



Heather Ash

I QUATTRO ELEMENTI DEL CAMBIAMENTO

Utilizzare il magico potere degli elementi

"UN LIBRO CHE VI PORTERÀ AL LIVELLO SUCCESSIVO DELLA VOSTRA VITA".
– DON MIGUEL RUIZ, AUTORE DEL BEST SELLER "I QUATTRO ACCORDI"



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Heather Ash Amara

I QUATTRO ELEMENTI DEL CAMBIAMENTO

Utilizzare il magico potere degli elementi

“Un libro che vi porterà
al livello successivo
della vostra vita”.
(Don Miguel Ruiz)

Heather Ash Amara

I quattro elementi del cambiamento

Titolo originale: *The four elements of change*

Traduzione di Gianpaolo Fiorentini

Copyright © 2004 by Heather Ash Amara

Copyright © 2007 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2004 da Council Oak Books, Tulsa, Oklahoma, U.S.A.

Prima edizione italiana pubblicata nel maggio 2007.

Ristampa: maggio 2010, maggio 2016.

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266, www.edizionilpuntodincontro.com

Finito di stampare nel maggio 2016 presso Lego.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-575-9

INDICE

Ringraziamenti	7
Prefazione di Vicki Noble	11
Introduzione: i Quattro Elementi	15
Questa vecchia casa	25
Il Sogno degli Anziani	35
Aria: l'Arte della Chiara Percezione	45
Fuoco: l'Arte della Purificazione	71
Acqua: l'Arte dell'Apertura	99
Terra: l'Arte del Nutrimento	123
Il Quinto Elemento	149

Ringraziamenti

La mia gratitudine a tutte le persone che mi hanno sostenuto in questi anni.

Prima di tutto i miei genitori, Jerry Ash e Maggie Gaudet, e mia sorella Christy, solido appoggio in un'infanzia di avventure e di viaggi. Vi amo.

Grande riconoscenza a tutti i miei insegnanti e alle mie guide: Vicky Noble, Cerridwen Fallingstar, Peggy Dylan e l'amatissimo don Miguel Ruiz. E a Gini Gentry, che con la sua luce mi ha aiutato a trovare il mio cammino.

Al mio primo gruppo di sorelle: Autumn Labbe-Renault, Isis Ward, Saurin Shine, Sana Banks, Heather Wahanik e Aimee Carroll. Sì!

Ai membri della mia famiglia tolteca e alla loro meravigliosa funzione di specchi:

Ted e Peggy Raess, Laurence Andrews, Stephen Siegel, Chuck e Tink Cowgill, Francis Puerto-Hayhurst, Allan Hardman, Jules J. Frank, Ed Fox, Siri Gian Singh Khalsa, Stephen Collector, Rita Rivera, Gary van Warmerdam, Leo van Warmerdam, Barbara Simon, Niki Orrietas, Roberto Paez, Gae Buckley, Sheri Rosenthal e Stephanie Bureau, Lee McCormick e tutta la famiglia del Ranch and Spirit Recovery, e tanti altri ancora. *Qué tu sol sea brillante.*

Agli insegnanti dello Spirit Weavers, alla comunità e

ai responsabili del Toltec Center of Creative Intent, tra cui: Jordan King, Storm Florez, Alice Lancefield, Indigo Flores, Audrey Lehman, Eleanor Mahood, Raven Smith, Michele Murphy, Hannah Hughes, Theresa Bucci, Revi Airborne, Kirsten 'Sunshin' Hardenbrook, Leslee Morrison, Alice Ruby, Diane Adkins, Rachel Ohliger, Ruth Masterton, Kim Christensen, Dakini Kalhoff, Shkiba Samimi-Amri e Miriam Jeannette Castaneda.

A tutti gli amici del passato, del presente e del futuro, per il loro insegnamento e la loro ispirazione; in particolare Craig, Rowan, Kyria e Nash Labbe-Renault, Jesikah Maria Ross, Thom Sterling, Poppy Davis, la famiglia Normal e il WEF. Tanta, tantissima gratitudine a Kevin Braheny Fortune per l'amore e il sostegno ricevuto durante la prima stesura di questo libro.

