

# A SPASSO CON GLI ANGELI

AGATA MONDO



AGATA MONDO

A Spasso con gli Angeli

Copyright © Agata Mondo

Questo libro contiene materiale coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, trasmesso in pubblico o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'autore.

*“Le cose belle della vita non seguono la ragione, ma la follia dell'anima”*  
*Susan Randall*

*“Se la vostra vita quotidiana vi sembra povera, non l'accusate; accusate voi stesso, che non siete assai poeta da evocarne la ricchezza; ch  per un creatore non esiste povert  n  luoghi poveri e indifferenti”*  
*Rainer Maria Rilke*

## Introduzione

Il mio progetto iniziale di libro doveva riguardare le sincronicità o coincidenze, era quasi del tutto ultimato, ma qualcosa non mi convinceva.

Principalmente il fatto che ne siano già stati scritti molti per trattare del tema.

Che contributo significativo avrei potuto dare io che non fosse già stato considerato?

Così questo libro racchiude il mio percorso fatto fin qui grazie all'intuizione e agli Angeli, due compagni di viaggio che mi hanno permesso di vivere secondo i miei desideri e di sviluppare delle doti che diversamente sarebbero rimaste assopite.

La vita di ciascuno di noi è unica, può essere una serie di giorni tutti uguali a se stessi oppure possiamo decidere di farla diventare la nostra personale opera d'arte.

La consuetudine ci vorrebbe portati a seguire orme già lasciate da altri, e a percorrere strade già sperimentate.

Per mia esperienza so che queste strade spesso non conducono alla felicità, soprattutto se non le sentiamo col cuore.

Dentro di noi c'è un seme, la famosa ghianda di Hillman, che vuole germogliare.

Nessun seme potrà mai essere uguale ad un altro, per quanto simile.

Ma sta a noi creare il terreno adatto perché questo seme si trasformi in un piccolo germoglio e poi in una pianta rigogliosa.

Il terreno spesso sarà ostile, e disseminato di sassi, e il nostro piccolo seme si sentirà impotente e debole, ma in realtà ha in sé tutte le potenzialità per diventare ciò che è destinato ad essere.

Tutto ciò che è nuovo spaventa, ci pone di fronte ai nostri limiti e all'ignoto, non sappiamo cosa succederà.

Eppure se restiamo sotto terra non conosceremo la luce, le altre piante, il vento, i fiori.

Sebbene le condizioni in cui siamo cresciuti possano giustificare le difficoltà che incontriamo a sbocciare, è nostra precisa responsabilità fare in modo che il nostro seme germogli.

Lo dobbiamo a noi stessi, diversamente ci toccherà “consumare” la prossima vita per farlo emergere, e questa non sarà servita, il seme sarà stato gettato invano.

E lo dobbiamo anche a tutti gli altri, che avrebbero potuto trarre ispirazione da noi per trovare il coraggio di sbocciare a loro volta.

Non lasciamo che la paura e la pigrizia ci impediscano di diventare l'essere unico che siamo.

Non è certo facile, ma non è neanche impossibile e in questo compito abbiamo tanti alleati, i miei sono gli Angeli e l'Intuizione ed è con loro che faremo questo viaggio.

## Perché proprio gli Angeli?

Non so di preciso perché io sia arrivata a loro, ma so che nel corso della mia vita avevano spesso fatto capolino, con discrezione e senza spaventarmi, ma comunque loro erano già vicini a me.

Forse devo raccontarti però come io sia arrivata ad occuparmi di loro, non come passione o hobby, ma come vero e proprio lavoro, che in realtà non ho mai considerato “solo” un lavoro, ma è il mio scopo di vita.

Dopo essermi laureata, come molti non avevo un'idea precisa di cosa avrei fatto da grande, non era facile scoprirlo perché la mia laurea non prepara per una professione specifica. Così ho deciso di affidarmi a quello che sarebbe successo e alle possibilità che si sarebbero presentate. Ero già abbastanza attenta alle indicazioni dell'Universo, anche se non in maniera tanto consapevole come lo sono adesso.

L'Università è stata importante per me, era qualcosa che volevo fare per me stessa, conoscere nuove persone, altri modi di studiare, ambienti diversi da quelli frequentati fino a quel momento.

Ed è stata per me fonte di gioia e anche di libertà, perché avevo la sensazione che tutto fosse possibile, una sensazione che per fortuna anche ora che l'Università è finita da tempo continuo ad avere, ma solo perché ho scelto la strada del mio cuore. Così, terminati gli studi, ho iniziato a fare i lavori più disparati, dalle promozioni pubblicitarie nei supermercati, alle interviste telefoniche, e al call center.

Tutte queste esperienze non le ho mai considerate svalutanti, anzi, avevo bisogno in primis di guadagnare e di tenermi attiva, per me esiste che o studi o lavori, non ho mai contemplato l'eventualità di stare a casa a far nulla, e gravando sulle spalle dei genitori.

C'è da dire che molti anni fa le possibilità di lavoro erano molto maggiori di adesso, ma resto dell'idea che avere la propria indipendenza sia prioritario per ogni essere umano per svilupparsi in sintonia con la propria natura e anche per emanciparsi dall'ambiente familiare di origine.

A volte questo ambiente può essere sano, ma spesso non lo è e in più è un bozzolo nel quale diventati adulti più che venire protetti rimaniamo invischiati, perché, come è naturale che sia, le nostre esigenze non possono coincidere con quelle di generazioni precedenti.

Così, nel momento in cui il destino mi ha portato a trovare un lavoro in banca, ma ho sempre pensato che la mia nonnina Maria da lassù mi abbia aiutata, ho colto la palla al balzo e sono finalmente uscita di casa dei miei genitori, andando a vivere da sola.

Questo è successo a 29 anni, ma avrei voluto farlo molto prima, purtroppo le condizioni economiche non me lo avevano permesso, ma appena ho potuto ho compiuto questo passo importante.

Forse devo ammettere che non sono mai stata una donna “tipica”, cioè non è mai stata una mia priorità sposarmi e fare figli,

Le relazioni d'amore però non mi sono mai mancate, e ho conosciuto uomini che

sono stati importanti per la mia crescita ed evoluzione, ma mi sono sposata a 46 anni, quindi molto più tardi rispetto a quanto ci si aspettava da me.

La società ci fa spesso sentire sbagliati se non corrispondiamo ad un determinato stereotipo e quando si è molto giovani si può soffrire per il fatto di scostarsi da esso, anche perché sono gli altri a farcelo notare.

Per quanto mi riguarda, ora questo aspetto non mi tocca minimamente, e anzi trovo offensivo che una donna o un uomo siano obbligati prima di tutto a dover dare spiegazioni su un aspetto così personale e intimo come i propri sentimenti e le proprie relazioni. E secondariamente a doversi sentire in colpa se la vita, le proprie scelte o qualsiasi cosa sia, li abbia portati a vivere in modi non standard.

Quindi secondo me il primo passo per creare una vita dei nostri sogni è sbarazzarci con più o meno grazia dei giudizi e delle opinioni altrui, sono valutazioni esterne che non tengono conto di chi siamo, del nostro vissuto e dei nostri desideri e come tali non devono influenzarci.

Ai giudizi altrui siamo tutti sottoposti, anche chi non vive in modo simile al mio. Ad esempio le mamme, che spesso devono subire i “consigli” non solo di chi non ha figli, o non ha alle spalle una formazione adeguata per consigliare, ma anche di chi è madre ma magari ha visioni differenti su come allevare il proprio figlio.

In ogni caso, e qualsiasi cosa si faccia o meno, il giudizio altrui, soprattutto se condito da invidia e frustrazione, non risparmia nessuno, quindi meglio vivere secondo i propri desideri e farsi scivolare addosso i pareri non richiesti.

In banca ci ho passato sette anni, ma non era il mio ambiente, lo avevo capito fin dall'inizio ma mi ha permesso di realizzare il mio sogno d'indipendenza e per questo sarò sempre grata a questo lavoro. Inoltre per creare una nuova attività da zero servono soldi per formarsi, per acquistare materiale e “strumenti di lavoro”; per fortuna negli anni da dipendente ne avevo messi da parte, e sono stati utili fino all'ultimo centesimo.

Non si decide dall'oggi al domani di lasciare una fonte di reddito sicura, soprattutto se non c'è chi può mantenerci. Si tratta di un processo graduale, in cui valutiamo tanti aspetti di ordine economico ma anche relativi al grado di sicurezza nelle nostre risorse interiori.

Ed è anche vero che finché non è il momento giusto non ci sentiremo pronti a fare un passo così importante. Per me è valsa la cosiddetta “goccia che fa traboccare il vaso”, negli ultimi mesi prima che mi licenziassi capitava di tutto. Dalla clientela isterica, alla stanchezza fisica e mentale, alla noia di ripetere ogni giorno la stessa identica giornata.

Ero molto stanca e mi ricordo di quando nella mia mente si era affacciato il desiderio che mi venisse qualche malattia per potermi fermare e ogni volta che ci penso mi viene ancora da piangere.

Così ho deciso che era più importante che io vivessi e ho abbandonato il certo per l'incerto, consapevole che avrei potuto stare anche qualche anno senza guadagnare o comunque guadagnando poco.

Una volta presa la decisione che senso di libertà ho provato, una sensazione che anche in questo difficile periodo relativo al covid, non mi ha più abbandonata.

Potermi svegliare quando volevo, avere il tempo per studiare, fare una passeggiata,

vedere gli amici anche in settimana, andare a letto tardi, per me sono stati momenti che non dimenticherò, dopo tanta sofferenza è stato come uscire da una prigione. So che molte persone soprattutto in questi anni aspirano ad un lavoro sicuro e a tempo indeterminato, per molti è solo un miraggio, e infatti ho dovuto fare i conti con quanti anche in quel caso mi hanno criticata.

Ciò che va bene per una persona non è detto che sia la soluzione ideale per un'altra, a me pesava tanto non imparare nulla, uscire di casa con la luce e tornare a casa col buio, sapendo di non aver fatto niente di nuovo o che nutrisse davvero la mia anima. Siamo così abituati a considerarci degli esseri programmati per la produzione, il consumo e l'efficienza che ci dimentichiamo di avere non solo un cervello ma anche un'anima che è qui per evolvere e imparare.

Molte delle nevrosi dell'uomo moderno nascono proprio da questa mancanza di contatto con le proprie necessità profonde e con l'ignorare i messaggi del nostro corpo, che ha bisogno di riposare, di stare in mezzo alla natura, di sentirsi parte di qualcosa di più grande che molti chiamano Dio, altri semplicemente vita.

Non mera esistenza, ma qualcosa che ci fa brillare gli occhi, che ci fa alzare la mattina con la consapevolezza che potrà essere una meravigliosa giornata, e non una delle tante, uguale all'infinito.

Ma torniamo ai nostri Angeli e a come sono entrati nella mia vita!

Degli Angeli ho due precisi ricordi che risalgono a molto tempo fa, tanti anni prima che mi occupassi di loro "in modo costante".

Il primo mi riporta alle scuole elementari e a quando chiesero a noi bambini di scrivere un racconto, forse era il primo che scrivevo nella mia vita e io decisi proprio di incentrarlo sulla figura di un Angelo, anzi era un Angelo femmina, ed aveva un bel vestito rosso e lungo. Mi ricordo che era molto amorevole e gentile, ma purtroppo non ho idea di cosa avesse detto, era un dialogo tra me e lei ma le parole non mi vengono in mente dopo così tanto tempo. Credo che questo racconto fosse nato da un sogno che avevo fatto qualche giorno prima.

Proprio del periodo delle scuole elementari mi è anche rimasto impresso un altro episodio. Ero rimasta in classe da sola per qualche minuto, gli altri miei compagni erano già usciti tutti dall'aula e così anche l'insegnante.

Ad un certo punto ho sentito qualcuno chiamarmi e la voce proveniva dal corridoio, ma quando mi ero affacciata per vedere chi fosse non avevo trovato nessuno e già allora ero rimasta un po' perplessa.

Sebbene io non abbia grossi problemi di memoria, è difficile che ricordi molti dettagli legati all'infanzia, e se così avviene è perché mi hanno colpita, oppure mi capita di associare un ricordo ad un odore o profumo che incontro, come succede a molti.

Ho letto più volte che quando siamo bambini è molto più facile che gli Angeli riescano a comunicare con noi, perché la mente infantile è piena di possibilità, non è ancora stata indottrinata a non credere a ciò che non è strettamente razionale.

Di conseguenza è più aperta anche a vedere e sentire gli Angeli o i cari defunti, e lo fa con molta naturalezza, come se non ci fossero ostacoli o barriere. Crescendo purtroppo questa facoltà in genere si perde, perché ci viene insegnato che non è

possibile, alcuni bambini vengono sgridati o ridimensionati se hanno questi contatti speciali e ciò che ci connette a questi magnifici Esseri si interrompe.

Ad ogni modo non tutto è perduto, e con un po' di fiducia ed attenzione possiamo recuperare questo rapporto unico e amorevole con i nostri Angeli e con le altre Realtà Superiori.

Il secondo ricordo legato a loro è un po' più in là nel tempo.

Era il giorno prima dell'esame di maturità, io ero molto agitata e allo stesso tempo non vedevo l'ora di concludere il liceo.

Fin da piccola sono sempre stata attratta dal mistero, dagli argomenti spirituali e anche da tutto ciò che è un po' gotico e ha bisogno di essere illuminato, e dai 14 anni in su avevo iniziato a studiare i tarocchi, che mi hanno sempre affascinata.

A quel tempo leggevo Carlos Castaneda, studiavo per l'appunto i tarocchi e gli I Ching, ricordo che avevo riportato su vari fogli tutti gli esagrammi con i relativi significati e spesso li consultavo, facendo il lancio con le monete che avevo a disposizione.

Inoltre mi interessava molto l'astrologia, conoscevo i vari segni con le proprie caratteristiche, ero già attenta a cercare di decifrare le persone anche attraverso il loro segno zodiacale. Cosa che continuo a fare anche adesso, ma è una consuetudine ormai, per me è sempre stato normale.

A fianco a queste passioni ho sempre amato molto anche la matematica e lei ha amato me, dal momento che ci capivamo bene.

Dico questo perché spesso si pensa che chi si occupa di argomenti spirituali possa essere poco razionale, manchi di capacità di ragionamento o non sia in grado di distinguere il vero dal falso.

Spesso non è così, e anzi la ragione è così importante per poter approcciarsi al meglio anche a tematiche meno terrene, diciamo, perché ci permette di stare con i piedi per terra, di vagliare con più attenzione ciò che ci arriva per altre vie.

Ma torniamo ai nostri Angeli e a cosa successe quel giorno prima degli esami.

Mio padre era andato a fare una passeggiata e per strada aveva trovato una carta, l'aveva raccolta e me l'aveva data, era proprio la carta dei tarocchi che raffigura un Angelo, la Temperanza.

C'è da dire che a mio padre i tarocchi non sono mai piaciuti molto, quindi quel gesto per me è stato particolarmente significativo, credo che gli Angeli lo avessero scelto per darmi un messaggio e incoraggiarmi.

Poi l'esame andò bene e finalmente mi lasciai alle spalle quegli anni difficili, forse i più difficili della mia vita. L'adolescenza è davvero per molti un periodo di scombussolamenti, per me lo è stato di sicuro.

Non mi sentivo capita, né ascoltata, e avevo grossi problemi di comunicazione, non credo di esagerare dicendo che ero seriamente sofferente a livello psicologico e se non fossi stata tanto determinata ad uscirne non so come sarebbe andata.

Gli anni dell'adolescenza sono molto delicati, io capisco perfettamente chi vive situazioni di disagio anche forti, non so immaginare come possa essere in questi tempi più superficiali ma credo che non sia così diverso rispetto ad una volta.

Crescere non è semplice, si è catapultati nel mondo spesso senza una sicurezza

emotiva, ci si sente soli e persi, perché non ci si riesce ad esprimere come si vorrebbe, e soprattutto perché ancora non si ha esperienza del mondo e tutto sembra così grande e incomprensibile. O almeno io mi sentivo così.

Ad ogni modo ne uscii da sola, con le mie sole forze, senza nessun appoggio psicologico e anche se fu davvero molto dura e ancora adesso credo di portarne gli strascichi a volte, mi sento di dire che sono grata a quelle difficoltà.

Perché una persona che non ha sofferto non può capire, mi spiace dirlo ma è così, chi non sa cosa significhi sentirsi soli e come se ci fosse un muro tra se stessa e il mondo che forse non si riuscirà a buttar giù non potrà mai capire chi si sente così.

Non potrà mai capire chi non si sente accettato, chi ha lottato per non essere schiacciato dal peso dei propri pensieri, mentre tutto intorno la gente non vede e magari deride ciò che non comprende proprio perché non lo sta vivendo, o non lo ha vissuto.

Quindi ringrazio tutto questo perché quando una persona decide di affidarsi a me e al mio lavoro saprà di non essere mai giudicata, saprà di avere a che fare con qualcuno che sta ad ascoltare i silenzi dell'altro oltre che le sue parole, e che ha sofferto e che capisce la sua sofferenza, se ce n'è.

E purtroppo in genere c'è perché siamo esseri umani e spesso siamo anche fragili e abbiamo bisogno di un aiuto e di una mano e di qualcuno che ci ascolti.

Il guaritore ferito lo chiamava Jung, possiamo aiutare gli altri solo fin dove siamo arrivati noi stessi, altrimenti è solo teoria, è solo sfoggio di conoscenze, e sempre ricalcando le parole di Jung, possiamo dominare tutte le tecniche ma a toccare un'anima umana è soltanto un'altra anima umana.

# Realizziamo i nostri sogni

Quando siamo piccoli abbiamo la sensazione che tutto possa accadere nella nostra vita, apprezziamo ogni momento, impariamo e cogliamo ogni occasione per divertirci e per ridere.

Col passare del tempo, a causa delle difficoltà che incontriamo, delle delusioni e anche dalla tendenza generale a soffermarsi più sul negativo che sul positivo, questo spirito giovane per molti si perde e rischiamo di cadere in uno stato d'animo apatico e rassegnato che ci fa perdere di vista i nostri sogni e desideri, quelli che magari avevamo nell'infanzia.

Questo succede in genere per due motivi, che non hanno nulla a che fare con le esigenze della nostra anima.

Il primo è quello di pensare che dobbiamo fare un percorso uguale a tutti gli altri, altrimenti “non siamo abbastanza” e il secondo sono l'opinione e le aspettative delle persone che ci circondano e che magari vorrebbero per noi ciò che loro ritengono giusto.

Personalmente io ho sempre fatto ciò che ritenevo giusto per me e anche quando gli altri si aspettavano determinate cose, se queste non corrispondevano al mio sentire ho sempre seguito la strada che mi indicava il mio cuore.

So che non è facile soprattutto in determinati contesti sociali, mi vengono in mente le famiglie di professionisti ad esempio, in cui il lavoro del nonno e del padre o la madre è in qualche modo “trasmesso” alle generazioni successive. Mi sono sempre domandata se i figli avessero fatto una scelta del cuore nel seguire le orme di famiglia, o fosse piuttosto stato un passo quasi obbligato per non scontentare i genitori.

I miei genitori in età lavorativa erano operai e si sono sempre augurati che io facessi nella vita qualcosa di diverso da loro, e che prima di tutto studiassi e avessi un'istruzione adeguata.

Ma certamente anche loro avevano delle aspettative nei miei confronti, anche se conoscendomi sapevano che avevo sempre agito di testa mia e che probabilmente avrei continuato così.

Infatti mio padre non era assolutamente d'accordo che lasciassi il posto in banca, che per lui rappresentava una sicurezza e un lavoro dignitoso. Sicuramente lo è ma ciascuno deve guardare dentro di sé e capire se la strada che sta percorrendo ha un senso e se non lo ha deve essere libero di cambiare.

Nel periodo di limitazioni dovute alla questione covid ci siamo resi conto di come la libertà sia un valore fondamentale per l'essere umano, in modo amplificato ci siamo accorti delle catene che ci vengono imposte, in quel caso per legge.

