

## IL MIO VIAGGIO



Il mio viaggio alla scoperta dello sciamanesimo è di lunga data.

Ho iniziato la pratica nel 2020 con corsi e iniziazioni, ma se mi guardo indietro è un viaggio cominciato molto più lontano, credo sin dal mio primo vagito. Sono innumerevoli le iniziazioni e i viaggi sciamanici che ho fatto nel corso della mia vita, solo che non ne ero consapevole.

Dopo diversi anni di pratica e percorsi spirituali, sentivo la necessità di approfondire questo aspetto, per conoscere meglio il mondo degli Spiriti e per conoscermi meglio. Mi sono informata e ho cercato diversi corsi, anche suggeriti da colleghi, ma nessuno mi ha mai convinto. C'era qualcosa che non andava ed ero sempre titubante. Ma con Joanna è stato diverso: subito ho sentito affinità e connessione, non ho avuto alcun dubbio. Gli Spiriti mi avevano guidato verso la persona giusta.

Con Joanna ho acquisito una consapevolezza maggiore e ho compreso e percepito meglio cose che già conoscevo e avevo dentro di me. Così, ora posso chiedere il supporto degli Spiriti con maggiore consapevolezza e riguardo. Necessitavo di acquisire questa conoscenza per usufruire al meglio degli insegnamenti e dei doni che gli Spiriti ci trasmettono. Ora, io stessa conosco il modo migliore di rivolgermi a loro; ora so come accoglierli e come mettere in pratica i loro insegnamenti. Io stessa riconosco meglio il mio sentire.

Il percorso si è rivelato adatto a me perché sono cresciuta e maturata, sia a livello intellettuale ma anche, e soprattutto, a livello spirituale. Nei mesi trascorsi insieme ho risolto questioni che erano in stallo da anni; ho sciolto nodi; compreso e accettato i cambiamenti e il rinnovamento. Sono cambiata io, in meglio, e di conseguenza anche il mio modo di vedere le cose. E contestualmente anche le situazioni sono migliorate: il mio mondo fuori rispecchia il mio mondo dentro; quindi, se dentro sono serena e consapevole, fuori si presentano situazioni serene o, almeno, sono io più consapevole nell'affrontare le difficoltà e superarle. Poi c'è un'altra cosa che ho imparato a fare e che ritengo fondamentale: ho imparato ad ascoltarmi. Ho imparato ad ascoltare i bisogni della mia anima e ciò mi permette di volermi bene e predermi cura di me, sia nel corpo, che nella mente, che nello spirito.

Oltre a tutto questo, il percorso con Joanna mi ha aiutato a elaborare un'idea che avevo da tempo. Erano diversi anni che sentivo la necessità di creare un percorso per aiutare le donne a trovare la propria bellezza e divinità interiori. Sapevo che era la mia missione, ma non sapevo come realizzarla: mancava sempre qualcosa. Ma durante questi mesi ho imparato io stessa, in primis, ad accettare la bellezza e il divino che risiedono dentro di me e ora so come offrire questo percorso anche ad altri.

## LA DEA INTERIORE

Ho conosciuto le Dee che durante il percorso di vita ci accompagnano, dandoci la loro forza e il loro potere nei momenti di difficoltà. Ci ho parlato, ho danzato con loro, ho viaggiato con loro e mi hanno donato una cerimonia per chiedere il loro aiuto e supporto.

Io stessa ho una Dea che da sempre mi è accanto e che mi supporta in tutti gli ambiti della vita, dallo sport, alla realizzazione degli obiettivi personali e professionali. Spesso collabora con le sue compagne e sorelle a seconda della questione da risolvere.

Ora vi presento le Dee, partendo proprio da colei che mi accompagna da sempre: Diana.



### ARTEMIDE/DIANA

Dea del tiro con l'arco, della caccia, delle selve, dei corsi d'acqua, degli animali selvatici, della Luna e protettrice delle partorienti.

È la sorella gemella di Apollo, il dio del sole. Lei nacque prima e aiutò sua madre Latona a far nascere suo fratello gemello.

È una dea vergine, nel senso che è indipendente e non soggiogata dall'amore cieco. Sceglie lei chi amare e basta a sé stessa. Sente molto la sorellanza femminile.

Rappresenta la Luna Crescente e insieme a Selene (la Luna Piena) ed Ecate (la Luna Calante) forma una triade.

