

IL CORPO SACRO

Integra l'Energia Femminile e Riconnettiti ai Cicli della Natura per Prosperare a Tutte le Età

Copyright © 2021 Monica Canducci

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta con alcun mezzo, grafico, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o altri sistemi di recupero delle informazioni senza il permesso scritto dell'autrice, tranne nel caso di brevi citazioni incorporate in articoli critici e recensioni.

A causa della natura dinamica di Internet, qualsiasi indirizzo web o link contenuto in questo libro potrebbe essere stato cambiato dal momento della pubblicazione e potrebbe non essere più valido. Se trovi collegamenti che non funzionano, puoi contattare l'autrice.

Le opinioni espresse in questo lavoro sono esclusivamente quelle dell'autrice. L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici, mentali, emotivi o medici senza il consiglio di un medico o di un terapeuta della salute mentale, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è solo quello di offrire informazioni di carattere generale per aiutarti nella tua ricerca del benessere emotivo e spirituale. Nel caso in cui tu voglia una qualsiasi delle informazioni contenute in questo libro per voi stessi, come è vostro diritto costituzionale, l'autrice non si assume alcuna responsabilità per le vostre azioni.

Questo libro è indirizzato alle donne ma consigliato a chiunque voglia incarnare la completezza del Femminile. L'autrice si impegna a comunicare la sua esperienza, competenza e punto di vista sul significato di "femminile". L'autrice si scusa se il suo linguaggio a volte potrebbe essere distorto a causa della sua esperienza di vita attraverso un corpo femminile.

L'autrice desidera informare in anticipo che a volte le parole "femminile" e "maschile" sono maiuscole e altre volte no. Questo è legato a sfumature di significato e intonazione che sarebbero più evidenti in una conversazione che in una lettura.

IL CORPO SACRO

Integra l'Energia Femminile e Riconnettiti ai Cicli
della Natura per Prosperare a Tutte le Età

Monica Canducci

CAPITOLO 1

La Natura, il Femminile, la Completezza

Introduzione

Questo libro ha avuto una lunga gestazione.

Ho iniziato a condurre seminari volti a supportare le donne nei loro processi di trasformazione quando avevo circa 30 anni.

Da allora la mia vita si è enormemente arricchita grazie alle esperienze delle donne meravigliose che hanno lavorato con me. Queste donne hanno affrontato diversi tipi di sfide e transizioni, e sono state ferite in modo diverso.

Donne che hanno sofferto per un divorzio, un aborto spontaneo, o a causa di perdite strazianti (come la morte di un figlio). Donne che hanno sofferto per abusi sessuali, *gaslighting*, aborto provocato, disturbi alimentari, infertilità, dolore cronico...

Donne sotto pressione e sovraccariche di impegni a causa della famiglia e del lavoro.

Donne non riconosciute e discriminate perché donne. Donne discriminate a causa del loro orientamento sessuale. Donne in procinto di diventare l'uomo che hanno sempre sentito di essere, e donne che sono nate nel corpo di un uomo.

Donne in relazioni violente a cui non riescono a sottrarsi, donne che si risvegliano da una vita trascorsa a compiacere gli altri, donne sottoposte a pressioni sociali di qualsiasi tipo, donne che si sentono distrutte dopo l'asportazione chirurgica di un organo, donne alle prese con i propri ormoni - dalla sindrome premestruale alla depressione post-partum, dalla perimenopausa alla menopausa - donne che lottano per trovare un equilibrio tra sbalzi d'umore, ansia e stanchezza.

Donne che vengono colpevolizzate perché non possono avere figli.

Donne che si sentono colpevoli e vengono giudicate perché hanno scelto di non diventare madri.

Donne così devote e impegnate a prendersi cura degli altri da dimenticare se stesse.

Donne che sostengono le loro famiglie e le famiglie dei loro figli fino a quando i loro corpi non cedono.

Donne sempre pronte ad aiutare gli altri ma mai ascoltate quando chiedono aiuto.

Donne che sognano la libertà, e che finalmente abbracciano i loro sogni.

E così via. Potrei continuare e riempire pagine.

Tutte queste donne, a un certo punto della loro vita, hanno deciso di agire e superare condizionamenti e sfide che limitavano l'espressione del loro essere.