Sarebbe bello che ognuno di noi prendesse consapevolezza anche di tutti i vincoli che si autoimpone e che sono dovuti appunto alle aspettative altrui, della società e a volte anche all'insicurezza, che ci impedisce di provare strade nuove.

Penso sia importante che ci rendiamo conto delle nostre risorse interiori, naturalmente dovrebbero essere state sviluppate con gli anni, ma siamo sempre in tempo per cominciare.

Sono convinta che molte persone non abbiano mai fatto un lavoro su di sé, per capire se ci sono dei blocchi che le ostacolano, se mettono in atto dei meccanismi automatici di reazione, e quasi sempre è così, se la loro visione della vita è influenzata dall'esterno in maniera determinante.

Ci sono tanti modi per guardarsi dentro e cercare di fare un po' di chiarezza, io ho fatto da sola, ma esistono percorsi terapeutici con gli psicologi, e altre modalità per capire qualcosa di come siamo e di cosa desideriamo davvero.

Credo che solo una minoranza di persone si interroghi su questo, anzi chi va dallo psicologo o in terapia è ancora visto con diffidenza, come se fosse pazzo e si dovesse vergognare.

Penso piuttosto che chi non fa un lavoro su di sé sia in balia degli eventi, è più facile che prenda dalla vita ciò che è stato deciso da altri. Se non si ha il coraggio di fare determinati passi non si mostra nessuna strada.

Il cammino si presenta solo nel momento in cui ci mettiamo in moto, se stiamo fermi ad osservare e non vediamo nulla all'orizzonte, molto probabilmente ci lamentiamo e diamo la colpa al mondo, niente si mostrerà.

In questi anni si sente parlare molto della cosiddetta comfort zone, la zona in cui noi esseri umani restiamo volentieri perché è comoda, non comporta nessun rischio e perché molto probabilmente è condivisa da tante persone e non ci obbliga a prendere nessuna iniziativa.

Purtroppo è tanto comoda quanto inutile, non ci permette di crescere e sperimentare, di sbagliare e imparare dagli errori e non ci rende in grado di rafforzarci.

Secondo me in questi ultimi anni si sta lavorando molto su questo concetto e ne sono felice, ogni volta che qualcuno osa spingersi più in là del consueto modo di vedere e di vivere si dà la possibilità alla fantasia e all'immaginazione di creare nuovi scenari, più umani e più felici.

Le possibilità sono potenzialmente infinite, ma se seguiamo sempre gli stessi metodi, prospettive, e soprattutto limiti che spesso esistono solo nella nostra testa, non cambierà mai nulla.

Io posso portare la mia esperienza come esempio, sostanzialmente ho creato un lavoro che non esisteva, non c'era nessuno che insegnasse agli altri come sviluppare l'intuizione o almeno io non ne conoscevo nessuno.

I problemi che molte persone si creano nel realizzare qualcosa di nuovo si incentrano su domande simili a queste: “Chi sono io per farlo?”, “Chi mai mi prenderà sul serio?”, “Chi vorrà pagarmi per fare quello che amo?” e da considerazioni di vario genere, dal periodo di crisi (comunque è da decenni che si parla di crisi), all'età, di motivazioni per desistere ce ne sono in realtà tantissime.

Secondo me e in base all'esperienza che ho maturato sin qui, l'unica caratteristica fondamentale per portare avanti i nostri sogni è la costanza e la perseveranza.

Naturalmente dobbiamo essere capaci di fare ciò che amiamo, ma non è sufficiente essere bravi, perché se tendiamo a scoraggiarci al primo ostacolo, e di ostacoli ce ne saranno tantissimi, non si concretizzerà nulla oppure ci arrenderemo subito e il nostro

sogno svanirà.

Per questa ragione dobbiamo essere consapevoli delle nostre risorse interiori e aver fatto un lavoro su noi stessi per lasciare andare le credenze limitanti (anche questa è un'espressione che si sente molto ultimamente). Perché se siamo convinti di non riuscire in nulla, che è tutto inutile perché fuori c'è crisi, che non valiamo niente perché ci è sempre stato detto così o non ci siamo mai impegnati in qualcosa per vedere se potevamo farcela, non avremo la forza neanche di provare.

Quanto spreco di risorse interiori, di intelligenza, di capacità, di sensibilità che potrebbero essere invece messe a frutto in modi utili per noi stessi e gli altri!

Non sempre si ha la voglia di essere costanti in ciò che si fa, ad esempio per scrivere un libro. Io questa volta ho deciso di seguire un consiglio letto tempo fa, e cioè di scrivere qualche pagina ogni giorno, finché dopo un mese, due (o più) ci ritroviamo con un libro completo.

Sono i piccoli passi quelli più faticosi, non sono i grandi gesti plateali che magari ci fanno svoltare, e che richiedono pochi secondi. I piccoli passi sono costanti, oppure ci richiedono di fare qualcosa di nuovo, anche se impercettibile, ma i risultati che ne traiamo possono essere, anzi sono, determinanti per incanalare la nostra vita nella direzione giusta.

In tutto questo gli Angeli come possono aiutarci?

Credo che nella visione "classica" dell'aiuto angelico prevalga l'idea che a seguito di una nostra preghiera i nostri desideri o le richieste che abbiamo avanzato vengano soddisfatti senza che noi facciamo nulla di particolare.

Ed è anche questo uno dei motivi per cui quando chiediamo aiuto agli Angeli e le cose non cambiano sosteniamo che non siamo stati aiutati e avanziamo dubbi sulla loro "bontà" e sul fatto che ci ascoltino.

L'idea che qualcuno realizzi i nostri desideri come se avesse la bacchetta magica è una aspettativa piuttosto infantile, e non considera l'evidenza che noi siamo qui sulla Terra per evolvere e per imparare.

Se gli Angeli o le altre Realtà Superiori facessero tutto al posto nostro non avremmo mai la possibilità di crescere e non ci sarebbe ragione per noi di vivere in questa realtà materiale.

Molto spesso, se il risultato non dipende dalle nostre azioni, gli Angeli possono intervenire direttamente e fare in modo che il nostro desiderio si realizzi. Ma per la maggior parte delle volte loro ci indicano le azioni utili da intraprendere e noi, se siamo motivati a farle, agiamo e a quel punto arrivano anche i risultati.

Mi è capitato tantissime volte da quando lavoro a stretto contatto con loro che dovessi compiere dei precisi passi, ad esempio creare un sito, la pagina Facebook, un Club Angelico, oppure anche azioni che hanno riguardato la mia vita personale.

Sono consapevole che molti di questi passi non risultano facili, anche io prima di compierli avevo molta paura o dubbi, non sapevo a che risultati mi avrebbero portata ma ora ho imparato a fidarmi.

So che se mi viene indicata un'azione da fare è necessario che io agisca, e infatti ogni volta che compio ciò che mi viene consigliato i cambiamenti avvengono e mi portano

serenità o mi fanno raggiungere ciò che desideravo.

La preghiera è sicuramente una parte importante per avvicinarci ai nostri obiettivi perché senza una nostra specifica richiesta gli Angeli non possono intervenire, ma non è sufficiente, occorre anche che ci mettiamo del nostro.

Ed è qui che molti si tirano indietro, a volte è comprensibile perché non sempre ci sentiamo in forma o motivati.

In questi casi il mio consiglio è di fare una piccola pausa, senza forzarci e non appena troviamo un po' di coraggio o abbiamo la sensazione che possiamo agire approfittiamo di questi momenti positivi per procedere. A volte serve davvero poco per mettere in moto le situazioni.

Ad esempio nel mio lavoro non posso sempre aspettare che siano i clienti ad arrivare da me, perché ogni persona ha i suoi tempi e magari è focalizzata su altre priorità.

Quindi spesso sono io a dover contattare i potenziali clienti, senza essere invadente comunque, e proporre delle iniziative che possano essere utili sia a loro che a me.

Ormai ho imparato che questa parte del mio lavoro è altrettanto importante dell'aspetto spirituale e dell'aiuto che posso dare nello svolgimento vero e proprio del mio scopo di vita.

Una volta che si compie un'azione mirata e questa porta con sé dei risultati, si sbloccano tante altre risorse, magari arriva finalmente un pagamento che aspettavamo, riceviamo un aiuto inaspettato, ecc...

Il massimo che ci può capitare se ci esponiamo, certo sempre in modo non invadente o inopportuno, è che ci venga detto di no. E questo non solo per quel che riguarda l'aspetto lavorativo, ma anche le relazioni ad esempio.

Personalmente non ho rimorsi o rimpianti, perché per quanto riguarda l'aspetto sentimentale se qualcuno mi destava interesse gliel'ho fatto capire e non sono rimasta nel dubbio se potessi piacergli o meno. Ed è successo così anche con mio marito :).

Tempo fa ho letto un articolo in cui si raccontava dei rimpianti che le persone hanno prima di morire, molti di questi riguardavano il non aver avuto abbastanza tempo per se stessi, di non aver realizzato i propri sogni, di non aver trascorso abbastanza tempo con i propri cari.

A volte non ci rendiamo conto del potere che possediamo, potere inteso non in senso negativo come prevaricazione sugli altri, ma come capacità di fare ciò che ci sta a cuore, e rimandiamo o rinunciamo in partenza.

Se c'è un verbo che amo più di tutti è “osare”, osare seguire la strada del proprio cuore, osare esporci con chi amiamo, osare essere noi stessi, osare vivere davvero e non solo sopravvivere. Decisamente questo è il mio verbo preferito.

## Fidarsi e affidarsi

Per natura sono molto diffidente, essendo un'empatica le prime volte che conosco qualcuno “registro” tutto quello che la persona mi trasmette, ne osservo le espressioni e i gesti, oltre che ascoltare le parole che dice.

Sono molto attenta alle sensazioni che ricevo e sono circospetta, cerco di essere comunque gentile ma diciamo che sto in osservazione finché non ho un'idea più precisa di chi ho di fronte.

**Perché credo che questo sia un atteggiamento utile e che dovremmo essere accorti?**

Il corpo e l'intuito ci forniscono gli strumenti necessari per capire le situazioni e le persone, e lo fanno in modo abbastanza semplice e diretto, trasmettendoci sensazioni di benessere quando non ci sono pericoli ed è tutto ok o al contrario mettendoci in guardia tramite il fastidio, la chiusura e a volte anche disturbi fisici se invece c'è qualcosa che non va.

Una visione distorta e secondo me sbagliata della spiritualità vorrebbe relegare il corpo a qualcosa che ci impedisce di elevarci, quasi un peso che portiamo in questa dimensione e che è secondario e di scarsa importanza.

Il corpo è il nostro tempio sacro, il rifugio per la nostra anima e il nostro spirito e se non ce ne prendiamo cura ne risente non solo la nostra salute fisica ma anche la nostra psiche e di sicuro non diventeremo più elevati disprezzandolo o considerandolo un cestino in cui gettare qualsiasi cosa.

Il nostro corpo ha bisogno di cibo adeguato e sano, di riposo, attività motoria, di rispetto e riguardo, e gli antichi romani erano molto saggi nell'affermare che solo in un corpo sano può risiedere una mente sana.

Chi si occupa di spiritualità o vuole fare un percorso di crescita spirituale è bene che non dimentichi mai questo tempio sacro, io non riesco infatti a dare credibilità a chi si presenta come guru o maestro o qualsiasi altro titolo di cui oggi si fregiano in molti e non ha riguardo del proprio corpo.

Trovo comunque altrettanto inutile l'ossessione per l'esteriorità, per inseguire modelli fisici quasi imposti e che ci vorrebbero tutti uguali, sempre giovani e seducenti.

Ognuno di noi ha il proprio modo di essere nel proprio corpo, di cui è bene seguire i ritmi, i messaggi che ci invia e ognuno di noi ha la propria e unica bellezza, che si può valorizzare in tanti modi ma senza obbligo di assomigliare a degli standard imposti dall'esterno.

Se riusciamo ad amare il nostro corpo e a dargli le attenzioni di cui ha bisogno lui ci ricompenserà non solo con un aspetto piacevole, che comunque tutti apprezziamo, ma anche fornendoci una guida utile a scansare i pericoli e ad avvicinarci invece a ciò che ci fa bene.

I nostri cinque sensi, più uno altrettanto importante che è l'intuito, detto appunto sesto senso, sono sempre attivi e al nostro servizio e più ci fideremo di quello che vogliono

comunicarci, più sfrutteremo al meglio le loro potenzialità.

Un primo passo per essere più connessi con noi stessi può essere proprio quello di utilizzare i nostri sensi quanto più possibile, io adoro ad esempio i profumi ma in generale gli odori e le sensazioni che mi trasmettono.

Esercitandoci con gli strumenti che abbiamo in dotazione dalla nascita e che spesso invece ignoriamo per lasciare parlare solo la nostra mente e la nostra ragione, diventeremo consapevoli di cosa ci fa bene e di ciò che ci fa stare male.

Il corpo è un grande saggio, molto più di noi e dei nostri limiti razionali, ha sviluppato la sua saggezza nel corso di migliaia di anni e sarebbe un peccato non servirci di questa profonda esperienza.

Per tornare al discorso della fiducia e del fidarsi, solitamente tendiamo a dare un'importanza spropositata alle parole che ci vengono dette, o all'apparenza, magari associando ad un vestito elegante un'anima elegante e gentile. Sebbene l'eleganza sia di sicuro un elemento positivo e di attenzione per se stessi, non possiamo dimenticare che non è sufficiente per delineare il carattere e soprattutto le intenzioni di una persona.

Anzi, capita spesso che sia qualcuno agghindato al meglio a far cadere le nostre legittime resistenze iniziali e a darci sonore fregature, perché ci siamo limitati a considerarne l'aspetto.

Queste valutazioni dovrebbero essere fatte anche per quanto riguarda la scelta del partner. Sono convinta ad esempio che ogni donna capisca quasi da subito le intenzioni e in generale il carattere di un uomo che ha conosciuto e che magari le piace.

Ma capita molto spesso che anche dopo aver captato qualcosa o più di qualcosa che non la convince voglia comunque procedere nella conoscenza, ignorando del tutto gli avvertimenti che il corpo e l'intuito le hanno inviato.

Non so se anche agli uomini capiti la stessa cosa, ma è probabile che anche loro avvertano già da subito se qualcosa non va, ma come le donne possono farsi distrarre dall'aspetto o da parole che sembrano convincenti.

Per questa ragione è sempre utile affidarci a tutte le sensazioni che il corpo ci trasmette non limitandoci ad un'osservazione superficiale, e soprattutto se il corpo avverte qualcosa che non lo convince sarebbe meglio approfondirne i motivi, anziché ignorarlo.

Penso che molte delle delusioni che poi contribuiscono a farci chiudere all'amore e alla fiducia nei confronti degli altri nascano proprio dall'aver ignorato i segnali di pericolo, e di esserci buttati a capofitto in qualcosa che sapevamo fin dall'inizio non avrebbe funzionato.

Ci sono persone che sistematicamente attirano sempre la stessa tipologia patologica di partner, al momento sono di grande attualità i narcisisti patologici, ma ci sono molte altre categorie oltre a questa.

È giusto di sicuro conoscere le caratteristiche e il modus operandi di questi individui dannosi, ma è altrettanto importante capire perché attiriamo sempre persone simili, se è quello che ci capita.

La crescita di ognuno di noi passa per la consapevolezza prima di tutto che l'esterno è spesso il riflesso di ciò che portiamo dentro, che quello che ci capita non è casuale ma

viene determinato dalle nostre scelte e dalle nostre energie.

Se facciamo scelte più consapevoli e che ascoltano i messaggi del corpo e dell'intuito di sicuro anche la nostra realtà esterna sarà più in linea con ciò che desideriamo davvero. Se invece ci limitiamo ad addossare agli altri la colpa di ogni nostra difficoltà o dispiacere saremo in balia degli eventi e perderemo la possibilità di cambiare la nostra vita, perché non ci sentiremo responsabili di ciò che ci succede. Attribuire la colpa agli altri per i nostri fallimenti e il nostro dolore è la strada più comoda e facile, ma non porta a nessun risultato, perché tutto parte sempre e solo da noi.

Se fidarsi non è affatto facile, affidarsi è un concetto lievemente diverso ma anch'esso abbastanza difficile almeno all'inizio.

Qui mi riferisco soprattutto all'affidarsi alle energie superiori, agli Angeli e all'Universo.

In questi ultimi 13 anni, in cui ho avuto modo di lavorare con gli Angeli, ho imparato che tutto ciò di cui abbiamo bisogno arriva quando è il momento, se riusciamo a non farci prendere dall'agitazione e dal panico quando le cose non avvengono esattamente nei tempi e nei modi "giusti" secondo noi.

Posso riportare in particolar modo la mia esperienza con questa attività. Prima di essa avevo sempre lavorato come dipendente, avendo la certezza che a fine mese sarebbe arrivato il mio stipendio.

Quindi non avevo nessun timore che questo non avvenisse perché per fortuna mi è sempre stato corrisposto quello che mi spettava.

Ecco, quando si lavora in proprio questa certezza non c'è mai, e all'inizio per chi non ha ancora sviluppato una differente *forma mentis* è davvero spiazzante sapere di non poter contare su una risorsa fissa e sicura.

La prima reazione che si ha in questi casi è quella di paura, a volte di panico, perché magari ci sono tante bollette da pagare e si possono avere anche delle spese impreviste e non si sa come farvi fronte.

Sfortunatamente tutti i pensieri di paura e di panico non risolvono la situazione, semmai la aggravano, posso dirlo per esperienza personale.

Se invece riusciamo a lasciarli andare, e lo so che non è affatto facile soprattutto se le spese sono imminenti, la situazione trova il modo di essere risolta. Lo so perché ho imparato a pensare così.

Noi esseri umani ci spaventiamo di tutto ciò che non è sotto il nostro controllo, ci è davvero difficile pensare che qualcuno si prenda cura di noi e che in modi spesso miracolosi ci fa avere ciò che ci occorre.

Naturalmente questo non significa che possiamo agire in modo sconsiderato perché tanto c'è chi fa tutto al posto nostro, ma che se facciamo quello che è in nostro potere e siamo comunque oculati e responsabili nelle situazioni di difficoltà verremo aiutati. Non si tratta del fatto che gli Angeli o l'Universo puniscano chi si comporta "male", l'aiuto ci sarà comunque, ma più le situazioni sono complesse e maggiori difficoltà incontreremo nel porvi rimedio.

In alcuni casi ci troveremo in situazioni che ci fanno preoccupare perché possiamo imparare a chiedere aiuto agli altri. Per molti di noi risulta problematico ammettere di

non essere sempre e completamente autosufficienti. Questo succede soprattutto a chi è abituato a prendersi cura degli altri, spesso trascurando se stesso oppure a chi per forza di cose si è sempre dovuto arrangiare da sé sapendo di non poter contare su nessuno in alcune fasi della propria vita.

Tutte queste persone avranno grosse difficoltà a chiedere supporto, un po' per il fatto che pensano che come in passato non ci sarà nessuno disposto a sostenerle, un po' perché non sono abituate e spesso sono giustamente orgogliose di poter far da sole. Tuttavia l'Universo è regolato su una legge di dare e di ricevere, e per trovare il giusto equilibrio nei vari aspetti della nostra esistenza dovremmo imparare a gestire entrambe queste energie.

In ogni caso se non lo impariamo da soli l'Universo troverà il modo per insegnarci, a volte non si tratterà neanche di lezioni particolarmente piacevoli, quando ci intestardiamo a restare in una soltanto delle due energie.

Mi viene in mente ad esempio chi nelle relazioni ha la tendenza a colmare l'altro di attenzioni, premure, regali, e troverà facilmente un partner che invece non è capace di ricambiare in nessun modo tutto questo.

Io non mi sento una grande esperta nelle relazioni, infatti non mi occupo di questo, ma sono convinta che in ogni aspetto della nostra vita sia necessario bilanciare il dare e l'avere, senno' ci saranno sempre squilibri in un senso o in un altro e si finirà per ferirsi a vicenda, a volte neanche consapevolmente.

Chi ha la tendenza a dare troppo prima o poi dovrà capire come mettere dei limiti a questo spreco di energie e risorse e chi invece sta troppo nella "parte" del ricevere in qualche modo dovrà imparare che non tutto gli è dovuto.

