



LA SCUOLA DEL SACRO FEMMINILE



LA SCUOLA DEL SACRO FEMMINILE

Formazione on line con Diploma di Operatrice Olistica del Sacro Femminile

La Via della Dea.

Spiritualità Incarnata, Curanderia e Sciamanesimo dell' Antica Europa.



Amata Sorella,

grazie per essere qui con me ad esplorare la meraviglia

di essere DONNA e BENVENUTA nel nostro CERCHIO SACRO!

Sai che il tuo corpo, le tue ossa, il tuo respiro, il tuo desiderio, le tue ferite,
la tua intensità, le tue paure, le tue emozioni, il tuo passato, il tuo dolore
e tutto ciò che hai sempre sperato, sognato, e profondamente desiderato

è la Dea stessa dentro di te?

La Dea non è un concetto astratto, mitologico o qualcosa che hai visto da lontano nei templi in India. Non è solo le migliaia di nomi che le sono stati dati in una miriade di culture attraverso il tempo e lo spazio. Non è solo una terminologia New Age



assegnata a un movimento di risveglio che vediamo accadere tra le donne oggi. E certamente non è solo quell'immagine graziosa, materna, morbida e piacevole della femminilità che abbiamo ereditato in Occidente e che ci sta ancora causando tantissima sofferenza e auto-critica.

La Dea è il soffio vitale che ti anima in ogni singolo momento.
È il fiore che spacca il marciapiede di una strada cittadina. È il ronzio profondo della giungla e il vento che ti accarezza il viso. Lei è lo tsunami, il vulcano, il terremoto, la tempesta di feroce compassione quando l'equilibrio è perduto.
È le farfalle nella tua pancia e il ruggito quando urli.
È la paura del vuoto e il vuoto stesso,
che ti trascina più in profondità nelle tue chiusure
e nei nuovi inizi.





Lei è il tramonto lento e l'alba speranzosa che ti ricorda perché sei qui.

Lei è il fiume della vita in tutte le cose, e non è mai separata da te.

La tua connessione con Lei dipende semplicemente da quanto

sei consapevole della sua presenza in ogni singolo momento

della tua esistenza, in tutto ciò che vedi e in tutto ciò che sei.

Nelle parti disordinate e spaventose tanto in quelle piacevoli e gustose.

Risvegliarsi a questo è l'obiettivo del nostro Cammino.

Riconnettersi a questa consapevolezza richiede un feroce coraggio ed un amore radicale. Richiede la dissoluzione dei vecchi sistemi di credenze radicati nella dualità, nell'asse moralistico del bene e del male, giusto e sbagliato, scegliendo di guardare ogni esperienza negli occhi e vederci Lei, la sua presenza potente e amorevole. A cominciare dai tuoi occhi. Perdonando ogni aspetto del tuo passato che ti fa ancora sentire in colpa o per cui ti sei vergognata e permettendo alla tua essenza infinita, colma di Shakti, di potere e di vita, di respirare di nuovo pienamente.

Risvegliarsi al femminile autentico richiede

che tu abbia fiducia nel modo in cui LEI vuole esprimersi attraverso

di te, sia con la rabbia di un uragano che con la tenerezza di una colomba.



Infatti a volte la Dea è bella, succosa e deliziosa come Lakshmi o Afrodite.
Ma altre volte è feroce e intensa come Durga o Atena, perché vuole maggiore
integrità e ricordo del sacro. E a volte è decisamente terrificante
e distruttiva, ci chiede di dissolvere completamente
tutto ciò che conosciamo, come Kali ed Ecate.

Ma soprattutto è se stessa senza scusarsi.

Lei è la VITA, il MISTERO, come potrebbe essere qualcos'altro?
Questa è l'autoaccettazione radicale a fondamento della Nuova Donna. Questo è il
sentiero dell'Amore Incondizionato, anzitutto per te, e questo è il fine del nostro
Viaggio insieme di nei tre anni della nostra Skolè.





Come donne che scelgono di risvegliarsi nel quotidiano,
nelle nostre vite caotiche, senza salire
sulla cima di una montagna o nascondendoci in una grotta,
ma rimanendo ben radicate nelle nostre relazioni, desideri, passioni, corpi e attività di
ogni giorno, abbracciare
la Dea in noi e il modo in cui DANZA nelle nostre vite,
è la chiave della felicità, della realizzazione e della salute.

