacere, intimità, legami, movimento, cambiamento). È collegato al senso del tatto e al diritto di sentire. È il regno delle emozioni, della sessualità, del piacere, del movimento.

L'elemento predominante è l'acqua, quale rappresentazione più eloquente della fluidità del secondo chakra, che viene contenuta energeticamente dal primo. Strettamente connesso all'uso dei sensi è il piacere, che invita a prestare attenzione a se stessi, a vivere pienamente il presente, a gioire dell'essere vivi, a rilassarsi, ad essere più ricettivi, più entusiasti e consapevoli

L'elemento caratterizzante del terzo chakra è il Fuoco, la trasformazione, il potere, la volontà. Il terzo chakra richiama il diritto di agire liberi dalle inibizioni e dalla vergogna. L'autonomia è l'obiettivo del terzo chakra, che è il risultato della risoluzione del principale conflitto tra l'individuazione e la separazione. La vergogna è il demone del terzo chakra. Maggiore è la vergogna, minore è il potere di cui si sente di poter disporre, tanto più risulta difficoltoso il processo di formazione dell'ego.

La vergogna blocca l'energia dal basso verso l'alto gratitudine

Il quarto chakra è associato all'Elemento Aria Si ricorre alla magia dell'Aria ogni volta che si cerca ispirazione, comunicazione o una mente ben focalizzata. Il modo più semplice per entrare in contatto con questa energia é respirare, come fosse una meditazione, e cantare. Il diritto fondamentale che caratterizza il quarto chakra è amare ed essere amati.

Questo chakra è uno tra quelli più di frequente danneggiato a causa di ferite ed abusi che incidono sul corpo e sulla mente. Qui ha sede la parte più intima, delicata, vulnerabile di ciascuno di noi. le braccia: imparare a muovere liberamente le braccia, in sintonia con il respiro, cercando di coordinare il tutto in relazione al donare e all'accogliere. C'è un legame interattivo profondo tra i movimenti del corpo e gli aspetti psicoemotivi. Agire sugli uni influisce anche sugli altri e viceversa, questo è uno dei principi alla base della bioenergetica

Elemento fondamentale del quinto chakra è la vibrazione. La dimensione in cui ci si trova è quella del simbolico. La risonanza è la sincronizzazione degli schemi vibrazionali

Nel sesto chakra la vista ha un ruolo preponderante, essa ci guida nel presente, ma anche nel passato e nel futuro e ci permette di capire da dove veniamo, dove siamo, dove stiamo andando. Con la visione gli impulsi diventano azioni, atti creativi al servizio della trasformazione.

Il terzo occhio consente di individuare i propri schemi.

Il settimo chakra ha come obiettivo la fusione con la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura più autentica. Per fare questo è necessario staccarsi dalle illusioni e dagli attaccamenti che mettiamo tra noi e il divino, e dai sostituti che usiamo per riempire il vuoto della nostra anima.

Grazie al settimo chakra è possibile vedere il divino dentro di noi e in tutto ciò che ci circonda. La liberazione dello spirito deve essere effettuata in modo tale, però, da non perdersi.

Il tutto fa parte di noi, e ti insegnerò la danza per armonizzare i tuoi suoni ed i tuoi colori. Così l'energia scorrerà possente dentro di te e l'armonia ti porterà ad essere quella che sei sempre stata.”

E la bastonessa portò attrice a danzare, una danza che cominciava con grossi passi, quasi una marcia, sbattendo i piedi per terra, per creare il radicamento. E poi continuava con sinuosi movimenti del bacino, che salivano al torace, che accompagnato dal vorticare delle braccia disegnava cerchi ed ellissi nell'aria. E mentre la musica cresceva di intensità anche la testa e le spalle di attrice incominciavano a muoversi. La musica ora era al massimo ed attrice si muoveva in un tutt'uno di forza ed energia. Stava bene, come non era mai stata bene. Sempre danzando coinvolse le sue compagne, incitandole a muoversi con lei, a sentire le forti radici che uscivano dai loro piedi e che le collegavano direttamente alla madre terra e che salivano come fossero alberi fino alle fronde, alle braccia ed ai capelli che si muovevano sempre più velocemente collegandole all'energia cosmica. E tutte le dee ora danzavano, ognuna a modo suo, liberamente e senza nessuna vergogna. Erano vive, libere e finalmente unite selvaggiamente all'energia cosmica. E danzavano l'una accanto alle altre, in una gioia sensuale di celebrazione che le faceva diventare una cosa sola...

Le bastonesse le guardavano, compiaciute, mentre sentivano, vedevano ed assaporavano la gioia che quelle donne stavano finalmente ritrovando.

Quando la musica si fermò le dee rimasero vicine, ansimanti e sorridenti come dopo l'amore, abbracciandosi tra loro felici.

Le bastonasse si avvicinarono, le fecero sedere a cerchio e misero lupa al centro di quel cerchio.

Fu la più anziana di loro a parlare.

"Bene," disse loro "credo che ormai abbiate capito la vera ragione del vostro viaggio"

Le dee sorrisero, allungando le loro mani per toccare tutte insieme lupa che sedeva al centro del gruppo.

"avete percorso un lungo cammino, avete imparato a fare a meno del superfluo, a fidarvi di voi stesse e delle vostre compagne. Avete imparato a percorrere strade sconosciute, a superare ostacoli e paure soprattutto quando queste venivano da dentro di voi. Vi abbiamo donato degli strumenti che potrete fare vostri ed utilizzare per accompagnare tutte quelle altre donne che in futuro, desidereranno percorrere questo cammino di rinascita e consapevolezza. Ora sapete. Sapete che tutto è uno.

Che la madre terra, il cosmo, l'infinito sono parte di un unico meccanismo, di un unico corpo ed un'unica anima che pulsa della stessa energia.

Avete anche capito che lisbet, paciosa, guerriera, attrice e lupa sono un'unica persona, che fino a che era scissa non aveva potere, ma che ora che si è armonizzata ed unita può a tutti gli effetti diventare sacerdotessa dell'energia.

E sarà questo l'ultimo dono che vi faremo. Rendervi una cosa sola e, con il simbolo dell'energia suprema, consacrarsi a quello che sempre siete state, a quello che era ed è il vostro progetto di vita.

E la bastonessa anziana alzò le mani al cielo ed una saetta comparve dal nulla sopra di lei.

"Alzatevi" impose alle dee

"E' il momento".

Un'enorme spirale si disegnò sopra le dee, che a una a una quasi trasportate dal vento entrarono in soffi concentrici nel corpo di lupa. Lisbet, paciosa, guerriera, attrice e lupa divennero un unico corpo luminoso mentre la saetta penetrava dentro di loro, scuotendole.

Fu un lunghissimo, potente attimo dove tutto si fermò. Le dee unite scomparvero in un cono di luce.

Quando la luce diminuì di intensità lupa era sola, radiosa, in mezzo alle bastonasse. Grandi lacrime solcavano le sue guance, mentre il respiro affannoso la agitava. Era morbida, con un corpo e un carattere forte, con capacità camaleontiche e tatuaggi sul corpo. Era tutte loro e se stesa. Era la sacerdotessa che aveva sempre saputo di essere.

Le bastonasse la benedirono, a una a una, accogliendola tra loro come una sorella, e iniziandola a nuovi segreti che le avrebbero permesso di prendersi cura della terra e delle energie a essa collegate.

Il viaggio era finito.

Gli archetipi e le magie ora vivevano in lei.

Armoniosamente.