L'energia di chi si approfitta degli altri a me non piace affatto, ritengo di essere una persona generosa e che quando può aiuta volentieri ma non appena capisco che qualcuno vuole prendersi gioco di me e della mia buona fede smetto di essere gentile e disponibile.

Da quello che ho capito per l'Universo un eccesso nell'uno o nell'altro senso è come se si equivalessero perché c'è comunque uno scompensamento, i nostri concetti di "giusto" e "sbagliato" talvolta sono molto relativi.

Ad esempio chi dà molto, spesso sente di essere migliore proprio per il fatto di essere così generoso, disponibile, ma a volte dietro a tutto questo dare si potrebbe nascondere una volontà di controllare l'altro, o di garantire che ci ami, così come quando siamo troppo accondiscendenti.

Se siamo sempre d'accordo con l'altra persona e questo non può essere sempre possibile, non diamo modo di farci conoscere davvero e in più è come se volessimo manipolare per garantirci l'affetto altrui.

Lo so che non è facile avere il coraggio di essere se stessi e anche di dissentire soprattutto se abbiamo paura dell'abbandono e temiamo che contraddicendo l'altra persona questa non ci vorrà più. Ho però imparato che a nessuno piace chi dice sempre di sì ed è d'accordo su tutto, perché umanamente non è possibile e cela quindi uno scompensamento anche in questo caso.

Nel momento in cui non ci limitiamo solo a dare, inizieremo a ricevere, non solo dalle persone che ci stanno accanto; eliminando i blocchi nel ricevere anche all'Universo sarà più facile farci recapitare ciò che desideriamo.

In più se riusciamo a restare sereni per quanto ci è possibile anche nelle situazioni complesse, la risposta e l'aiuto dell'Universo non tarderanno ad arrivare. Questo significa sapersi affidare, ed è una grande, e spesso difficile, lezione da imparare, che però ci servirà sempre in ogni aspetto della nostra vita.

## Le persone spirituali e il denaro

Esistono in Italia molti preconcetti che riguardano i soldi, da sterco del diavolo a sinonimo di corruzione, legato agli affari loschi, insomma sporco, brutto e cattivo. Questo nell'immaginario di tante persone che vivono il loro rapporto con il denaro in maniera molto contraddittoria e spesso infelice, soprattutto perché, trovandoci noi in una realtà materiale non fondata prevalentemente sul baratto, dobbiamo avere a che fare con esso.

A me non dà fastidio, anzi la mia visione del denaro si discosta da questo insieme di pregiudizi, e sento già in sottofondo le voci arcigne dei fanatici del poveraccismo, o che lo sono almeno in teoria.

Nell'interessante libro di Luca Ricolfi "La società signorile di massa" emerge, secondo le statistiche, che le voci principali di spesa degli italiani ad essere maggiormente cresciute negli ultimi anni sono nell'ordine le sostanze stupefacenti, la tecnologia e la chirurgia estetica.

Non fatico a credere a questi dati, basta guardarci attorno e vedere che facilmente troviamo conferma.

Non è mia intenzione giudicare l'utilizzo che si vuole fare del denaro, a me non interessa nessuna delle voci di spesa sopra citate, ma giustamente ciascuno può fare ciò che ritiene meglio per sé e per la propria vita.

All'estremo opposto per molti dovrebbero esserci le persone spirituali, individui eterei che si nutrono di carote, piselli, fagioli e magari vivono in comunità. (La mia non vuole essere una critica verso chi si autocoltiva il proprio cibo, anzi anche a me piace ma non sempre lo si può o lo si vuole fare).

Ieri ho rivisto il divertente film di Carlo Verdone "Un sacco bello" e il suo personaggio di giovane hippy che insieme alla ragazza ha fatto una scelta di questo tipo in contraddizione con il padre, il buon Mario Brega, che si dannava per lo stile di vita del figlio.

Secondo me molte persone hanno una visione di questo tipo di come sia un essere umano spirituale, soprattutto perché quest'ultimo a sua volta ha spesso grosse difficoltà ad accettare la sua natura anche materiale.

A me non sono mai interessati gli aspetti puramente di facciata né del materialismo né dello spiritualismo, se così vogliamo chiamarlo.

Non mi ha mai trasmesso nulla l'acquisto di oggetti per impressionare gli altri, suscitare l'invidia o dimostrare un mio presunto status symbol, i soldi li ho sempre spesi per acquistare un cibo degno di questo nome, per i libri, i viaggi e poco altro. Non sono fanatica dello shopping, anzi mi annoia molto, ma ripeto non condanno chi invece lo ama.

Tuttavia non si può pensare che una persona spirituale non abbia bisogno di soldi per vivere, perché come sappiamo le bollette, le spese per la casa ecc... le abbiamo tutti e non tutti viviamo in una comune.

A me affascina molto l'idea di un mondo più giusto e con scelte di vita alternative, sono attenta all'ambiente, non sono vegetariana ma mangio pochissima carne, quando posso faccio donazioni e mi interesso delle persone in difficoltà.

Ma continuo ad essere una persona a cui i soldi piacciono, quando lavoravo in banca li avevo sempre tra le mani e li ho sempre trattati con molto rispetto, quelli degli altri non mi sono mai interessati, diversamente non sarei potuta restare lì a lungo.

Le nostre convinzioni sul denaro risentono tantissimo di ciò che i genitori e la società ci trasmettono in merito, a me non è mai stata data l'idea che fosse "sbagliato". In casa mia i soldi non sono mai mancati soprattutto perché i miei genitori non li hanno mai sperperati, credo che in settant'anni di vita siano andati pochissime volte in pizzeria o al ristorante e non si sono mai appassionati all'acquisto di beni per impressionare gli altri.

Ho sempre visto che lavorando duramente e risparmiando si può vivere dignitosamente e avere la sicurezza economica, nel momento in cui ho scelto di lasciare un lavoro che non mi piaceva più però si è affacciato il pregiudizio che lavoro significa fatica, privazione e dolore.

Questa è una convinzione limitante che spesso riceviamo dalla famiglia, ed è anche comprensibile, se pensiamo che i nostri genitori e i nonni hanno dovuto in maggioranza fronteggiare nella loro vita situazioni di povertà, di guerra, di stenti. Il duro lavoro spesso era l'unica possibilità per uscire da situazioni del genere e credo che non dovremmo mai dimenticare cosa significhi davvero essere poveri, e bisognosi.

Oggi non ci manca nulla, sarà una frase fatta ma rispecchia la realtà, abbiamo cibo sempre a disposizione a qualsiasi ora del giorno, acqua pulita, una casa, l'elettricità, il gas e anche moltissimi oggetti superflui che i nostri nonni e anche i nostri genitori un tempo non sognavano lontanamente di poter possedere.

Per questa ragione ritengo che il denaro e tutto ciò che di materiale abbiamo vada rispettato e non sprecato, dato per scontato o sottovalutato. In più abbiamo oggi la possibilità di rivedere e magari correggere alcune convinzioni sul lavoro, e prevedere per noi e la nostra felicità un'attività che ci mantenga ma che sia per noi anche fonte di gioia, crescita e soddisfazione.

Credo che sia questa la grande sfida di questo millennio, oltre alla salvaguardia del nostro meraviglioso pianeta, il cui equilibrio è sempre messo in pericolo dallo sviluppo poco sostenibile delle economie.

Per avere una vita prospera però dobbiamo abbandonare i preconcetti sul denaro, fermo restando che sia bellissimo implementare anche altre fonti di sostentamento come lo scambio, il baratto, l'aiuto e il sostegno reciproco.

È preciso compito anche di chi si occupa di spiritualità non trasmettere una visione pauperistica dell'operatore spirituale ed evitare anche per quanto possibile l'attenzione esclusiva agli aspetti superficiali di questo lavoro.

La spiritualità per me è un sistema per ritrovarsi, non per perdersi nell'apparenza e nelle illusioni, il contatto con la realtà non deve mai mancare.

# Chi sono gli Angeli

Di Angeli se ne parla tantissimo in questo periodo storico, e sono sicura che loro siano felicissimi che sempre più persone si avvicinino a loro e ne chiedano l'aiuto. Gli Angeli oltre ad essere dei maestosi Esseri di Luce sono dei grandi aiutanti del genere umano, ma anche della natura e degli animali.

Per convenzione ormai li vediamo raffigurati come dei marcantoni dal capello lungo, abbastanza prestanti e muscolosi se la loro energia è prettamente maschile come ad esempio l'Arcangelo Michele, Metatron, Uriel, oppure con delle fattezze più delicate e femminili come nel caso degli Arcangeli Haniel e Jophiel.

Credo che questa rappresentazione serva solo a figurarci nella nostra mente il loro tipo di energia ma non credo che siano esattamente così.

Me li immagino sempre come un'emanazione di luce a cui noi diamo più o meno consapevolmente un aspetto umanizzato per sentirli più vicini e più simili a noi.

Gli Angeli hanno un'energia più delicata rispetto agli Arcangeli e ci aiutano nei problemi quotidiani, sostenendoci o spronandoci, a seconda di cosa è più utile per noi in quel momento.

Devo ammettere che mi rivolgo poco ai miei Angeli Custodi, uno di loro è probabilmente femmina e potrebbe proprio essere quello su cui ho scritto il racconto alle scuole elementari. Credo che il suo nome sia Silvia, perché, quando ho chiesto come si chiamasse uno dei miei Angeli, i giorni successivi ho trovato spesso ripetuto proprio questo nome.

Varie volte ho letto descrizioni un po' discutibili degli Angeli, come esseri sì potenti ma anche piuttosto vendicativi se non si fa esattamente quello che vogliono o se non si segue un determinato rituale per invocarli, onorarli, e così via.

Mi fanno sempre sorridere queste visioni estreme degli Angeli, in tanti anni di vicinanza a loro posso ben dire che sono delle creature davvero amorevoli, tolleranti, e comprensive e l'unica cosa che gli fa davvero piacere è che li si ringrazi ma se non dovesse succedere di sicuro non si accaniscono contro il povero ingrato.

Probabilmente l'idea che abbiamo di loro risente anche di ciò che ci è stato detto, dal nostro rapporto con le Realtà Superiori, con la religione, con Dio e tutto ciò che ci sovrasta.

Per quanto mi riguarda io essendo stata atea fino ai diciotto anni e non avendo fatto catechismo da piccola non ho sviluppato un'idea punitiva del Creatore e degli Angeli, e in più le visioni estreme ed apocalittiche non mi sembrano adatte a degli Esseri che sono fatti di Luce e di Amore.

Non ci sono motivi per aver paura di loro, sicuramente non mentono e non sono responsabili dell'andamento negativo della nostra vita, non sono capaci di fare del male, la loro natura è di tutt'altro genere.

Quindi cosa possiamo fare perché loro intervengano in nostro favore?

Non occorrono specifiche preghiere o invocazioni, se ne conosciamo qualcuna che ci

piace particolarmente di sicuro possiamo seguire quella traccia, ma non è obbligatorio, è molto più sentito e apprezzato anche dagli Angeli un discorso che provenga dal nostro cuore, piuttosto che la ripetizione meccanica di una formuletta o di qualcosa scritto da altri.

Le emozioni e le sensazioni sono i fili che ci legano maggiormente agli altri esseri umani e vale lo stesso anche per gli Angeli, tanto è vero che spesso loro ci aiutano non solo facendoci avere le giuste idee, ma anche guarendoci attraverso le sensazioni, cambiando il nostro stato d'animo.

Quello che riesce sempre a stupirmi è che ogni volta che faccio una sessione del mio lavoro, che sia una lettura angelica, o nell'ambito del percorso sull'intuizione, sia durante che dopo la telefonata l'energia è molto alta. E se prima della sessione io o l'altra persona ci sentivamo poco bene a livello di umore, al termine ci sentiamo in tutt'altro modo, cariche di energia e con una sensazione di amorevole completezza. Nella nostra moderna società l'essere umano spesso si sente solo e perso, sapendo di non poter contare sull'ascolto di nessuno.

È una percezione errata che però tutti proviamo di tanto in tanto, anche chi di noi è convinto dell'amore dell'Universo nei nostri confronti e che l'umanità non sia tutta malvagia.

È proprio in questi momenti di sconforto che poter contare sull'ascolto degli Angeli diventa di fondamentale importanza, perché sapere di non essere soli ci rende più forti, ci fa percepire le situazioni in modo più sereno ed equilibrato e dà un senso al nostro essere umani.

Gli uomini si ritrovano soprattutto nei momenti di fragilità, in cui sentiamo la presenza di chi davvero ci vuole bene e ci tiene la mano e non lascia che ci perdiamo nei nostri pensieri, e succede così anche con gli Angeli.

## Di Guru, Maestri e affini

Il filosofo e mistico Gurdjieff scriveva: “Devi imparare a non conformarti a ciò che le persone che ci stanno intorno considerano buono o cattivo, impara ad agire secondo ciò che ti detta la tua coscienza. Una coscienza liberamente sviluppatasi ne saprà sempre più di tutti i libri e di tutti i maestri messi insieme.”

Questo pensiero di Gurdjieff, che è considerato un Maestro da molti, sintetizza la mia idea sul nostro potere personale e sull'importanza che sviluppiamo prima di tutto noi stessi e sulla valenza di insegnanti “esterni”.

Nel corso della mia vita ho letto tanto di spiritualità, come già scritto mi hanno molto ispirato i libri di Carlos Castaneda, successivamente è stato ed è di grande sostegno anche tutto quello che scrive Alejandro Jodorowsky, mi piace molto Eckhart Tolle. Mi ritrovo in molti pensieri di Osho e anche in tutti i libri di Doreen Virtue prima della sua conversione al cristianesimo.

Riguardo a Doreen Virtue vorrei aprire una piccola parentesi, che comunque centra con il discorso che volevo fare qui.

Come di sicuro saprai, lei era la massima esperta di Angeli al mondo, ha al suo attivo decine di libri sul tema, tantissimi mazzi di carte angeliche, e ha ispirato migliaia di persone, tra cui anche me, nell'ascolto degli Angeli e nella ricezione dei loro utilissimi consigli e messaggi.

Posso dire che l'idea di questo lavoro che amo infinitamente sia partita proprio dall'aver seguito un suo corso di lettura di carte angeliche a Milano molti anni fa, e dalla bellissima energia che mi avevano trasmesso sia lei che il suo delizioso collaboratore Radleigh Valentine, che continua sulla strada angelica, a differenza di lei.

Puoi immaginare come sia io che molti altri suoi fan, potrei dire seguaci ma non mi ritengo seguace di nessuno, ci siamo sentiti quando siamo venuti a sapere che aveva rinnegato tutto! Io in realtà l'ho scoperto alcuni anni dopo perché non la seguivo più in maniera costante come prima, probabilmente mi aveva già trasmesso tutto quello di cui avevo bisogno da parte sua.

Non l'ho mai giudicata per questa sua scelta, ma non mi sento più in sintonia con quanto dice e per le sue posizioni che mi risultano troppo estreme, tuttavia è giusto che ognuno abbia il proprio percorso di crescita, ed evidentemente il suo è questo. È però un esempio calzante di come se seguiamo in modo acritico un qualsiasi nostro punto di riferimento ci troviamo in balia delle decisioni di altri, che spesso non coincidono con il nostro reale sentire.

Quello che ho sempre fatto fino ad ora è stato cogliere, da ognuna di queste persone che mi hanno ispirato e aiutato a conoscere, ciò che mi risuonava e che mi era utile in quel momento. Spero che non risulti presuntuoso quello che scrivo, perché ritengo di dover imparare da tutti, ma nessuno di noi secondo il mio punto di vista può essere sempre un esempio e soprattutto non sempre è condivisibile nel pensiero e nei

comportamenti.

Possiamo avere una nostra personale visione delle cose, ed è giusto che sia così, anche quando condividiamo dei punti di vista di altri o impariamo dalla loro esperienza.

In questo modo non si rischia di essere trascinati dagli altri, e dalle loro scelte che sono dettate da motivazioni spesso personali e che non hanno una valenza universale. Tutti i veri Maestri non sono alla ricerca di adepti e seguaci, il loro scopo non è imporre alcun tipo di credo, desiderano solo trasmettere quello che sanno in modo da ispirare chi può trarre giovamento dal loro sapere.

Un Maestro non ha bisogno di farsi chiamare così, anzi rifugge da questo titolo, penso che siamo tutti studenti nel viaggio della vita, qualcuno ha iniziato prima il cammino ed è per questo che si trova avanti.

Chi è interessato ad evolvere è consapevole che le cose che non sa sono molte di più di quelle che sa, maggiore è lo studio e maggiore sarà la consapevolezza della propria ignoranza.

Per questa ragione chi si autoproclama maestro o guru mi dà già l'idea che sia mancante di qualcosa, in primis di umiltà e secondariamente che sia alla ricerca di una sicurezza (di facciata) che non possiede neanche nel profondo.

Con ciò non voglio dire che non si possa essere giustamente orgogliosi di quello che si è e di quello che si fa, anzi è importante sapere di essere d'aiuto agli altri realmente e di svolgere bene un compito così delicato come quello spirituale.

Tuttavia resto convinta, che, nonostante ci sia bisogno di qualcuno che ci insegni a volte in ciò che non sappiamo, noi siamo il miglior Maestro di noi stessi.

Noi ci conosciamo più di quanto potrà mai farlo chiunque altro, conosciamo le nostre debolezze e i punti di forza, il nostro corpo e come funziona, il nostro passato e le nostre ferite, tutte le più piccole sfumature solo noi potremo saperle di noi stessi, le sensazioni che proviamo.

E un'altra persona, per quanto sia esperta, empatica, "titolata", coglierà di noi solo una piccola parte, a volte questo è sufficiente perché in quella parte ci possa aiutare, ma il resto è solo nostro e sotto la nostra responsabilità.

Molti esseri umani amano delegare la propria vita ad altri, a cominciare dai loro genitori per passare alla moglie o al marito, al proprio superiore, al medico, al guru, al prete, allo psicologo, all'allenatore di calcio.

Come dicevamo, ognuna di queste figure può darci un riflesso di quello che siamo, e a volte è necessario ascoltare ed imparare, soprattutto quando non sappiamo capire chi siamo, ma se entriamo in connessione con noi stessi, sarà la nostra natura profonda a suggerirci e consigliarci cosa sia meglio per noi.

Credo che maturare come individui e come anime ed esseri umani preveda che prima o poi ci separiamo dalla necessità di qualcuno che ci indirizzi come se fossimo dei bambini indifesi e che ci indichi cosa fare. E non è come dire che non abbiamo bisogno di nessuno e che siamo perfettamente autosufficienti (anche in questo caso sembra più una barriera che una consapevolezza).

Ma ad un certo punto sarebbe utile che ognuno di noi prendesse in mano le redini della propria vita, senza aspettare l'imboccata da altri, perché noi siamo esseri di grande potere, come scrivevo potere non inteso come sopraffazione, ma come doti e

capacità.

Nessuno ci dice questo, ci fanno sapere in tutti i modi che siamo mancanti, spesso di oggetti che vogliono venderci, che siamo deboli e impauriti, instillandoci la paura e il terrore, che non sappiamo, contribuendo a diffondere ignoranza e conoscenza approssimativa, che siamo soli, allontanandoci dalla verità che siamo in realtà tutti uniti da connessioni e dall'energia che lega ogni cosa e che è Amore.

Prendiamoci la responsabilità di credere che il nostro contributo vale, che il nostro sentire è importante, che siamo qui per una ragione e facciamo tutto il possibile per mostrare il motivo per cui siamo qui.

**Facciamolo per noi stessi e per gli altri.**

## Le donne, gli uomini e l'intuizione

Ebbene sì! Ci sono delle differenze tra donne e uomini e la percezione che hanno dell'argomento intuizione e comunicazione con gli Angeli.

L'intuizione è una qualità tipicamente femminile, con questo non dico che gli uomini non la abbiano anche loro, ma in genere faticano maggiormente ad accettarla e ad utilizzarla.