Ai miei due mentori negli affari e nella vita, Janet Mills e Jo Miller, per la fiducia, l'amore e per l'incoraggiamento a seguire la mia visione.

Alla squadra del Council Oak Books: Paulette Millichap, Ja-lene Clark, Laura Woods, Sally Dennison e Vanessa Perez. Il loro entusiasmo mi ha sempre motivato e mi ha permesso di dare il meglio di me.

Un grazie speciale a Jorge Luis Delgado e al personale dell'Hotel Taypikala sul lago Titicaca per avere creato uno spazio così accogliente per sognare e scrivere.

E immensa gratitudine per Raven Smith, marito, amante, compagno di vita e di gioco. Grazie per condividere la tua luce con me e ispirarmi in tanti modi. Sono davvero fortunata.

*Possano queste pagine aiutare tutti gli esseri
a equilibrare mente, spirito, emozioni e corpo
e a ricondurli al loro vero centro divino*

Prefazione

di *Vicky Noble*

I quattro elementi sono conosciuti e onorati da migliaia di anni, come dimostrano l'arte e i reperti archeologici delle antiche civiltà delle Americhe, dell'Europa, dell'Africa, Medio Oriente, Cina, India e Tibet. Probabilmente ci sono tanti modi di considerare i quattro elementi quanti sono i popoli di questo pianeta, ma la struttura di base è fondamentalmente la stessa. Relazionarci all'acqua, al vento, alla terra e al fuoco ci radica nella realtà fisica e contemporaneamente ci apre alla sacralità.

Tutte le raffigurazioni pittoriche delle diverse culture presentano una struttura quadripartita: quattro esseri disposti ai quattro punti cardinali attorno a una figura o a un simbolo centrale. Alcuni tra i più antichi disegni di sabbia dei Navaho hanno misteriose somiglianze con le ceramiche, antiche di migliaia di anni, venute alla luce in siti archeologici dall'altra parte del mondo, in Iran. Un disegno di sabbia Navaho creato in un museo del sud-ovest americano negli anni '50 rappresenta il 'Popolo Arcobaleno che danza nel Vento', molto simile alle rappresentazioni tibetane delle *dakini* (esseri femminili che volano nel cielo) che, invocate dai quattro punti cardinali e dal centro, scendono ruotando nello spazio.

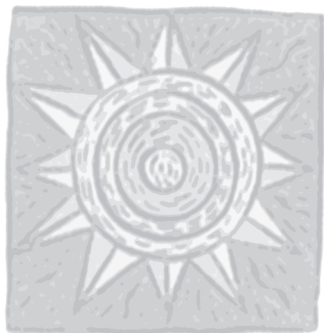
Nella tradizione europea, l'Est rappresenta l'elemento

Aria e l'alba della conoscenza, il Sud il Fuoco e la passione della calura del mezzogiorno, l'oceano a Ovest simboleggia l'Acqua e la nostalgia del tramonto, e a Nord troviamo l'elemento Terra dell'inverno delle fredde regioni artiche. Quando Karen Vogel e io creammo le carte dei tarocchi di MotherPeace alla fine degli anni '70, applicammo questo identico sistema. I moderni sciamani 'chiamano' i punti cardinali, con ulteriori suddivisioni interne, nei riti celebrati durante le feste dell'anno.

La bellezza di questo libro è la sintesi che Heather Ash ha ricavato unendo tutto ciò che ha appreso sugli elementi nella sua vita di ricercatrice spirituale occidentale. In modo semplice e diretto, Heather Ash trasforma questo antico sistema in uno strumento adatto alla nostra epoca, laica e molto veloce, offrendo agli uomini e alle donne di oggi un modo per trasformare la loro vita e superare gli ostacoli che bloccano la strada verso la pace e la gioia. Ci offre consigli e stimoli su ogni passo del cammino, condivide con noi esempi presi della sua esperienza personale e osservazioni tratte dal lavoro con i suoi studenti, radicando i suoi insegnamenti nell'attuale vita quotidiana.