Hanno deciso di prendersi cura delle proprie ferite e di abbracciare la loro forza e il loro potere, iniziando a lavorare su sé stesse per creare una vita appagante.

Sono onorata perché queste donne mi hanno scelta per abbracciare la trasformazione che le ha portate a diventare le donne che sono diventate. E voglio esprimere la mia gratitudine a queste donne perché senza di loro non avrei mai scritto questo libro.

Tutte queste donne avevano a che fare con stereotipi, ignoranza, pregiudizi, condizionamenti e discriminazione. Stavano lottando per essere accettate e riconosciute, stavano combattendo semplicemente per sopravvivere in una società che non sembra essere progettata per sostenere o anche solo per comprendere le donne.

L'ispirazione per scrivere questo libro era già forte quando avevo circa 40 anni, ma all'epoca non mi sentivo qualificata. Per essere più precisi, anche se le donne con cui stavo lavorando mi definivano già come una guida per loro, non mi sentivo ancora qualificata per mettermi nella posizione ufficiale di *guida* per altre donne.

Sapevo che mancava qualcosa.

Era la menopausa.

Già allora mi chiedevo come la menopausa potesse cambiare la mia prospettiva e la mia percezione di me stessa come donna, la mia percezione della femminilità e la mia esperienza del Femminile Divino e Sacro.

E così ho aspettato.

Nel frattempo, io stessa ho superato molte sfide e transizioni che hanno cambiato la mia vita. Dal trasferimento dall'Italia al Canada nel 2012 - in seguito al trasferimento di mio marito per opportunità di lavoro - al sopravvivere a un paio di *malattie iniziatiche* e relativa "notte oscura dell'anima".

E infine, la menopausa.

L'iniziazione finale e il punto di svolta illuminante che mi ha portata ad abbracciare e realizzare la mia completezza.

E poi altre sfide. Dal ridisegnare completamente il mio modo di lavorare a causa della pandemia al trasferirmi di nuovo, questa volta dal Quebec all'Ontario.

Il divorzio, il nuovo matrimonio, la messa in discussione della mia identità sessuale, gli aborti spontanei, la gravidanza, una NDE (Near Death Experience, ovvero esperienza di premorte) e le gioie (leggi "le sfide") della maternità erano già nella mia lista di conseguimenti, oltre a molte altre prove a cui la vita mi aveva sottoposta sin dalla nascita.

Grazie alle ultime esperienze che ho vissuto da quando abito in Canada - soprattutto la menopausa, arrivata quando avevo 51 anni - la mia comprensione, integrazione e *incorporazione* della cosiddetta Energia Femminile è diventata più chiara e forte ogni giorno.

Allo stesso modo, anche la guida e il supporto che fornisco alle donne che si sentono pronte a intraprendere il loro viaggio di scoperta e manifestazione del loro pieno potenziale - un viaggio verso la libertà, la guarigione, l'integrità e la realizzazione - sono diventati più incisivi e più efficaci.

Scrivo questo libro perché mi sento chiamata a condividere la mia esperienza e competenza per fare la differenza in questo momento. Credo veramente che possiamo vivere vite appaganti, realizzare i nostri sogni e rendere questo mondo un

posto migliore riconnettendoci alla nostra energia femminile ed esprimendo la nostra natura interiore e il nostro vero sé.

Parlando di Donne...

Questo libro sembra essere indirizzato alle donne, ma in realtà è per tutti coloro che vogliono comprendere e “incorporare” pienamente l'Energia Femminile e liberare la loro essenza Divina interiore - o quella che spesso viene definita “la Dea”.

Prima di continuare, voglio chiarire un paio di cose. Io sono - fisicamente parlando - una *femmina*. Questo è indipendente dal mio orientamento sessuale, che si potrebbe anche definire “queer”, nonostante io sia sposata con un uomo.

La mia struttura fisica e la mia fisiologia sono quelle di una donna, e voglio riconoscerlo come un dato di fatto. Quindi in questo libro (così come nella mia vita) vi parlo dal mio punto di vista strutturale e fisiologico: il punto di vista di un individuo che sta vivendo la vita attraverso il corpo di una donna. Questo include non solo la forma e le caratteristiche del mio corpo, ma soprattutto i miei ormoni, ormoni *femminili*.