È fiera, forte, coraggiosa, decisa, indipendente, determinata, intuitiva, amorevole, ma sa essere spietata con il nemico o chi le

mette i bastoni fra le ruote. Animale sacro: cerva

### ATENA/MINERVA

Dea della sapienza, dell'intelletto, della conoscenza, della guerra, delle arti e della strategia in battaglia.

Nacque dalla testa di Zeus e quindi è la sua pupilla. Infatti, ha un ottimo rapporto con il padre e si allea spesso con uomini forti che ritiene alla sua altezza.

È una dea vergine e non è interessata ai rapporti sentimentali. Si concentra sulla conoscenza e sul successo. Al contrario del suo irroso fratello Ares, con il quale condivide il ruolo in guerra, è meno impulsiva e caotica perché è una stratega e usa la sua conoscenza.

È forte, orgogliosa, di successo, fiera, indipendente, intelligente, studiosa. A volte però il suo orgoglio e la sua indipendenza la portano a dissociarsi dai rapporti umani. Animale sacro: civetta





### ESTIA/VESTA

Dea del focolare, del fuoco interiore, della meditazione, dell'introspezione, della casa (sia esteriore che interiore).

È una dea vergine e indipendente. Si concentra sulla crescita spirituale. Lei basta a sé stessa perché ha trovato la dimensione giusta ed è a stretto contatto con il divino. È una sacerdotessa e protegge le donne nel loro risveglio e percorso spirituale.

È silenziosa e solitaria, ma in pace con sé stessa. Il suo luogo sacro è la casa che è anche il suo tempio. È spesso legata a Hermes in quanto entrambi sono gli Dei più vicini al divino e alla spiritualità e spesso condividono il tempio.

È solitaria, indipendente, pacifica, evoluta, spirituale, paziente e calma. Il rischio è che il suo essere solitaria si trasformi in un

isolamento eccessivo e malsano. Animale sacro: uccelli

### ERA/GIUNONE

Madre e regina degli Dei e consorte di Zeus, è la Dea del matrimonio, della fedeltà coniugale e del parto.

È una dea vittima perché subisce i soprusi del marito che la tradisce continuamente, mentre lei continua a essergli fedele e scatena la sua ira e la sua gelosia sulle amanti del marito e sui suoi figli illegittimi, piuttosto che su di lui. Nonostante tutto, lei ama Zeus e tornerà sempre al suo fianco.

È bella, fiera, potente, amorevole, leale, fedele, consapevole delle sue capacità e del suo potere, regale.

Il suo lato geloso la può portare a ferire gli altri se ritiene che siano la causa delle sue pene e non si fermerà finché non avrà ottenuto la sua vendetta. Il rischio è che per troppa lealtà si fossilizzi sul suo essere vittima e dimentichi l'amor proprio. Animale sacro: pavone



### DEMETRA/CERERE

È una Dea Madre, dea della terra e della natura, dell'agricoltura, della fertilità, delle messi, del raccolto, del nutrimento e Madre Terra.

È una dea vittima perché subisce gli eventi causati da altri. È legata fortemente a sua figlia Persefone: quando Ade la rapì per farne la sua sposa, Demetra fece di tutto per riaverla con sé. Siccome Zeus non acconsentì alla sua richiesta di farla tornare, Demetra smise di far germogliare la terra finché il Padre degli Dei, dopo aver visto gli umani soffrire di fame e stenti, dovette cedere e fare sì che Ade lasciasse andare Persefone. È piena, nutriente, amorevole, generosa, abbondante, decisa, caparbia, orgogliosa.

Il suo attaccamento alla figlia può diventare malsano se è troppo limitante e il rischio è che cada nell'apatia depressiva se le cose non vanno come da lei sperato. Animale sacro: maiale

**PERSEFONE/PROSERPINA**

È la Dea fanciulla della primavera, del risveglio, dei nuovi inizi, ma è anche la Regina degli Inferi e guida degli abissi.

È una dea vittima perché viene rapita e portata negli Inferi contro la sua volontà. Ma negli abissi impara a conoscersi, evolve, cresce e matura. Tant'è che sarà lei stessa a scegliere quanto tempo risiedere in superficie con la madre Demetra e quanto negli Inferi con il suo sposo Ade che ha imparato ad amare. Quando torna in superficie, la primavera fiorisce al suo passaggio, quando torna negli Inferi, arriva l'inverno. Grazie alla sua evoluzione non è più vittima, ma diventa una dea alchemica che sceglie il suo destino.