L'approccio di Heather è una via fatta per i nostri tempi. La sua semplicità lo rende utilizzabile anche dalle persone più impegnate. Se ognuno di noi trovasse la strada per ritornare al centro del proprio essere con l'aiuto del potere di guarigione degli elementi, potremmo diffondere pace e amore all'intero pianeta! Che questo auspicio possa diventare realtà per tutti i lettori di questo libro, e possano i principi e le pratiche dei quattro elementi essere di nuovo vivi dentro di noi.

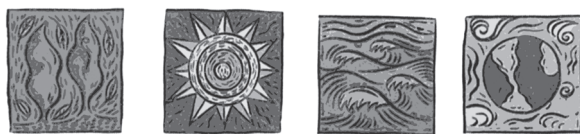
Siate benedetti.



*Che cos è la vita? È il luccicare
di una lucciola nella notte. È il
fiato di un bufalo in inverno. È la
minuscola ombra che corre
sull'erba e si perde nel tramonto.*

CROWFOOT

Introduzione

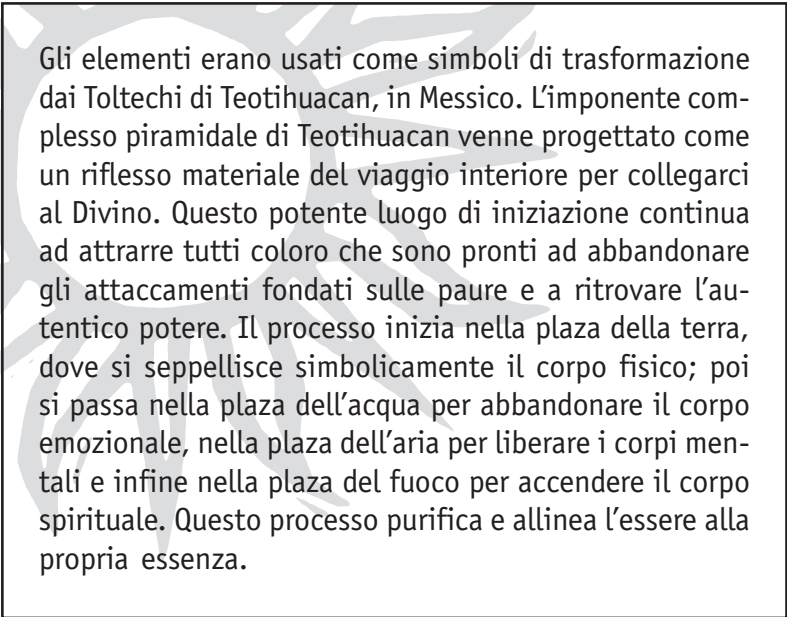


I Quattro Elementi

Gli elementi aria, fuoco, acqua e terra sono il fondamento della vita. L'aria ci dà il respiro che riempie tutto il nostro corpo, con l'acqua brindiamo al calore del sole, ogni elemento è vitale per la nostra esistenza. Se ne mancasse anche uno solo, ogni forma di vita sul nostro pianeta cesserebbe di esistere. I quattro elementi sono guide potenti per vivere in sintonia con la natura e con la nostra essenza. Ogni respiro crea più spazio nel nostro essere. Il fuoco ci invita a diventare più vibranti. Impariamo a diventare fluidi come l'acqua. La terra ci ricorda di vivere pienamente nel corpo. Ogni elemento è uno strumento per diventare più presenti e vitali.

Quando siamo in sintonia con i quattro elementi, attingiamo alla saggezza della vita.

Le popolazioni primitive di tutto il mondo onoravano i quattro elementi come alleati sempre presenti. Dalle tradizioni dei Nativi americani alle radici del Buddhismo, dai riti africani alla saggezza degli sciamani europei, gli elementi aria, fuoco, acqua e terra sono intessuti nel cuore di ogni tradizione spirituale. Seguendo la saggezza che ci è stata trasmessa dai popoli antichi possiamo usare gli elementi come potenti strumenti per portare equilibrio e magia nella nostra vita.