D'ora in poi, anche se sembra una generalizzazione, per semplificare il tutto parlerò di “uomini” e “donne” - e di maschi e femmine - solo e rigorosamente da un punto di vista biologico, fisiologico e ormonale, riconoscendo che ci sono tante sfumature di mascolinità e femminilità quanti sono gli individui sulla Terra.

Infatti l'energia maschile e l'energia femminile non sono una prerogativa di uomini o donne, ma sono presenti in ogni essere vivente in diversi gradi e sfumature.

Questo libro è un viaggio verso la completezza.

So che sembra un paradosso, ma per raggiungere la completezza e superare la discriminazione e i *ruoli di genere*, dobbiamo riconoscere e accettare il *genere* come primo passo per apprezzare e riconoscere tutte le infinite, belle sfumature, e tutti i colori intermedi, che trascendono ogni definizione.

A Proposito di Femminile e Maschile

In molte tradizioni spirituali che appartengono a parti del mondo diverse, l'energia femminile è descritta come ricettiva, accogliente, nutriente, di supporto, premurosa e intuitiva, mentre l'energia maschile è descritta come attiva, penetrante, incline a rischiare, competitiva, orientata all'obiettivo e propendente verso la logica. Il femminile è descritto come *ciclico* e il maschile come *lineare*.

Questi attributi sono principalmente legati a *forme e funzioni*. La forma dei genitali e del bacino di una donna è progettata per ricevere e accogliere lo sperma, e per poi fornire lo spazio e il nutrimento a un bambino in formazione. Il seno di una donna è progettato per nutrire il bambino una volta uscito dall'utero.

Il sistema nervoso di una donna è progettato per reagire e rispondere ai bisogni e alle richieste degli altri.

La forma dei genitali di un maschio è progettata per penetrare e per rilasciare lo sperma (e i singoli spermatozoi sembrano competere per conquistare l'ovulo).

Durante la fase fertile della loro vita, le donne subiscono cambiamenti ormonali mensili in preparazione al possibile concepimento. Sperimentano il ciclo di produzione degli ovociti (ovuli) nelle loro ovaie; hanno un utero che diventa più spesso per prepararsi a nutrire un ovulo fecondato; se non si verifica il concepimento, il rivestimento uterino, progettato per accogliere l'ovulo se viene fecondato, verrà rilasciato dal corpo con il sangue attraverso la vagina durante il periodo mestruale - o mestruazioni - se l'ovulo non viene fecondato. Se si verifica il concepimento, il corpo di una donna è progettato per attraversare circa nove mesi di gestazione (gravidanza) per arrivare al parto, seguito da un periodo di allattamento.

Nuove scoperte nel campo della psicofisiologia sottolineano che le donne, a causa delle loro caratteristiche strutturali e ormonali, sono progettate in un modo che le rende più pronte a rispondere ai bisogni degli altri rispetto agli uomini. Il sistema nervoso di una donna è progettato per rilevare e rispondere immediatamente ai segnali anche minimi provenienti dal bambino (espressione del viso, suoni, ecc.).

Il corpo di un uomo non è progettato per questo. Non per dare spazio alla formazione di un bambino, né per allattarlo.

Anche gli uomini hanno cambiamenti ormonali, ma molto meno complessi di quelli delle donne, almeno nelle evidenze esteriori.

Gli ormoni sessuali primari che svolgono i ruoli principali nel ciclo di una donna sono gli estrogeni e il progesterone, mentre l'ormone sessuale primario per gli uomini è il testosterone (tuttavia le donne producono piccole quantità di testosterone e gli uomini producono piccole quantità di estrogeni e progesterone).

Per semplificare al massimo, il ciclo di una donna è il prodotto di una “danza” mensile tra estrogeni e progesterone, mentre i livelli di testosterone di un uomo possono variare a seconda di diverse circostanze e anche dei cambiamenti stagionali, ma in modo meno molto evidente e non paragonabile al ciclo di una donna.

È davvero interessante notare, tuttavia, che gli uomini sperimentano un aumento e una diminuzione giornalieri dei livelli di testosterone, con un picco al mattino e un calo la sera, come se fossero sintonizzati sul levarsi e tramontare del Sole, mentre le donne sperimentano un ciclo mestruale che di solito dura 28-29 giorni e si presenta con quattro fasi come il ciclo Lunare.

Il mio libro inizia qui.