Capita molto spesso che quando una donna ha una specifica sensazione, e magari lo comunica in questo modo: “ sento che questa cosa non è così, ho delle strane sensazioni”, venga derisa e sminuita nel suo sentire da quanti si affidano unicamente a ciò che percepiscono con la vista e con la ragione.

Se questo avviene ad un uomo, cioè che abbia delle particolari sensazioni non dettate da una valutazione esclusivamente razionale, è ancora peggio, perché secondo molti l'uomo non deve ascoltare le proprie emozioni e quando lo fa è poco virile, è una femminuccia, oppure è pazzo, comunque in qualche modo ha qualcosa che non va.

Quindi, che si sia donne o uomini, la connessione che possiamo avere con noi stessi e le nostre emozioni e sensazioni viene spesso svalutata anche pesantemente e finiamo così per non affidarci più alla nostra intuizione.

L'intuizione è un sentire del cuore, non della mente, quella mente che è stata eretta a feticcio di ogni nostra comprensione e che pur dimostrando ampiamente i suoi limiti rimane ancora per molti l'unico strumento di conoscenza.

Purtroppo chi ha un'impostazione mentale di questo tipo, unicamente razionale, condannerà chi non la vede allo stesso modo e troverà ampio consenso in una buona parte della scienza che non ammette il discostarsi da una visione monolitica e basata soltanto sul principio di causa ed effetto.

Eppure sia nell'esperienza personale di ciascuno di noi come nei lavori di molti eminenti studiosi e scienziati, per fare due nomi tra i molti lo psicologo svizzero Jung e il premio nobel per la fisica Pauli, si riscontrano e si sono riscontrati e verificati elementi e fenomeni che travalicano i limiti della cosiddetta ragione.

Perché allora, e nonostante questi contributi di massima importanza per la nostra conoscenza, ci sono ancora persone che negano o non conoscono ad esempio le sincronicità, di cui appunto si sono occupati sia Jung che Pauli?

La risposta che mi risuona di più, oltre al fatto che il razionalismo dalla sua teorizzazione in poi non è mai stato seriamente messo in discussione, è che socialmente non conviene avere degli esseri umani consapevoli del loro pieno potenziale.

Se una persona ascolta i messaggi del proprio corpo non si ammala o si ammala molto meno e di sicuro non è un vantaggio per chi vende farmaci, se è soddisfatta e felice della propria vita non avrà bisogno di acquistare molti oggetti per compensare il vuoto che ha dentro di sé.

Insomma secondo me c'è una ragione di natura utilitaristica e anche di controllo sociale se la maggior parte di noi vive in una dimensione puramente razionale, in cui crede a tutto quanto presunti esperti, superiori, responsabili gli trasmette e gli fa credere che sia vero, reale.

Una persona che si affida al proprio intuito e grazie a questo anche alle Realtà Superiori, che non dimentichiamoci sono sempre presenti per aiutarci e consigliarci, penserà con la propria testa e ascolterà il proprio sentire, sarà poco influenzabile, saprà valutare la menzogna e la verità, ascolterà il proprio cuore e sarà più felice. Chi gli potrà vendere l'ennesimo oggetto costoso e inutile se già non gli manca nulla e non gliene importa niente di cosa pensa il vicino, il collega del suo ultimo macchinone o della sua lussuosa villa al mare?

Nessuno lo influenzerà instillandogli paura e terrore, nessuno lo manipolerà in alcun modo, e questo tutto sommato può far paura a chi crede all'imposizione e al mantenimento di un ordine sociale basato sul controllo e sulla paura.

A mio avviso i tempi sono pronti per un cambio di prospettiva e mentalità, vediamo soprattutto in questi ultimi anni che ad esempio la fisica quantistica sta facendo degli aggiustamenti di alcuni assunti del passato nell'ottica di un determinismo meno accentuato. Ci sono tante variabili ignorate dalla fisica classica che ora invece stanno iniziando ad essere considerate nella loro valenza empirica e nella vita reale.

Tuttavia a livello di consapevolezza individuale e di massa critica non siamo ancora arrivati a teorizzare un sistema alternativo a quello razionalistico o ancora non è del tutto diffuso e compreso, sebbene sia più in concordanza con ciò che avviene davvero nelle nostre vite e nell'Universo.

Quasi ad ognuno di noi sono capitati eventi inspiegabili o non comprensibili con la ragione, e spesso hanno preso il nome di eventi soprannaturali, quasi sempre considerati appannaggio di qualche mago imbonitore che ci voleva fregare soldi. Sono convinta che molti fenomeni che ci possono succedere, come la telepatia o il visualizzare qualcosa prima che accada, siano del tutto possibili ad un essere umano, e non abbiano propria nulla di sovrannaturale.

Semplicemente sono qualità e capacità che per le ragioni sopra descritte non sono state sufficientemente studiate e tenute nella dovuta considerazione, perché troppo discordanti da quello che riteniamo sia un essere umano,

Un altro aspetto che spesso viene ignorato quando si parla delle nostre caratteristiche è l'energia. Tutti siamo consapevoli in qualche misura che ognuno di noi non sia solo composto di corpo, cervello, psiche ma emani energia, sia composto di energia.

Il nostro corpo percepisce vibrazioni e frequenze dell'ambiente circostante e dalle persone con cui entra in contatto, e ne viene influenzato a volte anche pesantemente. Chi è molto sensibile risente più di altri di questa componente energetica, ma non c'è comunque nessuno che non la senta in assoluto.

Nel mio lavoro mi capita spesso, in particolare prima di iniziare il percorso Intuitive Method, che venga influenzata dall'energia dell'altra persona, anche se magari non ci siamo ancora sentite al telefono. A volte mi succede di provare più ansia del solito prima della prima sessione, e mi domando se dipenda da me, che in effetti sono un po' ansiosa, oppure se è uno stato d'animo della cliente o del cliente.

E successivamente, parlandoci, vengo a sapere che in effetti provava agitazione o

ansia e quindi era anche questo che avevo percepito.

L'energia infatti non ha barriere, si sente anche a distanza, e una volta che si è creato un qualche collegamento con l'altro è ancora più percepibile, e soprattutto non mente mai.

Mi era successo in un'altra occasione che mi fosse venuta una voglia improvvisa di riordinare e fare pulizie, con una sensazione di piacere e quasi di urgenza, e me ne fossi stupita, dal momento che non amo molto i lavori di casa, e per me sono noiosi, e semplicemente un dovere.

Poi, riflettendo, mi è venuto in mente che avrei iniziato dopo poco il percorso con una ragazza che sapevo essere molto attenta ad ordine ed estrema pulizia, e mi è venuto da sorridere. Ho ringraziato anche la sua energia per avermi influenzata positivamente!

Mi ricordo quando anni fa andai qualche giorno a Stromboli, che è un'isola con un vulcano attivo, e sebbene in quei giorni non ci fosse alcun pericolo di eruzioni fuori dalla norma, sentivo che il mio corpo era in allarme, e irrequieto. Erano sensazioni che comunque non mi hanno impedito di godere della bellezza del luogo, ma me le ricordo perfettamente. E così succede anche quando entriamo in contatto con gli altri (in tutti i modi possibili) e ne registriamo più o meno consapevolmente le vibrazioni che emanano e le energie.

Tuttavia mai nessuno ci insegna a tenere in considerazione questi fattori, probabilmente rispetto alla possibilità dell'eruzione di un vulcano ci sarebbe più indulgenza se avessimo uno strano sentore di pericolo, ma per quanto riguarda i pericoli provenienti da altri esseri umani è facile che ci diano dei pazzi.

Io trovo che sia davvero limitante non poter considerare tutto questo tesoro di percezioni, e questa stessa parola quanto ancora risente del pregiudizio di molti, perché esse non si hanno a caso, non siamo stati dotati di questo bagaglio esperienziale per nulla, esse ci sono per una ragione, per proteggerci dal pericolo e per farci trovare strade migliori.

Per quanto riguarda gli uomini, se è vero che in un primo momento possono incontrare più difficoltà nel connettersi alla propria intuizione rispetto a noi donne, quando riescono a lasciare andare i blocchi determinati dall'eccessiva razionalità, la loro intuizione funziona bene come la nostra.

Nel mio lavoro ho prevalentemente clienti donne, ma ho e ho avuto anche clienti uomini che ho seguito nel percorso dell'intuizione e nelle letture angeliche.

Alcuni di loro si affidavano già al proprio sentire in modo abbastanza fluido, per altri invece c'è stata una diffidenza o qualche ostacolo maggiore perché molti uomini sentono la necessità di analizzare in modo dettagliato le persone, si fidano di dati o di elementi sempre legati ad una valutazione oggettiva e in qualche modo "misurabile". Certamente anche queste analisi sono necessarie ma in alcuni contesti se ci si basa solo su un approccio di questo tipo si perde il senso dell'aiuto che si riceve. La ragione e l'intuizione non funzionano allo stesso modo e quindi non si possono valutare con parametri simili.

Mi viene in mente a tal proposito quando alcuni scienziati e divulgatori scientifici pretendevano che il sensitivo Gustavo Adolfo Rol, uomo di grande cultura, sensibilità

e a mio avviso sicuramente non un imbonitore né un impostore, potesse replicare i suoi “esperimenti” a comando.

Rol era solito materializzare degli oggetti, oppure smaterializzarli e farli apparire in un'altra stanza, oltre che essere di grande aiuto a tutte le persone che si rivolgevano a lui o che incontrava, ma questa era una sola una piccola parte del suo meraviglioso operato.

Una delle caratteristiche che viene richiesta dalla scienza perché qualcosa sia considerato valido scientificamente è che sia replicabile, ma con l'intuizione non funziona così, e soprattutto non va a comando.

Mi ricordo che una volta una signora dopo una delle sessioni del percorso mi aveva detto: “Ho chiesto all'intuizione, ma sono passate due ore e non mi ha ancora risposto”.

E io le avevo fatto notare che non è come fare una ricerca su Google, si digita l'elemento che ci interessa e ci compaiono tutti gli articoli sul tema. L'intuizione ha i suoi tempi, risponde sempre, ma a volte passano dei giorni o anche di più, è come un fluire finché non arriva il momento adatto.

Di conseguenza ritengo che, se come nel caso di Rol, ci si aspetta di poter valutare la “bontà” di fenomeni intuitivi o di natura affine con gli stessi parametri con cui si giudica il funzionamento di uno strumento meccanico, ad esempio, si finisce per non trovare riscontri positivi.

Tuttavia il problema secondo me, e ho letto che ci si auspica da più parti che per fenomeni di questo tipo si trovino altri metodi di valutazione, sta proprio nel modo in cui li si osserva.

L'intuizione arriva quando è necessario ed è utile, sicuramente non per dare mostra di sé o per fare dimostrazioni, capisco che questo possa sembrare un limite per chi voglia studiarla “scientificamente” però questa è la sua modalità di operare.

Se si accetta questa differenza, tuttavia, è di grande aiuto perché ci dà sempre risposte adatte alle nostre domande e necessità e sono risposte davvero in sintonia con il nostro sentire, con il nostro scopo di vita, con chi siamo realmente.

Il senso che più di tutti utilizziamo e sul quale ci basiamo è la vista, personalmente io sono più uditiva che visiva, ma l'essere umano comunque riceve un grande impatto dalle immagini, i pubblicitari lo sanno benissimo e quindi le scelgono con cura per convincere, stupire, indignare, perché hanno più peso a livello emotivo delle parole. Quindi siamo in genere come dei San Tommaso che se non vedono non credono, e ancor di più gli uomini, eppure non tutto ciò che non si vede non c'è.

Noi donne non siamo solo e prevalentemente visive, e questo ci aiuta nell'ascoltarci meglio, e nel seguire con più facilità anche emozioni e sensazioni.

Ad ogni modo sia donne che uomini siamo dotati di intuito ed è bello e giusto che possiamo sviluppare questo meraviglioso dono per rendere migliori le nostre vite e di conseguenza anche la società e il mondo nel suo complesso, tramite scelte più felici e sostenibili per tutti.

# L'equilibrio

Io sono molto legata, anche per via dei miei studi classici al concetto latino di “in medio stat virtus”.

L'enciclopedia Treccani ne riporta il significato in questo modo: “ (lat.) la virtù sta nel mezzo”, “Sentenza della scolastica medievale che deriva da alcune frasi dell’*Etica Nicomachea* di Aristotele, esprimenti l’ideale greco della misura, della moderazione, dell’equilibrio: la virtù è nel mezzo, tra due estremi che sono ugualmente da evitare. È talvolta ripetuta per affermare la necessità o la convenienza della moderazione, dell’equilibrio, o come invito a evitare gli eccessi.”

Anche la filosofia buddista si basa sull'importanza della Via di Mezzo, tramite l'esempio del Buddha che nella sua vita era passato da un'esistenza molto agiata alla necessità di sperimentare un ascetismo estremo. Entrambi questi opposti non erano soddisfacenti e il Buddha arrivò quindi alla profonda constatazione del valore di una via che fosse a metà tra i due, un equilibrio.

Questo principio dell'equilibrio non dovrebbe essere astratto ma è utile che riusciamo a metterlo in pratica negli aspetti della vita quotidiana per beneficiare dei suoi vantaggi.

Io per natura sono abbastanza impulsiva e anche non troppo paziente, e in passato più di ora. Ho però lavorato su di me per bilanciare questi aspetti, rendendomi conto ad esempio che l'impulsività molte volte dipendeva da meccanismi di difesa spesso sconnessi con la situazione reale.

Ho constatato che ad esempio nelle relazioni, in particolar modo quelle sentimentali, il fatto di giungere a conclusioni affrettate proprio a seguito di questa impulsività mi ha creato dei problemi e dei fraintendimenti che poi hanno impedito il proseguimento della relazione.

Ora cerco di riconoscere quando si attivano questi meccanismi di difesa, faccio qualche respiro per prendere una pausa dall'istinto di reagire in modo automatico e do modo all'altro di spiegare bene la situazione che mi vuole riportare e che mi provoca insicurezza e paura.

Questo è un esempio pratico di come si possa applicare il concetto di equilibrio nella nostra vita, a me è stato molto utile riuscire a superare alcuni dei miei limiti rispetto a questi atteggiamenti. Naturalmente ci sono delle circostanze in cui invece l'impulsività è una reazione adeguata e coerente con il pericolo reale che si può correre.

Ho letto una volta che l'equilibrio in realtà non esiste e quindi non dovremmo neanche cercarlo, non sono d'accordo, sebbene sia vero che ogni equilibrio è soggetto ad aggiustamento, dal momento che noi cambiamo di continuo.

Sarà un equilibrio in divenire e sempre soggetto a rivalutazione e riconsiderazione ma secondo me è un punto saldo nella vita di ciascuno di noi.

Me ne rendo conto ad esempio, sempre per quanto riguarda le relazioni, confrontando

il comportamento di una persona che al termine di una storia d'amore si aggrappa disperatamente all'altro o decide di chiudere definitivamente con l'amore, e un'altra che accetta che le cose possano finire e che trae dall'esperienza conclusa comunque del buono e degli insegnamenti utili per se stessa.

Questa differenza di atteggiamento è secondo me esplicativa di cosa possa fare l'equilibrio nella nostra vita.

Un altro esempio legato al periodo difficile che abbiamo vissuto in epoca "pandemica" è come ci siamo approcciati al problema.

Purtroppo i mezzi di comunicazione e di informazione tendono a creare panico e terrore, e vivere in balia delle notizie di terrore causa seri danni a quella salute che dicevano di incentivare a proteggere.

Anche qui, riuscire a mantenere uno stato d'animo quanto più equilibrato e obiettivo, che non sottovaluta i rischi ma al tempo stesso non li ingigantisce, ci permette di vivere meglio.

Lavorando con gli Angeli ho imparato ad apprezzare sempre più l'importanza di un atteggiamento simile, e anche la pazienza.

Chi lavora in proprio sa ad esempio che i clienti spesso hanno i loro tempi per acquistare, nel mio caso c'è poi la componente che se è una persona non è ancora pronta per fare un certo tipo di percorso, si presenterà solo quando è il momento. La reazione che è comprensibile e umana che possiamo avere è di impazienza e irritazione se le tempistiche degli altri non coincidono con le nostre necessità o desideri, o con quello che ci aspettavamo.

Anche qui ho imparato ad accettare che gli altri spesso hanno tempi diversi dai miei, o possono anche cambiare idea, e in nessun caso ho alcun diritto di avercela con queste persone.

Sono tutti insegnamenti che ho appreso in questi anni, e soprattutto anche la pazienza di attendere che le persone spieghino bene cosa vogliono dire e che se è una cosa è chiara a me non significa che lo sia anche per l'altro.

Un altro limite che ho dovuto superare e che secondo me molte persone intuitive hanno, è accettare che alcuni abbiano bisogno di avere tante spiegazioni o di darle. Per quanto mi riguarda, e non sono la sola a farlo, capita quasi sempre che osservando le espressioni del volto, i movimenti del corpo, ascoltando i discorsi, dopo poco capisco cosa intende la persona, o che intenzioni ha.

Di conseguenza non necessito di tante spiegazioni e spesso non sento il bisogno di dover esternare tutti i dettagli e le sfumature di quello che intendo, presupponendo che dall'altra parte ci sia una persona come me.

A volte questo è un limite perché non siamo tutti uguali nel modo di comprendere, e in più mi sono accorta che se lascio all'altra persona il tempo di spiegare bene, emergono tanti aspetti che possono essere sviluppati in modo interessante.

Sebbene non riesca molto a sopportare le persone che spaccano troppo il capello in quattro, e penso che non mi interessi neanche cambiare su questo, il fatto di avere pazienza con i tempi degli altri mi è stato di grande utilità.

Un altro aspetto su cui ho riflettuto ultimamente è stato quello di accogliere opinioni diverse dalle mie senza reagire come fossero degli attacchi personali. È abbastanza diffuso tra noi esseri umani percepire idee altrui opposte alle nostre quasi come

un'offesa.

A me non piace quando gli altri cercano di farmi cambiare idea su cose che ho già evidentemente valutato, ma nel momento in cui la persona espone il suo parere diverso dal mio senza aggredirmi o sminuire quello che penso, noto che posso tenere in considerazione quello che dice e a volte la mia idea sul tema su cui si discute cambia, si trasforma, si arricchisce. Proprio grazie ad un pensiero differente e spesso opposto al mio.

Non credo sia sempre facile uscire da meccanismi di reazione automatica, che spesso sono legati a dinamiche apprese nell'infanzia, o che servono a difendere il nostro ego, ma se riusciamo a spingerci oltre questi confini la nostra anima evolve e accresciamo la nostra capacità di comprensione.

## Il femminile sacro e il maschile sacro

Il 25 novembre è la giornata mondiale dell'eliminazione della violenza contro le donne, che sarebbe stato più bello denominare giornata per il rispetto della donna (a tutti i livelli).

In un contesto in cui si sono moltiplicate le violenze contro le donne, con i femminicidi che sono aumentati sensibilmente di anno in anno ha senso più che mai parlare del femminile, e di come donne e uomini possiamo e anzi dobbiamo evolvere perché tutto questo abbia una fine.

E ciò può avvenire se si ricostruisce un dialogo amorevole e sincero tra le due metà della mela, che al momento sembra davvero lontano, l'urgenza ora è infatti di impedire che si arrivi alla violenza.

Si è persa nel corso del tempo la sacralità del femminile, e in concomitanza anche quella del maschile, perché un uomo che arriva ad uccidere la moglie, i propri figli o a far loro del male ha smarrito dentro di sé ogni forma di rispetto per la vita e anche per la propria anima, oltre che per la donna.

Quindi fare un discorso di questo tipo, che alcuni uomini percepiscono come unilaterale e offensivo, dovrebbe essere invece prioritario per tutti, se vogliamo ancora definirci esseri umani.

Non sto qui a cercare le motivazioni sociali e psicologiche che spiegherebbero questa recrudescenza di violenza perché non è di mia competenza fare un'analisi di questo tipo.

È comunque evidente che il lavoro su di sé di cui ho già parlato risulta ancora più importante in un contesto del genere, in cui un uomo non è consapevole delle proprie emozioni, di come può gestirle e di cosa porta invece il suo non riconoscerle.