Ti accorgerai, nel camminare insieme,
di quanti condizionamenti
limitanti che ancora oggi diamo per scontati castrino
il tuo corpo e il tuo cuore: pian piano li sentirai dissolversi.

Sentirai dischiudersi
il tuo vero Potere, che in fondo è il Suo in te.

Il piacere, la gioia e la creatività di noi donne dipendono
dal ritornare ad una spiritualità ben radicata e selvatica,
dall'abbracciare la natura selvaggia dentro e intorno
a noi e dal ricordare la bellezza infinitamente paziente di Madre Terra.

Questa è LEI. Ma questa sei anche TU.



Ancora oggi molte donne praticano discipline spirituali create da uomini per uomini.

Pratiche che non sono state pensate per i nostri corpi.

In fondo si muovono **CONTRO** la propria biologia e non **CON** essa.



Questo genera non poca fatica, frustrazione e spesso fallimenti.

Invece noi donne di oggi abbiamo urgente bisogno di pratiche spirituali nel nostro quotidiano. Ne va della nostra salute mentale! No, oggi non dobbiamo più far finta di essere noi quelle sbagliate. Quelle poco disciplinate.

Quelle isteriche e inaffidabili.



Non possiamo più fingere di farci andare bene
le vecchie pratiche spirituali maschili. Non funziona.

Lo abbiamo fatto per tanto tempo (almeno io sì),
generando frustrazione, insoddisfazione e alla fine
non portandole mai a termine né nell'integrazione.

Le pratiche spirituali femminili
che ti propongo in questo Cammino nascono
da una mia esperienza personale
e hanno cambiato completamente
la mia vita in meglio.





Posso descriverle con tre chiavi principali: non hanno una struttura rigida (ti aiutano a sentirti dall'interno e a rispettare la tua Voce), abbracciano le nostre immense emozioni e sensazioni (i nostri corpi producono flussi di emozioni costantemente. Oggi le vogliamo finalmente onorare accogliere e riconoscere) e possono essere praticate ovunque (non richiedono una casa "vuota").

PRIMO COMANDAMENTO

RITORNARE AL CORPO, IL RITORNO A CASA



La Dea, attraverso il Corpo umano si manifesta nel suo più ampio potere. Mai prima d'ora noi donne in Occidente abbiamo avuto più opportunità, più scelta e più libertà.



Certo, abbiamo ancora molta strada da fare, ma rispetto a qualsiasi altro momento della storia, abbiamo le migliori opzioni e scelte, allo stesso tempo, con queste opportunità arrivano nuove sfide e difficoltà.

Siamo sempre più disconnesse dal nostro più grande alleato, il Corpo e per questo abbiamo perso una potente risorsa naturale per la vitalità, il piacere e l'empowerment.

La Donna Selvaggia, non è altro che una donna completamente nel Corpo. Non è la creatura folle e fuori dalla civiltà, incontrollabile e inavvicinabile, ma la parte di noi che è profondamente e inestricabilmente connessa alla vita naturale. È connessa a tutte le cose in natura, anzitutto al proprio Corpo, che è Natura e risponde alle stesse leggi naturali.

Così si prende cura del Corpo e della terra allo stesso modo e vive la vita pienamente nel Corpo, sensorialmente.

Ognuna di noi possiede, per diritto di nascita, quella saggezza innata e incarnata: un corpo-mente e un cuore selvaggi, liberi e non domati che sanno cosa è vero per noi. Questo è diverso per ogni donna.

L'Incarnazione è un processo potente e complesso e combina in sé tanti aspetti.

Anzitutto è il processo per ridiventare vive ai segnali del nostro Corpo.



La consapevolezza dei segnali del corpo può anche essere descritta come Riconoscimento Sensuale. Essere con l'intera gamma di percezioni sensoriali ed emotive - il sublime come il brutto - ci permette di assaporare l'intera esperienza umana: corpo, mente e spirito - vivi, aperti e integrati.