Ti porterò con me in un viaggio di scoperte pratiche per aiutarti a comprendere le magiche connessioni tra il mondo interiore e il mondo che ci circonda. Viaggeremo attraverso gli Elementi della Natura (Fuoco, Terra, Aria, Acqua) e attraverso le Stagioni e le Fasi Lunari per riconnetterci con la nostra forza dimenticata e liberare la nostra Essenza Divina interiore.

Sarai guidata attraverso il sentiero del Corpo Sacro per integrare il Maschile e il Femminile in un modo che non mai sperimentato prima.

Scoprirai che la prima parte di questo libro riguarda la relazione tra la guarigione e il riconnettersi alla Natura, mentre la seconda parte include istruzioni pratiche, e

meditazioni o *attivazioni* relative agli Elementi, alle Stagioni e Fasi Lunari che riflettono e rappresentano sia le fasi del ciclo mensile di una donna sia le fasi, o stadi, della sua vita.

Ti guiderò a comprendere i doni che puoi ricevere da ogni fase mensile e da ogni stadio della tua vita, e ti darò le istruzioni pratiche e i *codici* per accedere a quei doni.

Qualunque sia la sfida che la vita ti sta proponendo, o la transizione che stai attraversando...

Benvenuta a bordo.

Oltre il Patriarcato

In tanti anni di lavoro con le donne, ho visto in prima persona che c'è molta confusione sui concetti di *femminile* e *maschile*.

In questi ultimi anni si parla spesso di *risveglio del Femminile*. Il *femminismo* (la difesa dei diritti delle donne sulla base dell'uguaglianza dei sessi) é emerso in risposta al sessismo e allo sciovinismo maschile - o maschilismo. E in questi ultimi tempi stanno accadendo molte cose riguardo alla guarigione e alla riconnessione con il cosiddetto *femminile*.

Spesso leggo o sento ripetere frasi come "distruggiamo il patriarcato!" o cose del genere, provenienti da donne esasperate.

É tempo di andare un po' più in profondità e oltre lo slogan "distruggiamo il patriarcato", perché di fatto questo slogan nasconde una trappola ...patriarcale. In effetti, l'atteggiamento distruttivo tramite opposizione è tipicamente patriarcale. Dobbiamo capire a fondo cos'è il Femminile e come riconnetterci a esso prima di fare qualsiasi altro passo se vogliamo davvero creare con successo un'alternativa all'atteggiamento patriarcale, che si esprime per lo più attraverso la violenza, l'imposizione, lo sfruttamento e il controllo.

Questo è uno degli scopi di questo libro: superare la discriminazione e i danni creati dall'atteggiamento patriarcale attraverso molti secoli e in molte aree di questo pianeta.

Uno degli esiti più subdoli e pericolosi della nostra società riguarda le donne che entrano in menopausa. Un passaggio che in molte antiche tradizioni e in diverse aree del nostro pianeta è considerato una rinascita, un'iniziazione, il momento in cui una donna può liberare pienamente il suo potere (anche dal punto di vista sessuale) è visto nella nostra società come una sorta di malattia da "guarire", o come "la fine della fertilità" - il che significa praticamente l'inizio della fine della vita.

Questo si aggiunge a tutte le sfide che le donne già affrontano se e quando decidono di allontanarsi dai percorsi consueti, come ad esempio sposarsi con un uomo, fare figli anche se non si sentono inclini alla maternità, arrendersi a seguire le orme delle loro nonne e accettare le decisioni del loro partner. Forse questo non si applica alla tua vita, ma purtroppo si applicava e si applica tuttora alla vita di molte donne che soccombono alla pressione sociale che le spinge a fare questo o quello, invece di seguire la loro vocazione.

Sembra ancora che lo scopo della vita di una donna debba essere quello di soddisfare i desideri degli uomini che la circondano. È utile quando è fertile, solidale, obbediente, pronta a nutrire e a seguire, e basta. E il più delle volte una donna è considerata attraente solo quando è nella sua età fertile.

Dal punto di vista del nostro pianeta, questo atteggiamento è lo stesso che ha portato l'uomo a sfruttare le risorse naturali senza rispetto e senza una reale visione del futuro.

È tempo di cambiare.

Prima di continuare, un avvertimento: questo libro non tratta di storia o sociologia. Parla del modo in cui "funzioniamo" e delle corrispondenze tra la nostra fisiologia e le forze primordiali che hanno dato forma all'Universo e al nostro mondo.