Educare gli uomini che la donna va rispettata da tutti i punti di vista è qualcosa che compete prima di tutto ai genitori, e anche alle madri, e poi alla società che continua invece purtroppo a propinarci lo stereotipo della donna oggetto, assoggettata ai desideri maschili, e senza una propria dignità in quanto donna.

Mi aveva colpito anni fa il tanto giustamente criticato programma del servizio televisivo pubblico in cui si istruivano le donne a fare la spesa in modo sensuale, con tanto di tacchi a spillo, microshort e movimenti sinuosi per attirare l'attenzione maschile e risultare provocanti.

Sebbene questo sia stato un episodio troppo evidente per passare inosservato, è continua in questi anni la svalutazione delle donne, come se a fronte di una maggiore istruzione, e consapevolezza di sé, si trovi la necessità di ridurla comunque ad essere di poco conto, a farla rientrare nei ranghi.

Ed è un atteggiamento che spesso è considerato normale dalle donne stesse, non da tutte ma da molte sì, che ad esempio per assomigliare sempre più ad uno stereotipo di "donna ideale" si gonfiano, si riducono, si allargano, si restringono, attraverso la chirurgia estetica e non solo.

È anche un processo interiore non soltanto di apparenza fisica quello che ci porta a conformarci ad uno standard imposto, perché nel momento in cui la forma delle nostre labbra, del nostro seno, dei glutei, è la prima cosa che conta di noi, tutto il resto che possediamo è solo un inutile di più, un contorno più o meno piacevole. A me non interessa giudicare e condannare chi si affida alla chirurgia estetica, anzi se questo rende felici, non ci trovo nulla di sbagliato. Trovo triste e svilente snaturarsi per assomigliare all'ideale di qualcun altro, e poi non sono neanche così sicura che agli uomini intelligenti interessi una donna in fotocopia e gonfiata. Quello che secondo me noi donne possiamo fare per acquisire maggiore fiducia in noi stesse e di conseguenza fare scelte più sagge e consapevoli è allontanarci dal bisogno di stare in una qualsiasi relazione pur di non stare da sole. Molte di noi soffrono di dipendenza affettiva, e non è assolutamente una colpa, ma è qualcosa che dobbiamo tenere in considerazione e quando ci è possibile cercare di superare.

Alle donne vittime di violenza viene spesso chiesto perché sono disposte a stare con chi fa loro del male e gliene ha sempre fatto, e altrettanto spesso le si fa sentire in colpa per questo, come se fosse qualcosa che non ha motivazioni profonde o di necessità.

Molte di loro magari hanno figli e nessuna occupazione con cui mantenersi, per questo è prioritario che anche la donna sia indipendente dal punto di vista economico, per non essere costretta a dover subire una situazione perché non sa che altro fare. Siamo nel 2026 ma in molte fasce della popolazione questo concetto non è ancora entrato, risentiamo ancora di retaggi antichi e superati che hanno voluto la donna come angelo del focolare, rinchiusa in quattro mura, dispensatrice di cibo, sguattera, tradita, umiliata, annullata, dipendente.

Anche in Italia, che dovrebbe essere un Paese sviluppato, la situazione in alcuni contesti è questa e non possiamo quindi aspettarci che restando in questo modo di vivere diminuisca la violenza domestica e riusciamo ad evolvere come donne e come esseri umani, come anime.

Il femminile sacro quindi assume molta rilevanza nell'ottica di una consapevolezza del nostro valore, indipendente dall'approvazione altrui, dagli obblighi imposti, dalle coercizioni subite, e si indirizza verso la libertà di essere, e non solo di esistere. Libertà di esprimersi, pienamente e senza paura di apparire inadeguate, sconvenienti, diritto di denunciare soprusi e abusi, diritto a scegliere la vita che desideriamo e a fare le nostre scelte, diritto alla vita sessuale senza sentirsi "poco di buono", cattive madri, diritto ad essere donne a tutto tondo, e anche diritto a sbagliare.

Noi donne dovremmo affrontare le nostre spesso diffuse problematiche di dipendenza affettiva o all'estremo opposto quelle di chiudere del tutto il nostro cuore, pensando che verrà sempre ferito. Non necessariamente le relazioni e le circostanze della vita ci porteranno dolore e delusione, se avremo l'accortezza di fare scelte migliori e di ascoltare il nostro intuito.

Gli uomini dovrebbero essere educati a rispettare le donne, a non sminuirle, aggredirle, zittirle, umiliarle, e purtroppo questi scenari sono molto diffusi e alcune

volte ritenuti normali dalle stesse persone coinvolte.

La gestione della rabbia, dell'aggressività e delle emozioni che portano alla violenza dovrebbero essere materia di studio, argomento di seminari e programmi televisivi in modo che gli uomini che si riconoscono in dinamiche di questo tipo possano ricevere indicazioni su come fare, prendere spunto e capire che si tratta di un problema purtroppo frequente, che deve essere risolto per il bene di tutti.

I programmi televisivi ci presentano invece delle realtà al limite del patologico, in cui arroganza, strafottenza, attenzione esclusiva all'esteriorità e al lusso sfrenato sembrano essere gli unici "valori" trasmessi, un po' per tutti ma in particolare per gli uomini. Alle donne viene invece insegnato a come essere seducenti, ammiccanti e "perfette".

La sensazione prevalente che ho rispetto a molti uomini è che si concentrino solo su traguardi di facciata, un lavoro di successo, auto di grossa cilindrata, oggetti e donne da sfoggiare che assumono la stessa valenza di cose. E quelli che non si riconoscono in modelli del genere sono visti come perdenti, falliti, lontani dalla realtà.

Non credo siano pochi quelli che si discostano da questo stereotipo di uomo moderno, così concentrato sul proprio ego, che deve sempre preoccuparsi di dimostrare la propria superiorità rispetto a tutti, in particolar modo verso le donne.

Mi capita spesso sui social network di imbartermi in sconosciuti, e non, che si sentono in dovere di indottrinarmi con presunte verità, come se fossero maestri da cui apprendere e io la povera "stupidina" a cui indicare come e cosa dovrebbe pensare.

Ci sono anche uomini rispettosi e gentili e spero che si diffonda sempre più un atteggiamento maschile improntato al confronto e al rispetto delle idee altrui, senza prevaricazione, o bisogno di dimostrare la propria forza. Chi è davvero forte non sente la necessità di aggredire né di zittire, riesce ad esprimersi in modo civile e anche amorevole.

Donne e uomini siamo complementari, non siamo nati per essere in guerra perenne, naturalmente ci possono essere contrasti per via di modi di approcciarsi diversi e ci saranno sempre, ma ci si può arricchire a vicenda da un dialogo costruttivo, le differenze e la loro comprensione possono essere motivo di crescita ed evoluzione. Per questo non trovo utili atteggiamenti di chiusura totali, né da parte degli uomini né da parte delle donne, questo per me significano il femminile sacro e il maschile sacro, un incontro tra opposti da cui nasce arricchimento e amore.

Ho letto che "una volta Jung disse che l'essere umano nasce tre volte. La prima è la nascita reale e fisica. La seconda si ha con lo sviluppo dell'ego e la terza conforma l'origine di ciò che egli chiamò "coscienza spirituale". Secondo Jung quest'ultimo passo non avverrà mai se la persona si concentra solo sull'ego, sui suoi condizionamenti appresi o su quei rigidi modelli mentali assai poco ricettivi."

## L'inflazione psichica e le persone spirituali

Chi si occupa di spiritualità, che sia a livello di interesse personale o professionale, e chiunque si addentri in questo affascinante territorio, potrebbe credere che si tratti di qualcosa che può gestire tranquillamente e senza rischi.

Si moltiplicano infatti eventi di costellazioni familiari, cerimonie con uso di sostanze allucinogene, e corsi di ogni genere che sono sicuramente affascinanti ma in alcuni casi io nutro più di un dubbio.

Ci sono tematiche molto delicate, ad esempio quelle che riguardano le costellazioni familiari, che non sono uno scherzo, è già difficile gestire il proprio inconscio, quello che emerge e che riguarda genitori, parenti e avi potrebbe esserlo molto di più.

Sono anche contraria all'assunzione di sostanze psicotrope, che di sicuro portano a fare esperienze fuori dal comune, i trip (non parlo per esperienza personale), ma ritengo siano molto pericolose per la salute fisica e anche quella mentale.

Per quanto mi riguarda non mi sento neanche affine ai rituali, non mi piace molto l'utilizzo di candele, insomma come persona spirituale come si intende normalmente sono un po' atipica!

Naturalmente ognuno è libero di agire secondo ciò che ritiene meglio per sé, ma per quanto mi riguarda sconsiglierei situazioni dai confini strani, se non si vuole rischiare di andare troppo oltre in territori da cui a volte non si riesce a tornare indietro.

Un altro rischio forse in apparenza meno pericoloso, ma abbastanza frequente è quello che Jung chiama inflazione psichica.

Non riguarda solo chi si occupa di spiritualità ma tutti quelli che si trovano di fronte a nuove conoscenze in campo psicologico, esoterico, religioso, mistico.

Alcune di queste persone ad un certo punto del loro studio hanno la sensazione di aver finalmente capito “la verità delle cose” e si sentono in qualche modo chiamate a mostrare agli altri il cammino e la luce. Non accettano che gli altri possano avere i propri tempi e i propri modi per arrivare lì dove sono giunti loro, e che spesso le loro verità sono solo relative, per alcuni hanno un senso e un'importanza diversa.

Ho trovato un interessante articolo del ricercatore in psicologia analitica Giovanni Sorges, che evidenzia quattro elementi presenti nell'atteggiamento estremista in genere, che si possono estendere anche al campo spirituale.

Il primo è la (p)ossessione di un'idea percepita come superiore e la parallela sottomissione alla gerarchia che la rappresenta. Il secondo è l'identificazione con un piano super umano e la rimozione dell'inerente dimensione simbolica.

Il successivo la delega del proprio libero arbitrio e la modifica morbosa della funzione del senso morale. L'ultimo aspetto è la distorsione dell'identità a favore della preminenza assoluta dell'idea e la perdita o la rimozione dell'empatia per sé e i propri simili.

Ho voluto riportare questi punti perché ritengo che chi perde il contatto con la realtà per sposare un'idea che considera superiore a tutto possa far danno sia a sé che agli

altri.

È come se l'idea, che rappresenta i contenuti inconsci, si impadronisse della persona che riscontra una propria indebita "somiglianza con Dio".

Quindi anche in questo caso è necessario adeguato equilibrio, attenzione, pazienza e coscienziosità per impedire ai contenuti inconsci di prevaricare sull'Io, pur conservando loro comunque una relativa autonomia e realtà psichica.

Mano a mano che approfondiamo certe conoscenze, soprattutto in campi poco o inadeguatamente frequentati, è necessario avere la consapevolezza che questa conoscenza porta con sé necessariamente una parte d'Ombra, sulla quale bisogna vigilare costantemente per mantenere una visione equilibrata di noi stessi e del mondo.

Chi è affetto da inflazione psichica è convinto di far parte di un gruppo di persone superiore, che detiene la verità, e verso cui non è possibile avanzare dubbi o con il quale non è concesso un reale dialogo e confronto.

Un discorso simile possiamo farlo anche rispetto a tutti quei termini con cui ci contraddistinguiamo in quanto persone spirituali.

È molto frequente che chi si occupa di spiritualità sia una persona indaco, empatica, o altamente sensibile, e in molte circostanze della vita si sia sentita fuori posto, emarginata, perché non compresa o non conforme agli altri, la cosiddetta pecora nera. Io ho avuto spesso questa sensazione, e allo stesso tempo sono una persona indaco, ma per me non rappresenta alcun vanto, la prendo come una caratteristica di cui tengo conto, ma non mi fa sentire "migliore" rispetto ad altre persone.

Spesso si ha la tendenza, anche per una questione di compensazione, di passare da un estremo all'altro, dal considerarsi deboli, insignificanti (anche quando non è così), disadattati, a credersi padroni del mondo, superiori a tutti in virtù di queste presunte o reali qualità che si posseggono e che ci distinguono dalla cosiddetta massa.

Per quanto io sia convinta che buona parte del genere umano non sia interessata ad evolversi e viva inconsapevolmente, non mi sento un'illuminata, forse posso essere più avanti di coloro che neanche ci provano ad ascoltare la propria anima, o di coloro che hanno iniziato dopo di me, ma questo è tutto.

Essere persone indaco, illuminati, empatici, di per sé sono semplici caratteristiche che se non "utilizzate" adeguatamente non significano nulla, almeno per quanto mi riguarda, se non sono messe al servizio di nessuno, o almeno di noi stessi.

Forse risulterà sgradevole, ma l'autocompiacimento lo trovo sempre collegato alle esigenze dell'ego, che ha bisogno di un continuo confronto con gli altri, e anche di percepire la propria superiorità per sentirsi valorizzato, "qualcuno".

Un atteggiamento di questo tipo non si discosta di molto da quello di una persona che si serve dei beni materiali per dare mostra di sé, per vantarsi o distinguersi. Con la differenza che chi è interessato al solo lato materiale non farà danno a nessuno, chi invece opera in campo spirituale con un atteggiamento simile ha la responsabilità delle persone che si rivolgono a lui per aiuto e guida.

Quindi, dal mio punto di vista questo atteggiamento non soltanto è inutile perché impedisce alla persona di riconoscere i propri limiti ma può essere dannoso in quanto non si fornisce un aiuto reale agli altri, nel momento in cui il nostro intento sia quello di essere una guida.

La tendenza di alcuni a voler indottrinare anche coloro che non sono intenzionati ad avvalersi del nostro consiglio e aiuto. oltre che presuntuoso, può avere un effetto opposto.

Jung ha scritto: “poco importa sapere dove l'altro sbaglia, perché lì non possiamo fare molto. È importante sapere dove sbagliamo noi stessi, perché lì si può fare qualcosa.”

Chi si occupa di materie spirituali dovrebbe avere l'umiltà di non sentirsi mai “illuminato”, o migliore, superiore, perché da una prospettiva simile non c'è nessun margine di miglioramento. E in più si confonde la meta che sarà per forza di cose irraggiungibile con l'importanza del viaggio in sé, fonte di continuo apprendimento e di conoscenza.

## La creatività

Possiamo capire l'importanza della creatività immaginando due strade di una città, entrambe dotate di negozi e servizi essenziali.

La prima completamente grigia, con palazzi squadrati, nessun fronzolo, nessun ornamento, né piante e né fiori, eppure “vivibile”, l'altra con palazzi antichi ed eleganti, adorna di fiori, con panchine su cui le persone possono leggere e parlare, alberi su cui gli uccellini cinguettano e i fiori sbocciano.

Tutto quello che rende la seconda strada così bella e preferibile per viverci è proprio la creatività.

Non credo che la maggioranza delle persone si renda conto dell'importanza del fattore creativo, probabilmente anche perché vivendo in Italia siamo così abituati a trovare bellezza ovunque che la diamo quasi per scontata. Eppure chi ha creato tutto questo, oltre alle bellezze naturali che ci troviamo già “in dote”, sono stati esseri umani che non si sono limitati a ripetere ogni giorno le stesse azioni e gli stessi modi di pensare e agire, ma hanno utilizzato il proprio estro per dare vita a qualcosa che potesse gratificare gli occhi, che creasse diletto e gioia per la vista, per l'anima.

Il Rinascimento italiano, che è stato fonte di ispirazione per gli artisti di tutto il mondo in ogni epoca, e tramite cui le varie Signorie hanno dato lustro al proprio territorio e alla propria casata, è stato l'apice della fioritura dell'arte, della creazione, del bello assoluto.

Tanti secoli sono passati da allora, fino ad arrivare alla società attuale in cui l'arte in Italia non si studia quasi più nelle scuole superiori, e mi ricordo che nel liceo classico in cui andavo già ai quei tempi era una materia secondaria, che non incideva minimamente sul rendimento scolastico.

A me l'arte è sempre piaciuta, mio padre mi portava fin da piccola a visitare musei e mostre, lui che quando lavorava faceva l'operaio aveva e ha ben chiaro il valore del bello e delle opere artistiche. Mi chiedo perché le persone che sono titolate a prendere decisioni in merito a questo tema abbiano svalutato in questo modo e gradualmente lo studio di una materia che in Italia, culla dell'arte, dovrebbe essere fondamentale e approfondito.

La “cultura” tecnocentrica e utilitaristica, che vuole formare individui atti a produrre e consumare, e a mettere una pezza alla salute sempre più sotto attacco degli esseri umani, non trae vantaggio dall'arte, così come non trae vantaggio da chi segue le indicazioni del proprio intuito e del proprio cuore.

Ma senza bellezza l'anima muore, il corpo può continuare a sopravvivere, ma dentro qualcosa si spegne.

Ricordo che per lavoro molti anni fa mi dovetti trasferire ad Alessandria, ora se ci penso ho anche bei ricordi di quel periodo, ma dopo due anni in quel luogo mi stavo deprimendo davvero tanto, principalmente perché, e me ne scuso con i suoi abitanti, abituata a Torino, lì non trovavo niente che potesse ispirarmi grazia e bellezza,

magari col tempo è cambiata, non so perché da allora non ci sono più tornata. Ma ai tempi in cui vivevo lì facevo proprio fatica ad abituarci alla mancanza di cose belle e chiesi infatti il trasferimento.

La creatività in Italia viene in genere associata a qualcosa di frivolo e piuttosto inutile, che non fa portare la pagnotta a casa, e chi aspira a diventare artista è visto come un perdigiorno che vivrà sempre di stenti e ai margini della società. Questa è la sensazione che mi arriva quando mi approccio ad alcune persone, che possano avere queste opinioni degli artisti e dell'arte, sebbene magari ne riconoscano qualche valore.

Quello che alcuni considerano secondario è ciò che dà un senso alle nostre vite, che diversamente sarebbero solo casa e lavoro.

Quindi trovo necessaria una rivalutazione generale della creatività come elemento fondante del nostro vivere e della nostra personalità.

Non esiste nessuno che sia privo di questa dote, basta guardare i bambini, tutti loro hanno molta fantasia, quando si annoiano nel fare qualcosa trovano subito una nuova attività e se non hanno gli "strumenti" giusti li inventano, e addirittura li immaginano. Resto sempre affascinata da queste piccole donne e uomini a cui non sono stati ancora sottratti i sogni, pieni della loro inesauribile energia creano mondi, colorano i grigi muri, trovano parole nuove che ci fanno sorridere, e spesso sono molto saggi, sanno scorgere dietro le maschere degli adulti cosa hanno in testa, cosa li rende tristi. Una volta la figlia di una mia amica, 4 anni, parlando mi disse: "sai, molti grandi hanno dei mostri dentro alla testa". Ricordo che rimasi colpita dalla profondità di quella constatazione, e dal fatto che una bambina così piccola fosse arrivata a capire quella verità.

Concordo con chi dice che dovremmo essere noi ad imparare dai bambini, e non il contrario, gli adulti possono dare regole e indirizzare, ma possono anche apprendere dai piccoli o meglio riapprendere da loro la fantasia, il gioco, l'ottimismo, la tenacia, la tenerezza, la fiducia.

Io smisi di credere alla mia creatività quando al liceo una delle insegnanti aveva fatto l'analisi della scrittura a noi studenti e dalla mia non emergevano attitudini artistiche. Io che avevo sempre disegnato, e credo anche abbastanza bene, sentii che quella parte di me non esisteva più, era di poco conto e smisi di farlo.

Non credo che l'insegnante volesse scoraggiarmi, o avesse intenti negativi nei miei confronti, anzi era sempre piuttosto gentile, ed era una brava docente, ma per me quella fu una sentenza.

Poi, come ho già scritto nelle pagine precedenti, quello per me fu un periodo difficile e non avevo proprio la forza e neanche l'esperienza per contestare dentro di me le sue parole.

Anni fa mi è tornata la voglia di disegnare, mi è piaciuto come sempre e so che la creatività è una parte importante della mia vita, come dimostra anche il lavoro che faccio, che ha richiesto di inventare molte cose e ancora ne richiederà.