È figlia, infantile, fresca, vivace, genuina, bisognosa quando è una fanciulla, ma da Regina degli Inferi è potente, gloriosa, matura, saggia, evoluta e guida per le anime. Se non compie la sua evoluzione, rischia di restare immatura e bisognosa e di fossilizzarsi nel ruolo di vittima. Animale sacro: gallo

**AFRODITE/VENERE**

È la Dea della bellezza, dell'amore, della sessualità, dell'erotismo, del romanticismo, della generazione (creatività). È la dea alchemica perché è libera da preconcetti e pregiudizi. Lei sceglie il suo destino e il suo modo di amare in totale libertà. Lei non ha vincoli ed è libera di amare senza costrizioni né attaccamenti. È alchemica anche perché dà origine a qualsiasi cosa, perché senza amore non è possibile creare nulla. Quando le viene detto di scegliere uno sposo, lei sceglie il più brutto e storpio degli Dei: Efesto. Nonostante non gli sia fedele, lo ama. Afrodite è presente in tutte le forme d'amore: sentimentale, amicale, fraterno, l'amore per i figli, per un progetto, per un'opera d'arte... è la scintilla creativa.

È bella, amorevole, sensuale, romantica, civettuola, libera, libertina, buona, creativa. Se dà troppo ascolto alla sua voglia di libertà, rischia di calpestare i sentimenti degli altri e di perdere di vista il contatto con la realtà. Animale sacro: cigno

**Dee oscure: Persefone, Ecate, Morrigan, Lilith, Santa Muerte, Hela, Kali**

Queste Dee hanno delle affinità con le ombre e gli abissi, ma non significa che siano negative o cattive. La loro parte oscura può aiutarci a scoprire i nostri lati ombra, ad accettarli e a gestirli. Tutte le Dee hanno dei lati di luce e di ombra (come tutti noi, d'altronde), ma in queste sono più evidenti e quindi sono delle ottime guide per andare in profondità.

- **Persefone in quanto Regina degli Inferi.**
- **Ecate è la luna calante, dea dei crocicchi e della magia, della notte, dell'oscurità e la sua parte oscura emerge particolarmente in uno dei suoi tre aspetti, la Crona.**
- **Morrigan, per i Celti, è la Regina dei Demoni, dea della guerra e del furore della battaglia. È associata alla magia, alla morte e al Fato.**
- **Lilith è la dea della morte, della tempesta, della stregoneria e rappresenta la Luna Nera. È contrapposta a Eva nella Genesi.**
- **Santa Muerte, dea messicana della Morte e dell'Oltretomba, è colei che toglie la vita, ma per portare alla Rinascita.**
- **Hela, dea norrena della Morte, metà donna bellissima e metà cadavere. Figlia di Loki, dio dell'inganno e la gigantessa Angrboda.**
- **Kali, la dea nera. Nell'induismo è la dea della distruzione e della morte. Rappresenta la natura indomita, nei suoi lati distruttivo e rigenerativo.**



**VIAGGIO**

Nel vostro spazio sacro, chiedete ai vostri animali guida di portarvi la Dea che è preponderante in voi e chiedetele qual è il suo insegnamento per voi.

**CERIMONIA: IL RISVEGLIO DELLA DEA**

Raggiungete il vostro Spazio Sacro, chiedete ai vostri Animali Guida o al vostro Albero Sacro di portarvi nel luogo dove risiedono le Dee.

Lì le ancelle vi spoglieranno di tutto ciò che è superfluo e vi accompagneranno in una piscina naturale. Mentre fluttuate, esprimete l'intento di ciò che volete portare o realizzare nella vostra vita. Vi apparirà la Dea che vi può aiutare in questo.

Uscite dall'acqua e lasciate che la Dea vi rivesta e vi accolga nelle sue attività preferite. Passate del tempo con lei che vi dirà come fare per manifestare il vostro intento. Chiedetele cosa potete fare nella realtà ordinaria per invocare il suo aiuto e supporto.

Ringraziate e congedatevi. Tornate nel vostro Spazio Sacro. Salutate l'Albero e gli Animali e dopo dei profondi respiri, tornate nelle vostre ossa.

***Spero che questo viaggio vi abbia trasformato!***

Elena Garbugli