È un libro sulla corporeità, e quindi non troverai note o riferimenti (ma troverai un capitolo con alcune risorse alla fine), perché voglio che tu ti mantenga *nel flusso* durante la lettura, senza distrarti.

Riguarda il modo in cui il nostro corpo riflette la Natura, i suoi Elementi e cicli, e il motivo per cui simboli, i miti e gli archetipi ci insegnano il percorso per superare qualsiasi sfida, prova o transizione nella vita per raggiungere la realizzazione del nostro *Sé reale*.

Fornisce l'ispirazione *pratica* per aiutarti a comprendere, incorporare e manifestare l'Energia Femminile riconoscendo la sacralità del tuo corpo e supportandoti nel trovare il tuo percorso personale verso la libertà, la realizzazione, l'integrazione e la completezza, indipendentemente dalla tua età.

Questo è un libro sulla guarigione delle nostre vite attraverso la riconnessione alla sacralità della Natura attraverso il nostro corpo.

Finché continueremo a combattere il patriarcato con atteggiamenti e risposte sprezzanti, polemiche e dispregiative (e quindi... patriarcali!), non ci sarà nessuna guarigione. Prima di poter vincere il patriarcato dobbiamo costruire qualcosa che permetta all'umanità di andare oltre il modello patriarcale, sostituendolo con qualcosa di più funzionale, e questa è la nostra responsabilità, oggi. Adesso.

Il nostro cervello funziona in questo modo: prima di far sì che riusciamo a liberarci di qualsiasi cosa, un'abitudine, uno schema, un modello - una rete o un percorso neurale che corrisponde a qualcosa che vogliamo lasciare - ha bisogno che creiamo un'alternativa, una nuova rete o percorso neurale, ovvero un'abitudine o un *modello* più funzionale di quello di cui vogliamo liberarci.

Questo è il modo in cui noi, come esseri umani, funzioniamo. Ed è per questo che, quando le donne che lavorano con me mi chiedono aiuto per superare una qualsiasi sfida, inizio sempre a lavorare innanzitutto per scoprire le loro risorse nascoste, e poi per creare schemi e percorsi alternativi e più funzionali. Questo apre loro la strada per un *salto di qualità* che trasforma la loro esistenza nella direzione desiderata.

Una volta creata un'alternativa più funzionale a ciò che vogliamo abbandonare o lasciar andare, il nostro cervello riconosce che ci sono più benefici nel percorrere la strada nuova, e quindi smette di resistere al cambiamento, *scegliendo* di cambiare.

Se il cervello umano funziona in questo modo, anche la nostra umana società funziona così.

Questo significa che se vogliamo soppiantare il modello patriarcale dobbiamo coltivare e rafforzare un modello più funzionale. Abbiamo bisogno di costruirlo prima dentro di noi, attraverso un processo di trasformazione interiore. Da *dentro*, attraverso il naturale e inevitabile cambiamento del nostro atteggiamento, la nostra trasformazione si diffonderà naturalmente *fuori*, alle nostre famiglie, alla nostra cerchia di amici, conoscenti, vicini, diventando, passo dopo passo, l'alternativa.

Di fatto, il risultato di questa trasformazione non potrà che essere un'alternativa naturale che sarà impossibile non abbracciare e seguire.

Sulla Natura, il Femminile e la Completezza

Ricordo ancora come mio figlio mi apparve scioccato quando si rese conto che una donna può partorire sia i maschi sia le femmine. Non aveva nemmeno tre anni quando volle conferma del fatto che fosse nato da me, cioè dal mio corpo. Mi pose la domanda, e io gli risposi. La mia risposta lo rese così perplesso e sconcertato, e mi disse che lo sapeva, ma aveva pensato che, a rigor di logica, gli uomini partorissero i maschi e le donne le femmine.

Dopo la perplessità iniziale, da un lato sembrava essere in soggezione, come se io fossi una Dea onnipotente, e dall'altro era... arrabbiato, perché secondo lui non era giusto che solo le donne potessero "ospitare" la gestazione un bambino e partorire.

Attraverso mio figlio e le sue reazioni, quel giorno mi resi conto che stavo osservando qualcosa di molto profondo.