Ho anche capito che il disegno, per quanto mi piaccia, non mi dà la stessa sensazione di completezza e appagamento che provo con il mio lavoro, ma è comunque un'altra sfumatura di quella che sono e non voglio più sminuirla.

Bisogna fare molta attenzione a quello che si dice ai bambini e agli adolescenti che

non si sono ancora formati una forte personalità proprio per via della giovane età. Quella che per un adulto è una frase di poca importanza che non esclude altre possibilità, spesso per un giovane suona appunto come una sentenza irrevocabile, che può cambiare il corso del suo destino.

Sono comunque convinta che se l'arte fosse stato il mio scopo di vita avrei avuto altri segni ed indicazioni e dal momento che sono piuttosto tenace e decisa avrei trovato il modo di farla diventare ancor più importante per me, ma così non è stato.

Tuttavia, come dicevo prima, ho la possibilità di esprimere le mie idee e intuizioni grazie a questo lavoro, che di sicuro è più creativo del precedente e mi porta anche a scrivere - un'altra mia passione - per la quale ho anche vinto un piccolo premio tempo fa.

L'intuito è collegato a stretto filo con tutto ciò che è creativo, infatti tutti gli artisti sono intuitivi, prendono spesso ispirazione dalle idee che gli arrivano, dalle sensazioni che provano e questo non può provenire dalla seriosa razionalità!

Ad ogni modo la ragione e la creatività possono essere buone amiche, anzi se vogliamo concretizzare qualcosa anche in ambito artistico dobbiamo per forza farle dialogare.

A me affascina molto osservare ad esempio i pasticceri (bravi, non i pasticcioni!) in azione, in loro l'estro e la precisione si bilanciano, con una leggera prevalenza secondo me delle quantità e delle misure giuste, quindi del lato razionale.

Mi ci ritrovo in questo approccio: sebbene l'intuizione sia il mio campo e io la utilizzi molto, non prevarica mai sulla ragione, e anzi a volte sento che il mio lato pratico deve avere la meglio perché io possa ottenere dei risultati, ma in ogni caso l'intuito non viene mai messo in secondo piano.

Se vogliamo avere nuove idee nella vita e nel lavoro consiglio di non limitarsi ad osservare ciò che gli altri fanno solo nel nostro ambito di pertinenza, ma di spaziare anche in altri settori perché la mente si nutre di novità e approcci differenti.

Io prendo spunto da tutto quello che è eccellente, soprattutto dalla pasticceria e dall'arredamento di interni, in questi ambiti trovo che siano ben bilanciati sia l'aspetto creativo che quello funzionale e razionale.

# L'energia del Reiki

La mia esperienza con il Reiki è nata da una coincidenza, un po' di anni fa ero incuriosita da questa pratica e mi chiedevo se potesse essermi utile.

Poco dopo, avevo trovato sulla bacheca di Facebook di una mia amica di allora un post in cui si pubblicizzava un incontro per prendere il primo livello di Reiki e che si teneva molto vicino a casa mia.

Così mi ero informata e avevo partecipato, trovandomi bene sia con l'insegnante che con questa energia.

Devo dire che inizialmente, sebbene il Reiki mi piacesse, non avevo avuto modo di applicarlo nella mia vita quotidiana, forse perché non ero neanche abituata al suo utilizzo.

In seguito mi sono accorta che poteva essermi utile per alcuni disturbi fisici che mi capitano quando rimugino troppo su determinate cose o sono preoccupata, somatizzandosi in colite.

Applicando le mani sulla zona dolorante il fastidio dopo pochi minuti sparisce e quindi vi ricorro sempre quando ho questo tipo di problematiche.

Il Reiki mi ha anche salvato per ben due volte quando ho avuto delle intossicazioni alimentari, una delle quali molto forte, che è durata quasi due giorni a causa di un trancio di pesce spada acquistato al supermercato e che evidentemente non era più commestibile. Credo che se non avessi potuto servirmi di questo strumento sarei dovuta andare al Pronto Soccorso, per fortuna sono riuscita a risolvere diversamente.

L'ho praticato tutti i giorni per più di due anni su uno dei miei due gatti, Alfio, che purtroppo aveva dei mastocitomi per i quali è morto, ma credo che il trattamento reiki gli sia stato comunque utile e in qualche misura gli abbia fatto bene.

Gli animali sono molto ricettivi a questo tipo di energia, inoltre non hanno resistenze o dubbi sul farsi trattare, quindi essa trova meno ostacoli nel portare benefici.

Il Reiki attualmente viene anche utilizzato in alcuni ospedali per portare sollievo e aiuto ad esempio ai malati oncologici e non avendo nessuna controindicazione o effetto collaterale è ideale per affiancare la medicina tradizionale.

Il Reiki, che si basa sull'uso terapeutico delle mani, ma può essere inviato anche a distanza, è una sorta di canalizzazione dell'energia vitale dell'Universo da parte dell'energia della singola persona.

A differenza della pranoterapia, che può risultare pericolosa per l'operatore, il quale può assorbire le energie disarmoniche della persona che tratta, questo inconveniente non è presente nell'applicazione del Reiki.

Io al momento ho acquisito solo il primo livello, è mia intenzione prendere quando mi sentirò pronta anche il secondo, che permette di inviare questa energia anche a distanza.

Inoltre, mentre il primo livello si riferisce al corpo, con il secondo si lavora anche sulla mente, potendo agire direttamente anche sul piano psicologico emotivo, quindi

ad un livello più profondo.

Il terzo livello, che contraddistingue il master Reiki, lavora a livello spirituale.

Io consiglierei a tutti di prendere almeno il primo livello, trovo che sia davvero utile per tutti quei piccoli problemi fisici che possiamo avere, molti nati da somatizzazioni e che spesso cerchiamo di risolvere con i medicinali.

Per quanto mi riguarda cerco di ricorrere alle medicine il meno possibile, se sono strettamente necessarie lo faccio, ma principalmente il mio intento è quello di evitare di doverne fare uso.

Molte persone si imbottiscono letteralmente di antibiotici, antipiretici, e tutto ciò che viene pubblicizzato per far sparire i sintomi il prima possibile.

Mi ricordo, ed è come se me lo fossi stampata in testa, che la mia dottoressa di base mi disse che la febbre non deve essere abbassata con gli antipiretici, perché deve fare il suo effetto di purificazione dell'organismo. Se la abbassiamo con i medicinali questo lavoro non può essere compiuto. Naturalmente si riferiva a persone non in età infantile e ad una febbre non così alta da dover richiedere l'uso dei farmaci.

Come già scritto, il nostro corpo non è un cestino in cui possiamo buttare ciò che vogliamo, che si tratti di cibo, di pensieri nocivi e anche di medicine.

Teniamo in considerazione che molte di esse hanno grossi effetti collaterali, non sono innocue come alcuni pensano e tutte le volte che possiamo ricorrere senza pericoli per la nostra salute a metodi di guarigione meno invasivi sicuramente sarà vantaggioso per il nostro corpo.

Ormai da anni sono sempre più attenta a cosa ingerisco, a cosa uso per la cura del mio aspetto, per la pulizia della casa perché tanti prodotti che troviamo comunemente in commercio e che sono presentati come innocui purtroppo non lo sono.

Mi viene da pensare alle tinte per capelli più conosciute, agli smalti, alle candele e ai profumatori per ambienti, per fare qualche esempio, la cui composizione spesso è molto tossica per il nostro organismo, quindi è necessario scegliere con attenzione cosa possa esserlo meno.

Per non parlare dei cibi, che spesso sono zeppi di conservanti, coloranti, pesticidi, glifosato, tutte sostanze dannose per noi.

Con il Reiki si possono comunque trattare anche i cibi, i medicinali e l'acqua, io non l'ho mai fatto, ma non dubito che possa avere effetti positivi anche in questo senso.

Inoltre è un'energia che è molto compatibile con quella degli Angeli, infatti quando si fanno i trattamenti si può chiedere al contempo anche l'aiuto dell'Arcangelo Raffaele e degli Angeli della guarigione, per potenziarne i benefici.

## Il simbolismo

Mi è capitato ultimamente di leggere un articolo interessante che riguardava la facciata della cattedrale medioevale di Sessa Aurunca, un Comune in provincia di Caserta.

La caratteristica che più salta agli occhi è la presenza di molte sculture di animali, alcune familiari, altre curiose o che incutono timore, e che si trovano sui capitelli, sugli architravi, sui portali.

Il bestiario medioevale si componeva di molti animali, che erano associati a determinate qualità o difetti dell'animo umano o rappresentavano altro, erano simbolici. Ogni elemento era un *signum*, cioè simbolo che allude ad altro, spesso si riferisce ad assunti spirituali o religiosi, non ha una valenza puramente estetica o scientifica.

Ad esempio il leone, l'aquila, la pantera e altri animali fantastici come la fenice e l'unicorno erano collegati a Dio, ed altri come la iena, la scimmia, il lupo, la volpe, al Diavolo.

Al di là delle attribuzioni religiose di significato, la parte che ho trovato affascinante di questo discorso sta nella capacità dell'uomo medioevale di cogliere al di là dell'elemento contingente un significato più ampio, simbolico, spirituale che nel nostro mondo si è perso nel corso del tempo, ma che ultimamente vedo riconsiderato. Questo naturalmente è avvenuto con l'affermarsi dell'oggettività della scienza e del suo grande contributo al miglioramento delle condizioni di vita delle popolazioni, che di sicuro ha rappresentato un avanzamento delle nostre conoscenze e delle nostre società.

Tuttavia l'essere umano, al di là della propria componente materiale e mentale, è connessa, e lo sappiamo in particolar modo grazie agli studi di Jung sull'inconscio collettivo, alla propria tradizione letteraria, alle credenze popolari, alle immagini che in migliaia di anni ha creato dentro di sé, attribuendo loro dei significati, delle indicazioni, delle previsioni.

Pensiamo ad esempio all'aruspicina, che faceva parte della dottrina divinatoria etrusca, poi accolta anche dai romani e che si basava sull'interpretazione di fenomeni naturali e sull'esame delle viscere delle vittime sacrificate.

Questo enorme patrimonio simbolico dell'essere umano non può essere in alcun modo cancellato, sebbene la visione odierna di essere umano sia spesso ancora ridotta ad una dimensione puramente funzionale e fisiologica.

Il fatto di ignorare questa nostra connessione con il passato e con le immagini che da sempre popolano la nostra mente, con i loro significati simbolici, determina un appiattimento della persona e della sua capacità di percepire la propria vita e le proprie sfide da una prospettiva più alta e spirituale.

La finalità del mio percorso con l'intuizione e con gli Angeli mira anche al recupero di questa componente che viene spesso trascurata a favore dell'unidimensionalità dei

fatti e delle esperienze.

Dietro alle cose che ci accadono, che quasi mai sono “casuali”, ma succedono per una determinata ragione, per farci comprendere delle lezioni importanti per la nostra anima e per la nostra evoluzione, ci sono suggerimenti di spunti di crescita e di riflessione.

Noi abbiamo la fortuna di poter attingere, se lo vogliamo, sia dal nostro patrimonio di esseri umani mitopoietici, se così si può dire, cioè capaci di creare dei miti, che dalle conoscenze scientifiche che si sono sviluppate sempre più in questa epoca.

Le due componenti non si escludono a vicenda, ed è questo che mi preme sottolineare, ma possono fondersi più o meno armoniosamente, anche sulla base di come ci avviciniamo al nostro inconscio e all'inconscio collettivo, per creare una dimensione umana più completa, più olistica.

Queste considerazioni che ho elaborato sia empiricamente che attraverso la lettura di alcuni scritti di Jung e della sua allieva, la grande psicoanalista Marie-Louise von Franz, mi fanno essere in contrasto con quanto ho letto da poco, secondo cui occorrono nuove teorie per portare sollievo alla psiche dell'uomo moderno, che quelle che abbiamo sono ormai superate.

Sebbene dobbiamo fronteggiare in questo secolo delle sfide nuove e l'essere umano si sia trasformato anche a seguito di esperienze che in passato non erano possibili, la nostra struttura di base, fondata sui simboli e sull'elaborazione razionale, è sempre la stessa.

Di conseguenza forse ciò che non si fa abbastanza è utilizzare al meglio le teorie che già possediamo, che a volte rimangono solo sulla carta, come dimostra la scarsa attenzione verso le necessità della nostra anima di conoscere, di evolvere e di trovare il proprio scopo divino.

Una persona che ha smarrito o non ha mai cercato il senso della propria vita, che per ciascuno può essere diverso - c'è chi si realizza nella creazione di una famiglia, chi in quella di un'attività, chi in entrambe le cose e così via - non può essere felice e soddisfatto di sé.

L'Universo ci manda sempre segnali in questo senso, per indirizzarci verso la strada del nostro cuore, ma naturalmente se non sappiamo coglierli o interpretarli andranno persi e con ciò la possibilità di realizzarci secondo i nostri reali desideri.

Oltre ad una simbologia per così dire universale, come può essere quella dei colori ad esempio, per cui il rosso si collega alla rabbia ma anche alla passione, all'amore, il giallo è solitamente un colore associato alla gioia, alla vitalità, e così via, ed è per tutti più o meno così, c'è un simbolismo individuale, cioè ognuno di noi ha i propri simboli che ci trasmettono serenità, allerta, ci avvertono di eventi negativi, ecc...

Quindi se per me vedere, mettiamo il caso, l'immagine di uno scorpione, può significare una cosa, l'associazione mentale di un'altra persona sarà molto probabilmente differente dalla mia.

E questo vale anche per gli scenari, gli oggetti e i personaggi che troviamo nei nostri sogni: oltre ad una simbologia più generale, quasi simile per tutti, ce n'è una che è nostra propria e su questa dobbiamo basarci se vogliamo interpretare i nostri sogni in

modo abbastanza conforme al loro reale significato.

C'è da dire che il mondo onirico ha così tante sfumature e valenze che è molto probabile non riuscire a coglierle esattamente tutte, ma una buona parte si possono comprendere e da qui trarre spunti di riflessione, o motivi per elaborare gli “argomenti” proposti dal sogno.

Voglio fare un esempio di un mio simbolo ( mi scuso se la terminologia non è del tutto esatta, so che c'è differenza tra segno e simbolo, ma il mio discorso credo sia comprensibile anche in questo modo).

È da molti anni che vedere margherite e immagini di margherite mi piace e mi fa star bene, inizialmente il discorso verteva solo su una questione di serenità nel vedere questi fiori. Ad un certo momento mi sono accorta che in alcune circostanze in cui sono preoccupata, poco dopo aver avvertito questo stato d'animo, trovo “casualmente” immagini di margherite, in particolar modo su Facebook, ma una volta mi è capitato anche che fossero sotto forma di adesivi su un'auto, insomma si mostrano in varie modalità.

Successivamente a questo, la situazione per cui ero preoccupata si risolve in modo positivo, quindi le mie erano ansie in quel caso senza fondamento, e così da quel momento ho iniziato ad associare le margherite ad un messaggio di rassicurazione, di serenità.

Ne ho molti altri di questi simboli, sia in “positivo” che in “negativo” e fino a questo momento si sono sempre rivelati estremamente veritieri sia in un caso che nell'altro. Un altro aspetto che ho trovato affascinante a questo proposito, e che mi capita in particolar modo durante il percorso Intuitive Method, è che spesso i simboli dell'altra persona si trasmettono anche a me.

Uno di questi è l'arcobaleno, che per molte persone rappresenta serenità, pace e bellezza e che io ho assunto da alcune clienti, e ora è anche mio.

Non ho letto fino a questo momento degli scritti che riportino teorie a tal proposito, ma empiricamente so che la creazione dei simboli per me avviene in questo modo, e anche per molte persone che ho seguito.

Sarebbe interessante poter approfondire tramite studi e ricerche questo tema che trovo affascinante, che non può essere ridotto ad un discorso superstizioso sui portafortuna, e mi sembra che si riesca a comprenderne la differenza.

E tuttavia anche molti oggetti o elementi che la tradizione popolare considera portafortuna possono in effetti diventare anche loro dei simboli positivi, ad esempio il quadrifoglio. Ritengo che non sia così strano che possa accadere, dal momento che dentro di noi si è creata un'immagine per così dire associativa di questo tipo.

## Flessibilità contro rigidità

Io parto da una base caratteriale un po' particolare, sono una persona che sa essere molto dolce e sensibile, quando vuole, ma allo stesso tempo sono stata e in parte sono ancora adesso piuttosto diretta.

Non riesco a fingere sentimenti che non provo, a fare lunghi discorsi per confondere gli altri con il dire e il non dire.

Penso che se un mio pensiero sia giusto comunicarlo lo faccio, indipendentemente da chi mi trovo di fronte, essendo una persona indaco l'autorità non mi ha mai spaventata, anzi forse fatico un po' nel riconoscerle meriti che non ha, quando effettivamente non ne ha.

Poi, come già scritto, vado molto a sensazioni e le persone che inizialmente non mi piacciono è molto difficile che in un secondo momento io le riesca a rivalutare, con loro non mi interessa rapportarmi, non fingo sorrisi né discorsi di circostanza, generalmente le ignoro.

Non è obbligatorio andare d'accordo con tutti, anzi è praticamente impossibile e inutile, però con il tempo ho imparato a smussare tanti aspetti di me che erano troppo estremi, e credo che la maturità serva anche a questo.

Non mi potranno mai piacere tutti e neanche mi interessa, ma ho capito con il tempo e anche grazie al lavoro con gli Angeli e l'intuizione che nessuno merita di essere trattato senza tatto.

Non sempre è necessario esprimere la propria opinione se non sappiamo effettivamente che corrisponda al vero, se è solo una nostra impressione magari dettata da una visione parziale, e spesso lo è. E infine esiste un'infinità di modi in cui possiamo comunicare le nostre “verità” ad un altro senza ferirlo, offenderlo, sminuirlo, e scoraggiarlo.

Ho sempre cercato, pur essendo una persona diretta, di non offendere mai nessuno, ma inavvertitamente credo sia successo quando ho voluto esprimere il mio giudizio non richiesto su cose di cui non avevo una reale conoscenza o dettate dalla mia valutazione a volte approssimativa.

Si cresce, e si cambia per fortuna anche sulla base degli errori che si commettono, e ora cerco di prestare molta attenzione a quello che dico, con tutti.

Il mio lavoro è un campo in cui sono molto consapevole dell'importanza di cosa io possa dire e cerco di trovare sempre il modo migliore e non invasivo per esprimere il mio pensiero, e credo che questo sia basilare, non si può prescindere dall'accortezza e dal tatto se si vuol fare un buon lavoro.

Questo non mi impedisce di dire ciò che secondo me è importante comunicare all'altro, e non sempre si tratta di qualcosa di piacevole, ma non avrebbe senso compiacerlo e impedirgli così di prendere consapevolezza di alcuni aspetti che è necessario che veda, dal mio punto di vista.

Tuttavia c'è sempre modo e modo di parlare e nessuno ci dà diritto a far male agli

altri e sappiamo che le parole hanno il potere di salvare o di distruggere, è un potere che va usato con grande cautela.

Mi vengono in mente i tanti racconti di persone che volontariamente o per caso sono entrati in contatto con alcuni sensitivi che hanno previsto loro disgrazie e sventure che si sono poi verificate, e mi sono sempre domandata perché qualcuno dovrebbe sentirsi autorizzato a distruggere la vita di un altro facendogli conoscere un futuro su cui non ha controllo.

Credo che non tutti i sensitivi siano così, ad ogni modo a me non interessa venire a conoscenza prima del tempo di avvenimenti che possono influire negativamente sul mio stato d'animo, se non quando le informazioni arrivano dalla mia intuizione che sa cosa posso “reggere”, soprattutto se sono situazioni che non potrò poi evitare.

Siamo tutti consapevoli che la nostra vita non potrà essere sempre una passeggiata in pianura, e siamo qui per evolverci attraverso un'infinità di prove, alcune molto dolorose, che in qualche modo ci riguarderanno tutti, come la nostra stessa morte.

L'unica cosa che possiamo fare per arrivare a questi momenti difficili è sapere di aver fatto del nostro meglio per dimostrare alle persone che amiamo e ci vogliono bene i nostri sentimenti e di esserci impegnati per portare avanti ciò che rende felice il nostro cuore, in ogni campo.