Gli elementi erano usati come simboli di trasformazione dai Toltechi di Teotihuacan, in Messico. L'imponente complesso piramidale di Teotihuacan venne progettato come un riflesso materiale del viaggio interiore per collegarci al Divino. Questo potente luogo di iniziazione continua ad attrarre tutti coloro che sono pronti ad abbandonare gli attaccamenti fondati sulle paure e a ritrovare l'autentico potere. Il processo inizia nella plaza della terra, dove si seppellisce simbolicamente il corpo fisico; poi si passa nella plaza dell'acqua per abbandonare il corpo emozionale, nella plaza dell'aria per liberare i corpi mentali e infine nella plaza del fuoco per accendere il corpo spirituale. Questo processo purifica e allinea l'essere alla propria essenza.

Vivere magicamente

In questi tempi moderni, molti non sanno vivere la totalità del proprio potenziale. La lotta per realizzare consciamente i nostri desideri (che si tratti dell'illuminazione o di buoni voti a scuola) è causata dalla mancanza di equilibrio interiore. Facciamo affidamento sulla mente (aria), ma ignoriamo il nostro corpo emozionale (acqua). Ci focalizziamo sul corpo fisico (terra) e dimentichiamo la nostra essenza spirituale (fuoco). A causa di questo squilibrio, ci manca quel senso di profonda soddisfazione e di partecipazione gioiosa al nostro destino.

Vivere magicamente significa vivere in una consapevolezza aperta a tutte le possibilità e focalizzarci sul cambiamento. Vivere magicamente ci permette di mettere a fuoco il nostro obiettivo più importante e di apportare si-

stematicamente dei cambiamenti positivi in ogni aspetto della nostra vita.

Ognuno di noi ha la potenzialità di diventare un maestro del cambiamento equilibrato. Quando ci caliamo nel nostro vero sé ci colleghiamo alla sorgente più profonda della potenzialità e dell'ispirazione. Seguendo gli impulsi del cuore, invece di seguire condizionamenti inconsci, manifestiamo il desiderio dell'anima sul piano fisico. Da lotta e pura sopravvivenza, la vita si trasforma in gioia e in chiarezza degli obiettivi.

Equilibrare il sé

Imparando a vivere magicamente iniziamo a incarnare l'equilibrio della mente, dello spirito, delle emozioni e del corpo. Non è una condizione statica, ma uno stato dinamico, una danza. Dobbiamo portare consciamente le quattro parti che costituiscono il nostro essere alla consapevolezza che le conosce e le integra.

Tutti tendiamo ad appoggiarci a una parte del nostro sé escludendo le altre. Nel mondo occidentale enfatizziamo il potere della mente e minimizziamo la saggezza delle emozioni e dell'intuizione. Molte religioni attuali creano una divisione tra il corpo fisico e l'essere spirituale. Qualunque scissione tra le quattro parti dell'essere crea un conflitto all'interno del sé. Questo caos interiore provoca la perdita dell'energia necessaria per introdurre cambiamenti positivi nella nostra vita.

Possiamo ritrovare l'equilibrio usando i quattro elementi come riflessi dei nostri vari aspetti. Come nessun elemento è più importante o meno importante degli altri, nessu-

na parte di noi è più importante o meno importante delle altre. Mantenendo i quattro elementi nella nostra consapevolezza quotidiana mettiamo in moto la guarigione interiore e l'integrazione. È qui che inizia la magia, perché possiamo accedere all'immensa energia interiore che è indispensabile per il cambiamento.

Vivere in armonia con i cicli

Il cambiamento non è lineare, ma è un processo di ispirazione, azione, approfondimento, morte e rinascita. Le quattro pietre miliari dell'anno, l'equinozio di primavera (aria), il solstizio d'estate (fuoco), l'equinozio d'autunno (acqua) e il solstizio d'inverno (terra) riflettono il prodursi del cambiamento nel mondo della natura e negli esseri umani.

Nei tempi antichi, gli individui e le comunità partecipavano ai cambiamenti ciclici della natura riunendosi per celebrare gli equinozi e i solstizi. Ogni momento del ciclo, dalle morti alle nuove nascite, veniva onorato. Quelle riunioni comunitarie davano ai partecipanti individuali un punto di riferimento per sentire che cos'era cambiato dentro di loro dall'ultima riunione e per 'pre-sentire' i punti in cui andava indirizzata l'energia nei mesi seguenti.