L'incarnazione ti permette di sentirti e di non avere più paura di essere ciò che sei momento per momento. Una delle tecniche che più porta il corpo al centro è il movimento spontaneo, il semplice movimento dei fianchi, delle cosce e della parte inferiore del corpo può contrastare efficacemente gli effetti di un corpo bloccato e



incapace di fermarsi. Pensare e parlare di rivendicare il proprio piacere è un inizio, ma non si traduce necessariamente nel riuscire subito ad aprirsi, ammorbidirsi e rilassarsi. L'incarnazione femminile è cruda, è selvaggia, è disordinata, è incredibilmente bella e sconvolgente.

Prenditi un piccolo spazio per te, per stare con il tuo corpo con amorevole gentilezza. Abbracciarti. Chiedigli scusa per tutta la violenza con cui l'hai trattato. Per tutta la mancanza di rispetto. La stessa violenza è stata usata per Madre Terra. Il corpo e Madre Terra sono una cosa sola. Sii vigile. Sii vera.

L'ATTIVAZIONE DELLA STELLA DELLA TERRA





Se rallenti un po' di più e ti fai più silenziosa, puoi aprire la tua consapevolezza alla pulsazione del cuore della Terra. La più grande ferita che ci sia risiede proprio nella distorta percezione di separazione dalla Sorgente. Tutti i nostri disturbi emotivi, mentali e fisici derivano dal nostro percepirci separati dalla natura e dalla creazione stessa. Grazie alla guarigione di questa relazione, possiamo lentamente riorientarci verso ritmi armonici e recuperare una immensa vitalità, ridiventando esseri umani sani.

Ogni volta che mi allontanano troppo dalla Fonte sento chiara la mia ferita profonda di separazione.

La dea greca Artemide è in questo una guida meravigliosa. Artemide è l'abile cacciatrice che riceve tutto ciò di cui ha bisogno dalla foresta e vive in un giusto rapporto con la terra. Ma come molte donne, soprattutto oggi, Artemide perde la sua strada. Si fa accecare dal desiderio di Ercole e poiché non riesce ad averlo, depreda la foresta. Ha confuso Ercole come la sua Fonte, quindi diventa insaziabilmente affamata e profana la Terra. Alla fine Artemide si rende conto di quello che ha fatto, compie austerità per purificarsi da questo errore e rivendica il suo diritto di nascita, ricordando dove risiede la vera Fonte.