La parte che abbiamo nella vita degli altri ci richiede secondo me molta attenzione nel non provocare dolore inutile, nel non riversare nostre eventuali sofferenze e frustrazioni su chi ci è attorno, consapevoli che ogni parola detta nel modo sbagliato può avere grosse conseguenze, ed essere d'aiuto quando ci è possibile.

Flessibilità è anche un approccio alla vita che soprattutto in questi periodi ci è di grande utilità, non solo per quanto riguarda l'aspetto lavorativo, ma il nostro modo di condurre l'esistenza in generale e di valutare ciò che ci viene presentato dall'esterno.

Viene in mente la bellissima citazione di Bruce Lee: “non essere un'unica forma, adattala, costruiscila su te stesso e lasciala crescere: sii come l'acqua.

Se metti l'acqua in una tazza, lei diventa una tazza. Se la metti in una bottiglia, lei diventa una bottiglia.”

Lao Tzu scriveva: “Sii come l'acqua e non ti spezzerai”, “ L'uomo quando è vivo, è molle e tenero, quando è morto è rigido e duro.”

La nostra vita è un continuo cambiamento, ogni giorno ci trasformiamo anche quando non ne siamo consapevoli, e qualsiasi stimolo riceviamo dall'esterno o da un nostro pensiero o sensazione va ad imprimersi dentro di noi.

Ogni volta ad esempio mi stupisco di come da un fugace pensiero che ho avuto di giorno o da un notizia appresa il mio inconscio li riesca a trasformare in un sogno elaborato che mi propone quando dormo.

Come se il più piccolo stimolo e impulso divenisse parte di noi, metabolizzato e associato a pensieri e considerazioni preesistenti.

In questa ottica mi sembra piuttosto illusorio potersi irrigidire su delle posizioni, dal momento che sono suscettibili di continui revisione, arricchimento, rivalutazioni, proprio per il fatto che ci troviamo in una realtà in continuo cambiamento e che ci fornisce costanti stimoli differenti.

L'essere flessibili ci permette anche di dare la giusta importanza ad informazioni e valutazioni provenienti dall'esterno, non fossilizzandoci su quello che il nostro orientamento politico, religioso, e di appartenenza sociale vorrebbe in qualche modo far passare come l'unica verità.

Le situazioni estreme fanno emergere spesso posizioni opposte, e, secondo molti, noi dovremmo aderire acriticamente ad una di queste senza considerare tutti gli aspetti e le implicazioni.

Diciamo che è molto più semplice un atteggiamento di questo tipo rispetto al mettersi in discussione e al mettere in discussione dogmi, presunte verità e informazioni spesso tendenziose e diffuse per secondi fini.

Occorrono molta accortezza e desiderio di conoscere realmente le cose e gli argomenti e per fare questo è utile potersi approcciare da una posizione comprensiva dei vari aspetti, senza pregiudizi, o orientamenti fissati a priori.

In questo modo la nostra visione d'insieme si arricchirà, potendo considerare le sfumature, le sfaccettature e le varie implicazioni di ogni scelta, naturalmente su tematiche che siano rilevanti per la nostra vita.

## Il Bene e il Male

La libertà più grande che possediamo nella nostra vita è quella di agire secondo le nostre personali inclinazioni, come nella figura del Bagatto (o Il Mago), un Arcano Maggiore dei Tarocchi, sul tavolo abbiamo una serie di strumenti e di possibilità tra i quali scegliere.

In ogni momento della nostra vita possiamo scegliere tra il Bene e il Male o anche mantenerci in una zona di limbo, neutralità, in ogni caso la nostra decisione determinerà in maniera significativa il corso dei nostri giorni.

Io solitamente tendo a concentrarmi in prevalenza sul positivo, su cosa posso fare per essere sempre più me stessa, per vivere più serenamente, raggiungere i miei obiettivi, trovare soluzioni per me e per gli altri, ma sono consapevole dell'esistenza del Male. Il Male esiste prima di tutto dentro di noi, anche se preferiamo cercarlo negli altri, o giudicarlo e condannarlo all'esterno, non sempre ma spesso fa da specchio a qualcosa che in potenza conosciamo bene.

In noi esistono caratteristiche più comunemente considerate positive come l'amorevolezza, la gentilezza, la sensibilità, la generosità ed altre che normalmente hanno una connotazione più negativa, tipo la rabbia, l'invidia, la gelosia, l'avarizia. Coesistono in ognuno di noi, e nessuno ne è immune, per fortuna aggiungerei, altrimenti saremmo piuttosto statici e piatti, certo sarebbe un mondo ideale, ma probabilmente non è possibile che sia così.

Anche i sentimenti negativi possono portare a dei vantaggi se sono utilizzati in modo adeguato, senza nuocere. Mi viene in mente ad esempio l'invidia, che ci mostra in modo molto chiaro cosa ci manca nella vita in quel momento e ci può spronare ad impegnarci di più per raggiungere un determinato obiettivo.

Sono convinta che se l'invidia non esistesse affatto molte imprese non si compirebbero perché ci accontenteremmo di tutto ciò che abbiamo, senza spingerci fin dove è arrivato qualcun altro.

Anche la rabbia, di fronte ad una reale minaccia nei nostri confronti, ci permette di avere l'energia necessaria per fronteggiare una situazione in cui magari siamo aggrediti ingiustamente.

Queste che sono considerate caratteristiche da condannare e giudicare, in determinati contesti hanno la loro utilità, naturalmente se sappiamo gestirle senza danneggiare in maniera gratuita gli altri.

La nostra zona d'Ombra, che comprende anche loro, è tanto importante per noi quanto la nostra Luce, e c'è un continuo scambio tra le due "parti", si arricchiscono e si nutrono a vicenda, contribuendo entrambe alla determinazione del nostro carattere, del nostro destino.

La zona d'Ombra non si può e non si deve sradicare, se proviamo una forte rabbia non possiamo cancellarla del tutto come se non fosse mai esistita, se si trova in noi c'è un motivo che va ascoltato ed integrato. Tempo fa ho letto che dobbiamo fare

attenzione ai difetti che togliamo dal nostro carattere, perché così facendo si potrebbe in qualche modo pregiudicare il nostro equilibrio.

Sono d'accordo con questa affermazione, credo che ogni lato di noi possa essere attenuato, ma non eliminato, integrato ed equilibrato, ma non cacciato via.

Il problema nasce quando invece non siamo capaci di porre dei limiti a questi sentimenti e lasciamo che si impadroniscano di noi stessi fino a creare danno e dolore a coloro a cui li rivolgiamo, e anche a noi stessi.

In genere il Male non si manifesta in modo estremo nella vita di ciascuno di noi, purtroppo a volte succede ma è più frequente che si tratti di piccole azioni che subiamo e che sono state compiute per lo più nell'ombra o in modo che non siano troppo evidenti.

Mi vengono in mente le situazioni in cui c'è chi augura del male a qualcuno, perché magari ne invidia il successo, o le relazioni, chi tenta di raggirare usando dei modi affascinanti che nascondono secondi fini.

Il Male ha modi subdoli infatti, il suo comportamento è simile a quello di chi fa un sacco di complimenti per arrivare ad un obiettivo, non necessariamente di carattere materiale, possono anche solo essere informazioni o simili.

Può incantare, affascinare, non è noioso di solito, e si può presentare in modo anche molto credibile, perché così è più facile che sia considerato veritiero.

A parte le situazioni di disagio psicologico estremo in cui la persona non ha consapevolezza del tutto di come sta agendo, sono convinta che ciascuno di noi sappia bene con che intenzioni sta compiendo una determinata azione.

Sono altrettanto convinta che ciascuna di queste azioni sia adeguatamente ricompensata attraverso la legge del Karma, che in qualche modo riequilibra la portata dei nostri comportamenti, facendoci capire cosa significano realmente anche per gli altri, a cui siamo comunque legati energeticamente.

Non credo si tratti di una "punizione" o di un premio per le azioni compiute, piuttosto di un contributo alla nostra comprensione di ciò che qualcosa può significare per un altro. In ogni caso, queste punizioni e premi sono di entità molto maggiore rispetto a quanto abbiamo dato.

C'è un adagio degli antichi che dice: "male non fare, paura non avere", e sebbene sia un concetto molto semplice, forse semplicistico per molti, io cerco di attenermici, credo che sia il miglior modo per evitare karma negativo e tutta una serie di ripercussioni che derivano da azioni compiute a danno degli altri.

Non siamo perfetti, ciascuno di noi può sbagliare e ci sono momenti in cui abbiamo deciso di non scegliere sempre il Bene, credo che non dovremmo colpevolizzarci continuamente, ma cercare di imparare dai nostri errori.

Non è vero tuttavia dal mio punto di vista che tutto è giusto, e tutto è Bene, per il fatto che questo può essere relativo e soggettivo, e il Karma ce lo fa comprendere in modo a volte anche piuttosto eloquente

**Ascoltiamolo.**

## Occidente e Oriente

Il discorso potrebbe essere vastissimo e ricco di spunti di approfondimento, mi limiterò a scrivere ciò che ho vissuto personalmente e appreso nel corso della mia esperienza con l'intuizione e gli Angeli.

Uno degli episodi che mi sono successi ultimamente e che mi hanno dato conferma dell'importanza del tema si è verificato un giorno in cui avevo avuto una discussione con mia mamma.

Da questo scontro avevo iniziato a rimuginare sui rapporti familiari, e sulle loro dinamiche e quando sono andata a dormire non riuscivo a prendere sonno, perché probabilmente erano emerse emozioni forti che non riuscivo in quel momento a superare.

Così, ad un certo punto, quasi dal nulla, mi è venuta l'idea, che era un'intuizione, di massaggiare il mignolo della mano sinistra, non sapevo il perché di questo gesto suggeritomi dall'intuizione, ma l'ho fatto e dopo poco mi sono addormentata.

Naturalmente mi ero ripromessa di controllare su internet il motivo di questa idea e facendo una piccola ricerca il giorno dopo ho scoperto che il mignolo secondo la medicina tradizionale cinese è collegato ai meridiani del cuore e dell'intestino tenue. È una zona del corpo che si può trattare proprio in caso di tensione emotiva, ansia, e altri sintomi collegati alle emozioni. In più non capivo perché l'indicazione riguardasse proprio la mano sinistra e in questo caso mi è arrivato il suggerimento prezioso di una mia cliente la quale mi ha fatto notare che la parte sinistra del corpo rappresenta simbolicamente il femminile ( la parte destra il maschile, per persone che non sono mancine).

Non lo ricordavo, ed effettivamente tutto corrispondeva, e grazie a questo evento ho scoperto un aspetto nuovo della possibilità di guarigione emotiva grazie ad una conoscenza antichissima come quella della medicina cinese tradizionale, di cui so poco e che cercherò di approfondire da ora in avanti.

Come già scritto, io credo nell'efficacia del Reiki, che è nato in Giappone e quindi rientra nel novero delle discipline orientali, mi sento molto affine anche al discorso sui chakra, a cui presto attenzione e su cui lavoro spesso, e mi è piaciuto imparare di più per quanto riguarda I Ching, che sono un metodo di divinazione cinese.

Nei suoi interessantissimi libri, la psicoanalista svizzera Marie Louise von Franz, allieva di Jung, parla spesso della numerologia e di come per gli antichi cinesi i numeri avessero prima di tutto aspetti qualitativi e poi quantitativi, a differenza di ciò che capita per noi occidentali. Un discorso che ho sempre trovato molto in sintonia con ciò che penso e che ritengo sia da considerare per ampliare la nostra prospettiva sui simboli e sull'interpretazione della realtà.

Per il resto, pur riconoscendo l'estrema saggezza di tutte queste discipline e conoscenze, resto molto legata al mio vissuto di occidentale, per me risulta molto difficile da assimilare l'idea di cambiare ad esempio religione e abbracciare un credo

filosofico religioso orientale.

Prima di tutto perché non ho le basi per comprendere appieno il simbolismo che sta dietro a tutta una serie di pratiche, di formule, ecc... che fanno parte ad esempio del buddismo. Naturalmente questa è solo la mia esperienza personale, e ciascuno deve basarsi sul proprio sentire, sulla propria capacità di discernere cosa sia meglio per sé. Come affermava Jung, l'inconscio di un occidentale è molto diverso da quello di un orientale, e sebbene si possa afferrare il senso di qualcosa che è molto distante da noi, credo che almeno per quanto mi riguarda non riuscirei a sentirmi compresa del tutto da una filosofia o da una religione di cui conosco solo qualche simbolo.

Ciò non mi impedisce di voler approfondire e arricchirmi dei contributi che queste discipline possono fornire come è capitato a proposito dell'intuizione di cui ho raccontato sopra.

Un altro elemento che ci tengo a riportare è che per alcuni la meditazione è considerata l'unico mezzo per arrivare all'intuizione. Ho letto ad esempio un libro in cui si associava l'intuito alla pratica della meditazione e all'importanza di seguire determinate regole e una certa disciplina per poter usufruire dell'intuizione.

Mi sento di confutare questa tesi, in quanto ad esempio a me la meditazione comunemente intesa annoia parecchio e non mi è mai arrivata nessuna idea utile in questo modo.

Anche per un occidentale che non sia interessato a meditare c'è la possibilità di attingere alle sue doti intuitive, che a mio avviso non sono distaccate dall'osservazione della realtà e dell'esterno ma sono una parte importante di questo processo di interpretazione dell'esterno per giungere ad una comprensione simbolica di ciò che accade.

Naturalmente non tutto sta per qualcos'altro ma molto di quello che i nostri sensi sperimentano ci fornisce messaggi utili per indirizzare al meglio la nostra vita e non si tratta di un rivolgersi dentro se stessi che la meditazione invece prevede. O almeno si tratta anche di osservare se stessi, ma in rapporto con l'esterno, quindi senza una netta distinzione tra i due aspetti, ma più che altro di compenetrazione.

Questo avviene ad esempio con la sincronicità in cui c'è un rapporto di senso tra ciò che accade all'esterno e un nostro stato interiore, e che suscita una emozione particolare in noi, spingendoci spesso a domandarci come mai si sia creato questo nesso.

Sulla base di quanto detto, ciò che mi sembra auspicabile è che si possa creare un dialogo sempre più proficuo e arricchente che tragga nutrimento e spunto dai diversi approcci occidentali e orientali in modo da poter attingere alla conoscenza scientifica classica, alla spiritualità occidentale, alla saggezza e spiritualità orientale e alle discipline filosofiche e mediche dell'Oriente.

Non è necessario stabilire delle gerarchie, i vari approcci potranno essere utilizzati sulla base delle circostanze e anche secondo le indicazioni intuitive che di volta in volta arriveranno.

Questo per me rappresenta il significato di olistico, una sorta di medicina comparata che possa dare all'essere umano una comprensione quanto più vasta delle proprie capacità e dei modi in cui farle fruttare.

Non dimentico allo stesso modo il grande contributo che possiamo trarre

dall'esperienza sciamanica ad esempio dei popoli nativi americani, ai quali mi sento molto legata per affinità di prospettive.

Il rispetto della natura, il riscontrare dietro ad ogni animale una sorta di maestro o di guida che ci accompagni saggiamente nel nostro percorso.

Ogni cultura ha accumulato ed elaborato nel corso dei millenni grande conoscenza ed abilità, sta a noi poter attingere da questo vasto contributo ciò che ci è utile nella nostra evoluzione.

L'importante, secondo il mio parere, è di mantenere la nostra base inconscia di riferimento, e accogliere di ciò che le altre culture hanno da dire, quello che ci risuona maggiormente e che ci porta su una reale strada di conoscenza.

Ripeto che questo è il mio punto di vista e non metto assolutamente in dubbio il valore di scelte diverse dalle mie, in cui magari vengano abbracciati fedi e credo religioso di altri popoli molto diversi da noi.

Ogni persona sa dentro di sé cosa possa essere più in sintonia con la propria anima, l'unico consiglio che sento di dare rispetto a questo argomento è che la spiritualità, come già scritto, possa aiutarci a trovarci e non a perderci, e se anche perdersi a volte è necessario, una maggiore chiarezza sul senso della nostra vita e dell'approccio ad essa non può che giovarci.

## Le vite passate

Sono sempre stata affascinata dalla possibilità che la nostra anima possa fare le proprie esperienze in secoli ed epoche diverse, e che si verifichi quindi il fenomeno della reincarnazione.

Io ci ho sempre creduto e col passare del tempo ho letto diversi libri, come quelli dello psicologo americano Brian Weiss, o altro materiale, che mi ha convinta di questa possibilità.

Personalmente mi sento molto legata ad alcuni periodi storici e aree geografiche. Mi attira, come se ci fossi già stata, l'età vittoriana e i paesaggi di campagna inglesi, le tazze di porcellana bianca e blu, i vestiti lunghi, aderenti in vita e con le gonne ampie, gli uomini con i mantelli, e i completi scuri.

Ogni volta che vedo immagini che raffigurano quel periodo mi sento trasportata indietro nel tempo, in quelle atmosfere un po' incantante, che mi sembrano molto romantiche e poetiche, a volte gotiche e misteriose.

Un'altra cultura verso cui sento molta affinità è quella dei nativi americani, come ho già scritto. E a proposito di questo, ricordo che qualche anno fa seguii una meditazione di Roy e Joy Martina, due esperti di crescita personale e spirituale, creata per scoprire quale delle nostre vite passate influisse maggiormente sullo scopo di quella attuale.

Quello che “vidi” durante questa meditazione mi rimase impresso. Io ero un guerriero pellerossa che usava molto l'intuizione, e aveva avvertito il suo capo villaggio di un prossimo attacco di soldati bianchi.

Tuttavia quest'uomo non mi aveva ascoltato, e purtroppo la mia intuizione era corretta, il villaggio venne raso al suolo.

Lo scopo della mia attuale esistenza è quindi quello di aiutare sempre più persone a sviluppare le proprie doti intuitive, perché, come sappiamo bene e come probabilmente sperimentai in passato, ci può salvare la vita.

Io non so se quello che ho visto corrisponda con certezza al vero, ma forse non è neanche così importante saperlo, nella misura in cui ho provato delle sensazioni che mi hanno dato un messaggio forte e di incoraggiamento.

Infine un altro legame che sento intenso e costante è con l'America Centro Meridionale, che purtroppo non ho avuto ancora modo di visitare.

Quando avevo circa 25 anni scrissi però un romanzo ambientato in Messico, facendo ricerche soprattutto su Città del Messico, su Frida Kahlo e Diego Rivera, i famosi pittori e sulle tradizioni di questa magnifica Terra. Allora mi sembrò di andare proprio in vacanza in quei luoghi e sebbene il libro sia stato solo un'esercitazione, la trovai molto divertente e mi fece trascorrere un bel periodo, Mi sembrava anche, cosa che so capitare a molti scrittori, che i personaggi prendessero da soli la parola, e in qualche modo mi suggerissero le frasi che avrei dovuto far loro dire o i comportamenti da avere.

So che i popoli latino americani sono un po' parte di me e io di loro, il mio migliore amico era peruviano, e alle scuole elementari imparai con grande facilità tutte le capitali dei vari Stati dell'America Meridionale e da allora non li ho più dimenticati. Se avete voglia di leggere la storia di una famosa e presunta reincarnazione vi consiglio il bellissimo libro “Alla ricerca di Omm Seti” di Jonathan Cott, una biografia dell'egittologa Dorothy Eady.

La studiosa era convinta di essere stata sacerdotessa di Iside e grazie al ricordo di questa sua vita passata diede indicazioni per delle incredibili scoperte. Molti ritengono che questo sia avvenuto per la sua intuizione o perché conosceva molto bene il territorio grazie ai suoi studi, tuttavia è una lettura che ho trovato affascinante e coinvolgente. Un vero salto nel passato, una delle letture più “magiche” che mi siano capitate.

Ho letto varie volte che non ci sarebbe utile conoscere tutte le nostre vite passate con i loro dettagli, anche perché in esse è contenuto anche molto dolore ed esperienze traumatiche, cosicché dovremmo rivivere continuamente anche tutto questo.

