

# **l'Equinozio ed i quattro pilastri dell'uomo**

Scritto da Administrator

Sabato 12 Settembre 2020 14:43 - Ultimo aggiornamento Sabato 12 Settembre 2020 15:58

---



## **l'Equinozio ed i quattro pilastri dell'uomo**

Scritto da Administrator

Sabato 12 Settembre 2020 14:43 - Ultimo aggiornamento Sabato 12 Settembre 2020 15:58

---

Sicuramente avrete già programmato la vostra giornata o celebrazione per l'Equinozio d'Autunno, ma non è mai troppo tardi per programmare alcune attività piacevoli solamente per voi stessi. Questo è infatti il □□ momento ottimale per concentrarsi sul bilanciamento delle aree della vostra vita.

E' il momento in cui ci guardiamo indietro nel tempo, che sia di breve lasso di tempo oppure decenni e per chi ha uno spiccato legame settembrino lo farà sicuramente accompagnato da un pizzico di nostalgia. Per prima cosa, esaminate dove poter liberare il disordine. Non sto solo parlando di una dimora generale pulita e ordinata, anche se lo consiglierai, poiché è sempre meno stressante avere una "base" pulita. Sto parlando del disordine mentale, accumulo di scartoffie e perdite di tempo. C'e' un canto neo pagano per la connessione con la natura che dice "Terra il mio corpo / acqua il mio sangue / aria il mio respiro / e fuoco il mio spirito". Bene, ho escogitato un regime ingegnoso per affrontare ciascuno di questi elementi e il modo in cui possano connettersi a voi.

### **LA CASA, la base, la Terra**

È più divertente pulire quando hai un partner e anche molto più veloce. Arruola i tuoi coinquilini,

## **L'Equinozio ed i quattro pilastri dell'uomo**

Scritto da Administrator

Sabato 12 Settembre 2020 14:43 - Ultimo aggiornamento Sabato 12 Settembre 2020 15:58

---

diffondi della buona musica e goditi un buon bicchiere di vino per rendere tutte le cose più frizzanti. Quando hai finito, rilassati con un bel film insieme e accendi un po' di incenso per eseguire una pulizia finale. Sai cos'altro rende le cose pulite? Acqua. Fate una doccia dopo e diventate brillanti.

Vivere in un ambiente sano e pulito è una questione basilare per la vostra essenza, la vostra casa ha bisogno non solo di essere pulita da sporcizia visibile e materiale, come polvere e rifiuti ma anche da tutte le forme energetiche che ogni giorno vi portate appresso.

La casa è la vostra base ed è il punto di ritorno ogni qual volta fuoriuscite sia dall'ordinario che dal non ordinario.

### **MENTE, l'io, l'Aria**

È ora di dedicare del tempo alla meditazione, anche 5 minuti prima di andare a dormire. Questo dovrebbe preparare il terreno per un sonno più riposante e sogni piacevoli, che a loro volta vi rendono maggiormente pronti ad affrontare la giornata che verrà la mattina seguente. Ancora qualche pensiero indesiderato che ritorna? Prendete un diario, come prima cosa quando vi svegliate e scrivete tre pagine a flusso libero, senza censure, flusso di coscienza senza interruzioni. Tirate fuori tutto e andate avanti. Se vi ritrovate a rimuginare su preoccupazioni negative durante il giorno, provate a riportare delicatamente i vostri pensieri verso un'affermazione positiva così da re-indirizzarla. Se state ancora attraversando un periodo difficile e vi sentite depressi, non c'è certo vergogna nel cercare l'aiuto di un consulente per superare attraverso i momenti difficili della vostra vita, potrebbero essere anche amici o parenti ma sappiate che potrebbero anche non essere in grado di aiutarvi in situazioni particolarmente tortuose e complesse. Non sarete in grado di andare avanti se non riuscite a sbloccarvi. L'aria è il vostro respiro e dovete prendervi un momento per respirare profondamente.

## **L'Equinozio ed i quattro pilastri dell'uomo**

Scritto da Administrator

Sabato 12 Settembre 2020 14:43 - Ultimo aggiornamento Sabato 12 Settembre 2020 15:58

---

Il vostro io risiede nella vostra mente e dovete cercare di mantenerla equilibrata e linda, questo equinozio riflettete a in questa area ( mentale) e cercate di librarvi verso il bene della vostra mente per affrontare le tenebre dell'inverno in maniera più energica.

### **CORPO, il Sangue e l'Acqua**

Anche se non vi piace farlo o non vi sentite inizialmente così, sapete che è sempre bello quando sudate e avete finito un esercizio. Mi sono ritrovato a brontolare durante una routine, solo per ritrovarmi a sorridere e sentirmi più leggero alla fine di un allenamento, un lavoro faticoso o semplicemente una dieta. Se oggi non riuscite a portare a termine nient'altro, non potete dire di esservi allenati a sufficienza. Allenarsi non significa solo fare esercizi fisici di routine ma anche concentrarsi nella propria educazione alimentare. Chi ha bisogno di mangiare male? Nessuno.

Evitate i cibi spazzatura e soprattutto quelli veloci, cercate cose sane ed equilibrate.

Il vostro corpo vi ringrazierà per questo. Il sangue è il vostro effluvio vitale che trasporta i nutrimenti all'interno del vostro corpo ed insieme all'acqua è ricettacolo anche delle vostre emozioni e memorie. Curate il vostro copro e curerete non solo il vostro futuro ma anche il passato.

Uscite e connettetevi direttamente con la terra, riscoprite i cibi stagionali, con i colori ed i profumi della tradizione, c'e' molta energia in essi che verrà tramandata direttamente al vostro corpo, sano.

### **SPIRITO il fuoco**

Accendete una candela o un piccolo falò nel vostro giardino. Fissate le fiamme e immaginate dove vorreste essere spiritualmente nei prossimi mesi. Questa è un'area che può diventare rapidamente stagnante e messa in secondo piano al posto di altre attività e cose da fare più pressanti e banali. Soprattutto se vi sentite persi o disconnessi, questa è un'area che ha bisogno di nutrimento e costante esame. Dove potete alimentare il fuoco del vostro lato spirituale? Probabilmente è passato un po' di tempo dall'ultima volta che avete partecipato ad una cerimonia collettiva o rilasciato le piccole cose in un cerchio di tamburi? Che ne pensate di prendere semplicemente il tempo per pianificare un delizioso rituale cerimoniale o un incantesimo di guarigione per voi stessi? Il vostro altare fisico posto nella vostra casa è molto importante in questo momento in quanto vi permette di riordinare il vostro spirito, quindi rinnovatelo e rinnoverete anche la vostra area spirituale. Controllate periodicamente voi stessi, rimanete connessi ed equilibrati. Non siate timidi nel rivendicare il vostro tempo per farlo, perché la spiritualità è unicamente personale e necessita del dovuto tempo che nessuno può donarvi se non voi stessi.