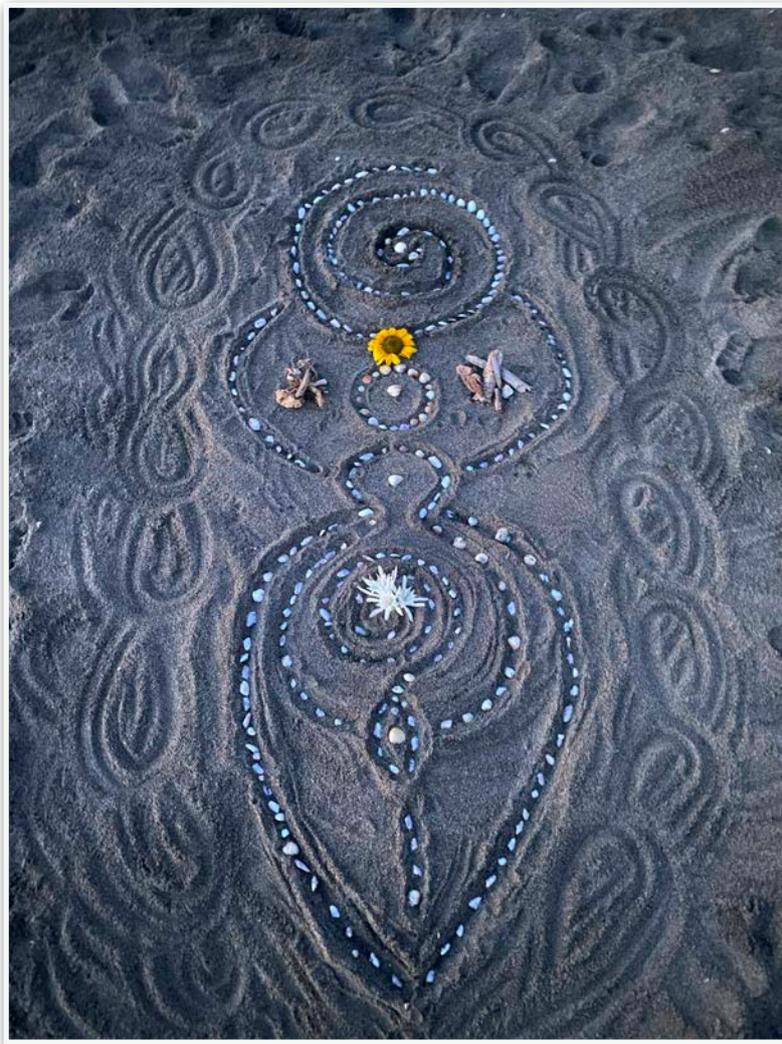


Attiva la Stella della Terra. La Stella della Terra si trova a circa 30-60 cm sotto i tuoi piedi. È una ruota che gira di luce che ti connette a Madre Terra e a tutte le creature che la abitano, così come ai nostri antenati, agli spiriti che vivono all'interno delle pietre preziose e dei minerali, al popolo fatato, alla vibrazione tutta del Pianeta e alla coscienza collettiva dell'umanità. Molti ritengono che il Chakra della Stella della Terra sia il più importante dei dodici centri energetici centrali perché questa Ruota di energia è la casa spirituale più antica. Madre Gaia è la Madre di tutta la vita sulla Terra, la custode dell'antica e radicata saggezza femminile.

Sdraiati sul corpo della madre e non avere paura. Lasciati andare lì., respirala in te. Gratitudine per il tuo corpo. Gratitudine per madre terra. Sei la Stella della Terra. Sei Vasundhara, Figlia della Terra. Da oggi in poi fa che i tuoi piedi siano ancorati a lei, come dolci carezze sul suo Grembo.



IL RISVEGLIO DELLA SAGGEZZA DEL GREMBO



All'interno di ogni donna c'è uno spazio sacro che la collega alla saggezza, alla passione, alla vita e al suo vero potere. Questo spazio sacro è il nostro Grembo.

L'utero è la sede dell'intuizione, del potere e della saggezza innata. La nostra intuizione, o istinto, ci ispira lungo la strada, reindirizzandoci quando l'abbiamo persa.



Molte di noi hanno dimenticato la saggezza nel proprio grembo. L'utero è il portale tra questo regno e il mondo spirituale, uno spazio sacro per l'intreccio tra corpo e spirito. L'utero è dove nasce la creatività. L'utero è il luogo in cui la passione sessuale emerge e può essere onorata. L'utero è dove risiedono i conflitti irrisolti e il dolore. Il

Grembo di una donna è il luogo più sacro che ci sia al mondo.

Nell'antichità, quando le pratiche spirituali femminili erano ampiamente consentite, il grembo materno era considerato anche un sacro centro spirituale, fonte di intuizione,

benessere emotivo e vitalità fisica per tutta la Tribù.

Risvegliare il femminile sacro ti porterà a riconnetterti e reclamare la saggezza e la verità del tuo corpo, ti porterà in una comunione più profonda con la selvatichezza e l'incarnazione: il tuo corpo, il sangue, la vita. Connettersi al Grembo è risvegliare la Lupa che lo abita. La Lupa è un animale simbolo dell'istinto, dell'intuizione viscerale,

del radicamento nei misteri del Bosco.

Per riconnetterti al grembo basta a volte così poco: puoi mettere le mani sul tuo grembo e mentre respiri consapevolmente, pensa al grembo come un vaso di cristallo che si sta riempiendo del tuo respiro. Il tuo respiro è una luce liquida e quando il grembo lo riceve, si riempie e diventa luminoso.

Puoi lasciare che questa luce liquida trabocchi dalla tazza e riempi di luce l'intera area pelvica.



Questo dovrebbe farti sentire molto con i piedi per terra e in pace. E mentre ti rilassi fisicamente e ti fermi, lasci andare l'ansia abituale che deriva dal pensare troppo e dal gestire le cose dalla tua mente. Inizi a scoprire un luogo di semplicità e intuizione nel profondo del tuo corpo. Ritrova il tuo potere. Porta le tue offerte sull'altare del

Tempio.

Con tanto Amore, in Sacra Sorellanza e nel Nome della Madre.

LilāDevi