Infatti mi trovavo di fronte alla frustrazione mista ad ammirazione di un uomo, causate dall'apparente "onnipotenza" di una donna. Quel giorno ho capito molto

sul patriarcato come risposta e reazione dell'uomo di fronte al "potere" del corpo femminile e della Natura stessa.

Se osserviamo bene scopriamo che, nella maggior parte dei percorsi e delle tradizioni spirituali esistenti sulla Terra, e persino nell'ambito dell'Astrologia occidentale, esiste una distinzione tra forze, energie, attributi, Segni ed Elementi della Natura - Fuoco, Terra, Aria e Acqua - che vengono classificati in Femminili e Maschili.

Terra e Acqua sono classificati come Elementi Femminili, mentre Fuoco e Aria sono classificati come Maschili. Ma andando avanti in questo libro potremo anche osservare che Madre Natura, la Dea primordiale, include tutti i Quattro Elementi sotto forma di Stagioni e Fasi Lunari. Approfondiremo questo argomento nella seconda parte di questo libro dedicato all'*incorporare*.

Pensa a Madre Terra, o Madre Natura, e al suo ciclo stagionale alle latitudini medie.

Pensa al nostro sistema Terra-Sole-Luna e alle Fasi Lunari.

Vedremo come il corpo di una donna fa da *specchio* a tutto questo (le Stagioni, le Fasi Lunari), compresi i Quattro Elementi, e non solo i due Elementi definiti "femminili".

Sembra che la Natura ci inviti a muoverci verso un livello in cui Femminile e Maschile possono essere integrati nella totalità, nell'integrità, nella completezza.

Se vogliamo lavorare per aumentare la nostra consapevolezza spirituale, dobbiamo aspirare alla completezza per diventare esseri umani completi e realizzati.

Per quanto mi riguarda, sia attraverso la mia formazione scientifica e come bodyworker (soprattutto attraverso l'Integrazione Strutturale Rolfing), sia attraverso la mia formazione spirituale con diversi insegnanti e maestri provenienti da varie parti del mondo, ho capito che per realizzare la completezza, o l'integrazione, dobbiamo prima passare attraverso la differenziazione. Altrimenti avremo solo confusione e nessun prerequisito per raggiungere l'integrazione, o la completezza.

Approfondiremo come il ciclo Lunare e Stagionale riflettano sia il ciclo mestruale sia le fasi (o stadi) della vita di una donna. Ma in che modo tutto questo si collega alla guarigione delle nostre ferite, alla realizzazione della nostra completezza e alla manifestazione del nostro massimo potenziale, per condurci a vivere la vita che desideriamo e a prosperare in qualsiasi campo, indipendentemente dalla nostra età?

Le donne sono diverse dagli uomini a causa della loro struttura fisica e fisiologia, che include gli ormoni, alcune caratteristiche strutturali, e anche il modo in cui si elaborano le informazioni.

La struttura e il funzionamento di una donna sono diversi dalla struttura e dal funzionamento di un uomo, e il modo in di una donna reagisce e agisce cambia anche in base alla fase ormonale e allo stadio della vita che sta attraversando. Questo è valido nello spazio di un mese e nell'arco di tutta una vita.

Quando una donna è in età fertile, ogni fase ormonale nell'arco di un mese, così come ogni stadio o "stagione" di vita, presenta caratteristiche specifiche.

Non è facile nemmeno per una donna capire e accettare come funziona tutto questo, quindi immagina come deve essere impegnativo per un uomo venirne a capo!

Esiste un livello di complessità che può essere compreso, integrato, incorporato, *incarnato* e padroneggiato solo attraverso un lavoro specifico che coinvolge il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima.

E questo lavoro parte dal *differenziare* il Femminile dal Maschile, e riconoscere le differenze dovute alle "impostazioni" ormonali e alla struttura fisica, per poi arrivare all'integrazione e alla completezza.

Avere gli stessi diritti e le stesse opportunità non significa che donne e uomini siano *uguali* - e che quindi non ci siano differenze tra loro.

Ci sono differenze, e questo è prezioso, come sono preziose tutte le sfumature tra quello che si definisce "maschile" e "femminile".

Eploreremo tutto questo nella parte dedicata all'*embodiment*, ovvero l'*incorporazione*, l'integrazione *pratica*.