Ma nel corso dei secoli la nostra anima ricorderà di sicuro gli insegnamenti, affinerà la propria conoscenza del mondo, dell'essere umano, dovrà rimediare agli errori fatti, se crediamo che esista il cosiddetto karma, e io ci credo.

L'idea che mi sono fatta in questi anni è che il concetto del tempo non sia così lineare come ce lo immaginiamo il più delle volte. Parlando dal punto di vista delle mie sensazioni ed esperienze, quindi non travalicando il campo che mi è proprio, penso che ci arrivino spesso input e bagliori di altre vite, a volte anche sotto forma di *dejavu*. Altre volte come consapevolezza che sembriamo aver maturato non in questa vita, ma come bagaglio spirituale di tempi più remoti.

Sono altrettanto convinta che esistano dimensioni parallele, e so anche a questo proposito che ci sono stati diversi studi scientifici in merito, ho la sensazione che durante i sogni riusciamo a volte ad entrare in queste realtà.

Non so se vi sia mai capitato di sognare di essere nei luoghi che vi sono familiari, ma dormendo vi appaiono quasi distorti, come se non fossero del tutto loro, ma li vedeste da un'altra prospettiva.

Quando ero molto giovane i sogni di questo tipo mi capitavano spesso, ora molto meno, e mi trasmettevano un po' di inquietudine, sebbene non avessero contorni negativi.

Il discorso sulle vite passate in questo momento della mia vita continua ad affascinarmi, ma non sono più spinta ad approfondire, forse perché ho già scoperto ciò che mi era utile.

Abbiamo tanti obiettivi da portare a termine in questa vita, tante lezioni nuove da imparare, ma le orme del passato già percorse di sicuro riecheggiano dentro di noi, come monito, come consigli.

## Il mito delle fiamme gemelle

Uno degli argomenti “spirituali” che mi suscita più sentimenti contrastanti è proprio quello delle cosiddette fiamme gemelle. Un po' si potrebbe ricollegare al discorso delle vite passate.

È un tema che secondo quanto ho constatato era più “di moda” qualche anno fa, ora se ne sente parlare molto meno ma a volte ritorna.

Secondo questa teoria può capitare che nel corso della nostra vita entriamo in contatto con qualcuno con il quale si crea da subito un'intesa mentale o fisica molto forte, a volte senza che ci sia nemmeno una relazione di qualsiasi tipo, altre volte il rapporto si instaura ma generalmente si conclude dopo poco.

La persona, di solito la donna, si sente legata energeticamente a un uomo verso il quale sente trasporto, si verificano coincidenze che la convincono ci sia qualcosa di forte tra loro, e ha la sensazione di non poter vivere senza l'altro, ma di esservi unita indissolubilmente.

Non credo che si tratti di semplici fantasie, ritengo che questo tipo di legami esista, probabilmente si tratta di incontri già avvenuti in vite precedenti e c'è una sorta di riconoscimento.

Tuttavia l'aspetto inquietante di questa teoria che viene spesso cavalcata per scopi poco nobili è convincere la malcapitata di turno che può in qualche modo far rinsavire la sua fiamma gemella, la quale è ancora poco evoluta, non convinta, e sfugge.

Infatti, sempre secondo questa teoria, in questo tipo di relazioni di fiamma, c'è una componente, generalmente la donna, che insegue (*chaser*) e l'altra, di solito l'uomo, che scappa (*runner*).

Il pericolo che si corre in questi casi è di restare impigliate in un rapporto, o in una parvenza di esso, in cui si attende che l'altro faccia le sue esperienze finché, rinsavito non torni e si ricreda della scelta fatta in precedenza e... *vissero tutti felici e contenti*. Molti degli articoli che trattano di questi argomenti inoltre aggiungono che è anche possibile che la relazione tra i due non si concretizzi in questa vita, ma in una successiva e in questa resti solo a livello platonico.

Il quesito che mi pongo da sempre è perché una persona dovrebbe basare la propria esistenza su qualcuno con cui non sa neppure se e quando si creerà un rapporto, eppure so che esistono donne che perdono mesi e anni convinte dell'importanza di questi legami.

Fermo restando che ciascuno può fare della propria vita c'è che ritiene meglio per sé, trovo che l'idea di un legame che non si trasformerà quasi mai in una relazione vera sia una sorta di prigione in cui ci si autorinchiude, e non mi stupisce che siano proprio le donne a voler seguire questa strada senza uscita.

In noi l'idea della storia romantica e travagliata attecchisce fin dall'infanzia, nutrita dalle favole, e dalla società che, nonostante ci voglia donne emancipate e

“performanti”, trasmette di noi un'immagine spesso subalterna, fragile e dipendente. Da una parte ci chiede di essere perfette, dall'altra ci fa sempre vedere le nostre presunte mancanze da colmare ora con la dieta, ora con la chirurgia, conformandoci alle altre, spersonalizzandoci.

E tutto questo per conquistare un uomo irraggiungibile, come nel caso della fiamma gemella, che infatti conferma il nostro non essere abbastanza adeguate, abbastanza perfette.

Per queste ragioni trovo che il mito delle fiamme gemelle non faccia che perpetrare la subalternità della donna e la tenga lontana da relazioni reali e con uomini davvero interessati e innamorati.

Un uomo realmente innamorato non avrà alcuna intenzione di fuggire, sarà presente e amorevole, tutto il resto è qualcosa che non dovrebbe interessarci, o meglio possiamo sempre vivere relazioni non completamente soddisfacenti ma con la consapevolezza dei loro limiti.

Anche in questo caso, se sentiamo che il legame che ci tiene unite ad una relazione conclusa o inesistente è molto forte possiamo lavorare su di noi e sulla dipendenza affettiva. Io suggerisco anche di fare sempre un taglio dei legami con l'aiuto degli Arcangeli Michele e Raffaele, che va a togliere ciò che non è luce e amore tra le due persone e riesce ad allentare il legame energetico che si è creato.

In questo modo la persona che sente maggiormente il vincolo potrà sperimentare una liberazione da questa sensazione e procedere nella sua vita.

È sufficiente chiedere all'Arcangelo Michele di tagliare tutti i vincoli che non sono di amore e di luce tra noi e l'altro, e all'Arcangelo Raffaele di colmare con la sua luce verde smeraldo gli spazi vuoti creati nell'aura dal taglio energetico. È un procedimento che si può ripetere tutte le volte che se ne senta la necessità e finché non si abbia la sensazione che il legame energetico si sia reciso. E poi si possono ringraziare i due Arcangeli per il lavoro svolto.

## Scrivere per sciogliere i nodi

Da tempo abbiamo perso l'abitudine a scrivere a mano i nostri pensieri, sogni ed emozioni. Mi ricordo che quando ero ragazzina tenevo diari e quaderni in cui riportavo le mie esperienze di vita, le mie preoccupazioni, le speranze e la sensazione che avevo era di conforto e di chiarezza.

Attualmente, e ormai da vari anni, ho un grosso quadernone verde, che è il mio strumento di lavoro e su cui annoto le risposte al questionario che mando ai miei clienti che seguono i miei percorsi.

Mettere nero su bianco ciò che hanno scritto mi aiuta anche in questo caso a fare chiarezza, perché finché i pensieri rimangono in testa spesso si confondono tra loro. Una volta che li fisso sulla carta posso stabilire cosa mi colpisce di più, cosa intuisco oltre le parole, cosa manca e in generale le sensazioni che mi arrivano dalle risposte, è come se un puzzle si componesse e io riuscissi ad estrapolare un senso più omogeneo, o dove ci sono delle incongruenze e degli elementi da chiarire meglio. In più tempo fa ho fatto un piccolo esperimento sempre nell'ambito del percorso con una mia cliente.

Avendo letto del potere terapeutico della scrittura, mi era venuto in mente di riportare sulla carta dei ricordi del passato che ancora mi trasmettevano sensazioni di fastidio, di dolore, o di indefinitezza.

Spesso si trattava di ricordi vaghi, come dei flashback, e mi sono accorta, proprio scrivendo che riuscivo ad “isolare” i colori particolari legati a quei momenti, le emozioni che riaffioravano e che diventavano meno vaghe e proprio per questa ragione meno dolorose o confuse.

Credo che molte sensazioni di fastidio arrivino non tanto o non più da tristezza o dolore ma dalla mancanza di chiarezza e nel momento in cui si ricrea un ricordo con i vari dettagli, l'ambiente e ciò che ci torna alla mente, queste sensazioni svaniscono o si attenuano.

Secondo me si tratta già di un bel passo avanti, soprattutto perché i nostri pensieri determinano la qualità della nostra vita, e se essi non si arenano più in situazioni del passato dolorose, possiamo creare nuovi pensieri più sereni e più focalizzati sui nostri desideri, anziché su ciò che ci ha fatto sta male anni prima.

Abbiamo tanti strumenti a disposizione per stare meglio e per evolvere, molti di questi sono proprio a portata di mano, e non costano quasi nulla. Soprattutto non hanno effetti collaterali!

Un'altra pratica che possiamo seguire sempre legata alla scrittura è quella di riportare i nostri sogni notturni su un quaderno, soprattutto se tendiamo a non ricordarli e se non abbiamo ancora molta dimestichezza con i nostri simboli.

Prestiamo attenzione anche ai colori, all'atmosfera che si crea, alle sensazioni piacevoli o di inquietudine che ci trasmettono perché sono indicativi del significato che possiamo attribuire a questi sogni.

Tante volte ho letto che solo un esperto può decifrare quello che è il prodotto del nostro inconscio, mi ritrovo in disaccordo, dal momento che chi meglio di noi ci conosce se non noi stessi? Vero è però che uno sguardo “altro” può darci una prospettiva del sogno che non avevamo considerato, sebbene la nostra interpretazione possa essere già valida.

Scrivendo i sogni su un quaderno ci verrà facile dopo un po' “spezzettarlo” nelle sue varie componenti, e dobbiamo sempre partire da una domanda fondamentale che è: “cosa rappresenta questo (oggetto/situazione/persona) per me?”.

Spesso nei sogni i luoghi e le persone non sono esattamente come nella realtà, alcuni possono rappresentare anche altro, come del resto gli oggetti stanno molte volte per qualcos'altro. Il sogno si basa su metafore, ma non è poi così difficile scoprirne il senso se ci conosciamo e se conosciamo i nostri simboli.

Una volta che prenderemo dimestichezza con questo “spezzettamento” del sogno in vari elementi e conseguente senso, ci verrà quasi automatico farlo e dopo un po' ci ritroveremo con tutti i nostri bei (o brutti) sogni con a fianco significato, spunti di riflessione e perché no premonizioni o prospettive per il futuro.

## Prospettive future

Il punto centrale da cui si può partire per stilare piani per il futuro è qualcosa che mi dispiace dirlo viene attaccata da ogni fronte, tipo nichilisti, pessimisti, studiosi di varie discipline che dovrebbero invece averla ben presente.

Ed è la speranza. Senza questa non ci può essere nessuna evoluzione, nessun progresso, dal momento che niente avrà senso in un contesto in cui si evidenziano solo aspetti negativi e distruttivi, anziché focalizzarsi sugli insegnamenti e le lezioni che anche le esperienze più difficili possono darci.

In questo la spiritualità aiuta molto, non solo sotto forma di fede, ma di connessione con l'Universo e tutto ciò che lo compone, che ci permette di vederci non come esseri separati e soli, ma facenti parte di un'unica grande comunità umana e spirituale che ci protegge ed è presente quando ne abbiamo bisogno.

Quante volte ci è capitato che nei momenti in cui ci sentivamo persi e disperati arrivasse un messaggio o una telefonata da una persona cara, o da un semplice conoscente, e cambiasse il nostro umore e la nostra prospettiva.

Nessuno viene mai lasciato solo a se stesso, abbiamo schiere di Angeli e di Esseri Spirituali che vegliano sempre su di noi e che hanno a cuore la nostra felicità e il nostro benessere.

Anche per coloro che non credono in queste realtà e che svolgono però lavori di aiuto alla persona sarebbe utile che riuscissero a mantenere questo sentimento di speranza, diversamente non credo che il loro contributo possa essere così elevato.

Spesso mi imbatto in gente che dovrebbe essere un punto di riferimento per gli altri, per il fatto che hanno scelto professioni al servizio della persona, e che sono sconsolati, disillusi, tutto fuorché portatori di vita e di luce.

Per quanto le situazioni difficili e deprimenti possano essere numerose, in special modo di questi tempi, che aiuto si può dare da una prospettiva così sconfortante?

Molti proiettano le loro esperienze e i propri stati d'animo sui malcapitati che sperano di trovare conforto in chi presumono ne sappia più di loro e invece si ritrovano di fronte ad individui più depressi e pessimisti di loro, che sottraggono anche il minimo di speranza rimasta.

Consiglio quindi di scegliere con molta cura a chi affidarci quando abbiamo bisogno di aiuto, diversamente ne usciremo in uno stato d'animo peggiore di quando abbiamo iniziato.

Detto questo, la mia speranza è che sempre più persone possano ascoltare la propria voce interiore, e i consigli degli Angeli, che non hanno l'abitudine di scoraggiare nessuno, ma invitano a fare tesoro di ogni esperienza, per rafforzarsi, evolversi e crescere, ciò che la nostra anima è venuta a fare in questa dimensione.

Auspico che sempre più persone possano comprendere i messaggi e le necessità del proprio corpo e che si crei una vera cura della persona e dell'anima, che possa combinare le conoscenze che ci arrivano da tutti i campi possibili. Dall'Occidente,

dall'Oriente, dalle erbe, dai cristalli, dalla medicina tradizionale, dalla spiritualità intesa in un senso ampio, dalla fisica quantistica, e dalle nuove scoperte.

Ci sono tanti modi utili e non invasivi per prenderci cura di noi nel miglior modo, in questo libro ne ho riportati alcuni che io utilizzo e che però non sono tutti - **ognuno potrà scegliere quello più affine a sé.**

Gli strumenti si presentano di volta in volta lungo il cammino, a me è successo così, non sono arrivati tutti insieme e molti di questi non li terrò mai in considerazione, principalmente perché non mi risuonano e non sento che possano servirmi.

Sto notando con piacere che ci sono sempre più donne e uomini che non si accontentano di ciò che viene diffuso dai canali soliti, come televisione e giornali, ma che approfondiscono, studiano, cercano di farsi un'idea il quanto più possibile vicina alla verità.

Questo mi consola perché significa che non sarà più possibile a chi agisce per meri fini personali e distruttivi imporci visioni distorte e spesso catastrofiche, saremo noi a vagliare e giudicare il loro operato e soprattutto ciò che è giusto per noi.

Questa è la mia speranza e questo ciò che auguro a me stessa e a te che stai leggendo questo libro, occhi ben aperti, intuizione pronta, aiuto angelico, consapevolezza e voglia di imparare, approfondire, studiare, ed evolvere.

Per non farci raggirare e per essere noi stessi con le nostre qualità e specificità al servizio del mondo e degli altri esseri umani.

Sarebbe bello poter sviluppare tutto questo attraverso quella che secondo lo storico Rufus Matthew Jones dovrebbe essere la meta principale dell'educazione, cioè la formazione del carattere, lo sviluppo spirituale e la cultura dell'anima.

## Conclusioni

Nel corso di questo scritto che sintetizza la mia esperienza di questi anni con gli Angeli e l'intuizione ho fatto molte volte il nome di Jung, e anche se pare che non sia buona cosa definirsi "junghiani", mi sento molto vicina al pensiero di questo grande psicologo. Diciamo che ero junghiana ancor prima di sapere che molte delle esperienze che ho fatto nella mia vita potessero trovare riscontro e giustificazione teorica nel suo lavoro.

Nel suo e in quello della sua allieva Marie Louise Von Franz, la cui grandezza come studiosa ritengo pari a quella di Jung.

Questo libro riporta il mio piccolo contributo in questo sconfinato campo della spiritualità e non ha la pretesa di essere esaustivo rispetto ai temi trattati, tuttavia tutto quello che ho scritto è stato vagliato sia attraverso l'esperienza sia tramite la lettura spesso approfondita dei testi in materia.

La lezione più importante che ho appreso è stata interrogarmi sempre più sul senso di quello che mi accade, trovarne significati non sempre immediati, e andare oltre l'apparenza, per scorgere al di là della contingenza degli eventi una valenza più profonda.

Ci sono molti modi per arrivare a questo, che come detto in precedenza non è assolutamente un punto di arrivo ma un continuo e affascinante viaggio di conoscenza e comprensione. Per me i compagni ideali di questo percorso sono l'intuizione e gli Angeli, e sebbene ritengo che siano per me imprescindibili, riconosco che ci sono tantissimi altri mezzi, alternativi, complementari, affini.

Ognuno di noi sceglierà quello più adatto a sé, sarebbe invece limitante non partire affatto per questo viaggio e restare sulla superficie delle cose, lasciando che siano le circostanze della vita a definire chi siamo e la direzione da intraprendere.

Seguire il flusso e la corrente non fa riferimento alla mancanza di consapevolezza e all'accettazione passiva di tutto ciò che ci accade, ma all'aggiustare le nostre azioni su qualcosa che sia in sintonia con noi stessi e che non faccia troppa resistenza.

In genere le strade in cui incontriamo troppi ostacoli non sono quelle adatte a noi, e l'Universo ce lo fa capire proprio tramite questi sbarramenti e sebbene anche la strada del nostro cuore non sarà mai sempre in piano e senza sassi, sapremo dentro di noi che è quella giusta, perché per quanto difficile non avremo voglia di lasciarla.

Così mi è successo con questo libro, di volta in volta sono comparsi gli argomenti da trattare, che probabilmente erano lì già pronti per emergere, a volte ho pensato che fosse un progetto più grande di me, ma non ho mai mollato la presa. E sono arrivata fino in fondo, contenta di esserci riuscita.

Spero che questo mio contributo possa essere d'aiuto per quanti si sentono invogliati ad iniziare un percorso spirituale, per chi nutre dubbi, per chi non si accontenta di verità preconfezionate ma ha deciso di trovare in sé risposte e ispirazione, per il bene di tutti.

Non esiste nessuno che non sia portato per la spiritualità, perché siamo tutti esseri spirituali, e tutti possiamo entrare in contatto con la nostra intuizione e con le Realtà Superiori, siamo piccoli ma significativi frammenti di un Universo amorevole a cui

ciascuno di noi può dare il proprio prezioso contributo.

Inoltre questo libro non si fa depositario di verità assolute e neanche ha lo scopo di convincere gli scettici o di creare proseliti, sono sicura che arriverà a chi potrà trovare spunti di riflessione e risonanza con pensieri magari già intuiti, dando loro conferma, oppure suggerendo differenti punti di vista.

## Ringraziamenti

Senza la revisione del mio (prima) amico e poi marito Enrico Banfi questo libro non avrebbe mai visto la luce, mi mancava il capitolo relativo alle vite passate e non riuscivo a concludere.

Grazie al suo incoraggiamento e alle correzioni mi sono sentita più sicura nel presentarlo.

Ringrazio tutti i miei meravigliosi clienti che mi hanno permesso nel corso degli anni di sviluppare l'esperienza necessaria a maturare competenze, considerazioni, e pensieri.

Nessuno di noi è un'isola, parafrasando il filosofo De Crescenzo, siamo Angeli con un'ala sola e abbiamo bisogno degli altri per poter spiccare il volo.

Grazie sempre e per sempre naturalmente agli amati Angeli, che mi hanno cambiato la vita in modo meraviglioso, facendomi trovare vie che mai avrei sperato, che esistevano soltanto vagamente dentro di me.

**Loro mi hanno indirizzata con amore e costanza.**

E un grazie alla mia intuizione!

Se questo libro ti è piaciuto e vuoi contattarmi per domande o considerazioni, puoi farlo scrivendomi a: [info@angeliedintorni.com](mailto:info@angeliedintorni.com).

Ti risponderò volentieri :).

Visita il mio sito: [www.angeliedintorni.com](http://www.angeliedintorni.com)

*Agata Mondo, guida intuitiva al cambiamento, esperta di Angeli, creatrice di Intuitive Method, AmaRicevere e Permesso di Essere Chi Sei.*