Scopriremo che l'energia Divina Femminile non è solo legata alla bellezza, all'armonia, all'intuizione e al prendersi cura. L'energia Divina Femminile è sicuramente nutriente, di supporto e persino rassicurante, ma anche potente, temibile, dura e spietata.

Comprendendo il processo di *incorporazione* degli Elementi e dei cicli della Natura, ci scopriremo in grado di padroneggiare la complessità di tutti gli aspetti del Femminile per raggiungere la completezza.

Così saremo pronte a introdurre, creare e stabilire un nuovo modello per sostituire il modello patriarcale obsoleto e disfunzionale.

È così che possiamo creare un mondo migliore: procedendo *dall'interno*. Un mondo in cui le donne sono consapevoli della loro Natura e riconosciute per la loro completezza in tutte le sfumature.

Un mondo in cui le donne sono libere di godere della propria unicità e vengono rispettate per quello che sono, indipendentemente dalle aspettative degli altri.

Possiamo cambiare il mondo in meglio, ma non è una competizione *contro* il maschile. Se continuiamo a contrapporre matriarcato e patriarcato, o femminismo e maschilismo, non risolveremo nulla e il conflitto proseguirà. E niente sarà cambiato.

Dobbiamo comprendere cosa significa la parola *integrazione*. Ma, e mi ripeto, ricordiamo che l'integrazione può avvenire solo dopo la differenziazione.

Ogni donna, in questo momento, ha la responsabilità di risvegliare la propria Divinità Femminile e di imparare a gestirla per apprendere a rispettare, riconoscere, guarire e liberare se stessa innanzi tutto, procedendo dall'interno verso l'esterno. Poi, in un secondo momento, e in modo naturale, connettendosi con altre donne sullo stesso percorso di vita.

Questo trasformerà il nostro mondo in un mondo migliore.

La nostra riconnessione con la Natura *dall'interno* è la chiave per capire come procedere su questo sentiero. Questa rivoluzione, assolutamente necessaria, non è un gioco di potere. Può venire solo da un luogo di consapevolezza, integrità e rispetto, un luogo interiore che deve essere coltivato in ogni essere umano.

La conoscenza che possiamo ottenere guardando alla Natura e imparando da essa non può che portare ordine e un nuovo livello di consapevolezza e armonia.

Una Proposta per un Mondo Migliore

Qual è la prova che stai attraversando?

Stai affrontando una transizione impegnativa o ti senti sull'orlo di una decisione che potrebbe cambiare la tua vita?

Senti che finalmente è arrivato il momento e sei pronta a seguire la tua vocazione?

C'è qualcosa che ti trattiene?

Cos'è che ti impedisce di vivere pienamente?

O forse senti il bisogno di essere ascoltata, vista, rispettata, capita...

Tu e solo tu sai qual è la risposta.

È tempo di riconoscere a che punto sei per poter iniziare il viaggio di trasformazione che ti porterà ad abbracciare la tua completezza e a esprimerti pienamente in modo da poter vivere la vita che desideri nel mondo che stai creando.

Se vogliamo vivere libere da restrizioni, pregiudizi e discriminazioni, se vogliamo essere rispettate, dobbiamo riconoscere, abbracciare, celebrare, esaltare, esprimere e manifestare la nostra vera natura. Non può accadere se continuiamo a combatterla. Questo è ciò che dobbiamo capire come prima cosa.

È vero che le donne sono programmate biologicamente e fisiologicamente per la maternità, e quindi che per la maggior parte di noi donne le nostre “impostazioni femminili”

(cioè la nostra struttura corporea, i nostri ormoni e il modo in cui il nostro sistema nervoso risponde alle loro fluttuazioni e all'ambiente) ci portano a essere più attente ai bisogni degli altri che ai nostri.

Il *design* della struttura fisica delle donne, e quindi la Natura stessa, nella nostra società agisce come un condizionamento. La chiave per liberarsi da questo condizionamento non sta nel combattere la Natura, né nel negarla.

La chiave sta nel padroneggiare la Natura *dall'interno*. Così la Natura, che ha agito come un condizionamento nel nostro modello di società obsoleto, diventerà anche la chiave per la nostra liberazione da tutti i limiti a cui siamo state assoggettate.

Se vogliamo liberarci da ogni condizionamento e vivere pienamente la nostra vita in un mondo migliore, dobbiamo imparare a padroneggiare la nostra fisiologia riconnettendoci con la Natura dall'interno. Dobbiamo partire da noi stesse, e poi diffondere questo messaggio per educare altre donne - e uomini, ovviamente.

Padroneggiare la nostra fisiologia significa diventare capaci di navigare sulle onde ormonali invece di soffrirne, e usarle per esprimere la nostra libertà e completezza indipendentemente dalla nostra età.

Significa accedere a un livello superiore di comprensione e incarnare quelle forze della Natura, compresi gli Elementi e i cicli, per imbrigliarle e usarle al di là della loro funzione a livello della semplice procreazione.

C'è un mondo fatto di piacere, gioia, connessione, armonia, eccitazione, appagamento, divertimento, creatività e libertà che aspetta di essere scoperto e sperimentato.

Questo mondo è il nostro corpo.

Attraverso la Natura e il risveglio, l'incorporazione, l'incarnazione, l'ammaestramento e l'espressione delle sue Forze possiamo diventare modelli inarrestabili di Completezza Femminile in azione. Possiamo diventare l'incarnazione consapevole della Natura stessa, o *Dea*, in tutti i suoi aspetti,

funzioni e sfumature, e partecipare attivamente alla creazione di un nuovo mondo, imbrigliando queste forze e manifestando queste funzioni in modo costruttivo, anziché lasciare che guidino la nostra vita, o invece di negarle.

Questo libro ha lo scopo di condurti attraverso un viaggio in cui comprenderai la connessione tra la guarigione, la Natura e il Femminile.

Possiamo andare oltre i *ruoli di genere* solo attraverso la comprensione e il riconoscimento delle differenze tra il femminile e il maschile, anche e soprattutto riconoscendo le differenze tra le strutture e la fisiologia del corpo maschile e femminile.

Non è negando o cancellando queste differenze, non è appiattendo tutto e affermando che uomini e donne sono uguali che possiamo cambiare il mondo. Solo riconoscendo ed esaltando le differenze e tutte le sfumature supereremo la discriminazione.

Differenziazione e discriminazione iniziano entrambe con una "d" ma hanno significati totalmente diversi, che evidentemente non vengono compresi da coloro che continuano a prendersela con le differenze per eliminare la discriminazione.

Forse un giorno sarà chiaro che il rispetto reciproco e l'uguaglianza dei diritti è indipendente dal *genere* e si basa sulla differenziazione. Tra gli indigeni americani e in altre culture del mondo, gli stessi diritti vengono riconosciuti per principio agli uomini e alle donne, e senza appiattare le differenze sacre tra i generi. Oltretutto, in alcune di queste culture i generi riconosciuti e accolti non sono solo due, ma più numerosi, e comprendono tutte le sfumature intermedie.

La differenziazione, come ho già ricordato precedentemente, è il presupposto per l'integrazione, e anche il modo per superare le discriminazioni. Esploreremo questo concetto e le connessioni tra integrazione, integrità, completezza, guarigione e Natura alla fine di questa prima parte.

Prima di chiudere questo capitolo, un altro promemoria.

Tutti aspiriamo alla completezza.

Questo è un libro sull'*incorporazione*. A volte racconterò storie iniziatiche... illuminanti, a volte svelerò informazioni preziose, ma soprattutto ti guiderò attraverso alcune meditazioni pratiche, ovvero *attivazioni*, non solo per renderti partecipe della mia esperienza e delle mie competenze, ma anche per trasferirti la *trasmissione spirituale* che ho ricevuto finora da meravigliose donne e uomini *di medicina*, e da straordinari guaritori e maestri appartenenti a lignaggi e percorsi spirituali di diverse parti del mondo.

Alla fine di questo libro, avrai integrato abbastanza informazioni e acquisito strumenti sufficienti per iniziare il tuo viaggio verso la piena espressione della tua Completezza Femminile.

Sarà come una caccia al tesoro sul sentiero dell'*incorporazione* della *Dea Natura*. A volte, in alcuni paragrafi, troverai collegamenti a *Portali* attraverso i quali ti guiderò ad attivare aspetti specifici - gli Elementi della Natura, le Fasi Lunari connesse agli archetipi della Dea - di cui potresti aver bisogno e che potresti voler integrare dentro di te e nella tua vita.

Rimani curiosa, sii aperta e goditi ogni passo.

Ci incontriamo sul Sentiero.