Oggi ci stiamo escludendo sempre di più dalla natura ciclica dei cambiamenti. La luce elettrica, l'orario di lavoro sempre uguale e il pensiero lineare ci separano dal flusso e riflusso del mondo della natura. La comunicazione istantanea con l'e-mail e i cellulari ci ha programmati a una velocità che applichiamo anche al processo del cambiamento interiore. Il risultato è la frustrazione, il giudizio negativo su di sé e la confusione. Se invece siamo allineati

ai tempi della natura e dei quattro elementi il risultato è il flusso, la fiducia e la pazienza.

Vivere in armonia: le Quattro Stagioni del Cambiamento



ARIA: In primavera inizia a germogliare la nuova vita. Il seme spinge i suoi germogli fuori dalla terra, ansioso che il calore del sole li faccia crescere.

Ogni cambiamento inizia con un pensiero-seme, con un focus. Tutto ciò che gli uomini hanno creato ha preso le mosse da un'idea, da un'ispirazione. Dentro di noi ci sono moltissimi pensieri che germogliano in continuazione. La primavera ci ricorda che l'energia della germinazione ha il potere di far crescere i semi. Ma dobbiamo avere una chiara visione per distinguere i pensieri che si basano sulla nostra verità interiore e quelli prodotti dalle nostre paure.



FUOCO: L'estate è la stagione del rigoglio e dello scoppio dell'energia. Le giornate sono lunghe e il sole è nel pieno del suo fulgore. È la pienezza dell'espansione.

Se vogliamo mantenere vivi i semi del cambiamento dobbiamo fornire ai nostri semi energia e forza vitale, eliminando ciò che non li aiuta a crescere. Pensieri e ispirazioni devono venire energizzati. È il momento dell'azione. Dobbiamo togliere le erbacce per aiutare i semi a prosperare. Possono arrivare periodi o momenti in cui le nostre convinzioni e i nostri pensieri negativi crescono rischiando di soffocare i nostri obiettivi. Per questo dobbiamo sradicarli.



ACQUA: L'autunno è il momento della transizione, le foglie iniziano a cadere e la terra rallenta la sua attività. Arrivano le piogge e noi ci ripieghiamo al nostro interno. L'autunno è il periodo del raccolto dei frutti e della riflessione.

Dopo avere chiarito la nostra visione ed eliminato tutto ciò che indebolisce la sua energia, entriamo in un periodo di approfondimento. Riflettiamo sulla nostra motivazione iniziale per portarvi nuova energia o per abbandonarla. L'autunno ci invita a diventare più morbidi e ad aprirci ai cambiamenti che sono già incominciati. Come gli alberi non restano attaccati alle loro foglie per paura di rimanere spogli, noi impariamo ad aprire le braccia e ad arrenderci al cambiamento. È il momento di raccogliere i frutti delle nostre intenzioni, che a volte sono diversi da quelli che ci aspettavamo.



TERRA: L'inverno è la stagione del riposo, della morte e della rinascita. La terra si è addormentata e ci avviciniamo alla notte più lunga dell'anno.

Nei cicli vitali, il riposo e la morte sono una parte essenziale del cambiamento. In inverno, tutto rallenta. Ciò che è germogliato dal seme in primavera muore per nutrire la terra o entra in un periodo di quiescenza. Quando stiamo lavorando a una nostra intenzione abbiamo bisogno di tempo per riposare e riflettere. Potremmo avere bisogno di accettare la morte di vecchie convinzioni, vecchi rapporti e vecchi modi di percepire noi stessi. Questo periodo di riposo ci aiuta a capire che cosa dobbiamo lasciar andare per poter procedere. Nutriamo noi stessi nel silenzio e riflettiamo ai cambiamenti e alla crescita che sono

già avvenuti. L'inverno ci insegna a rientrare in noi e a offrire i frutti prodotti dalla nostra natura più vera.

La riflessione ci aiuta a decidere se abbandonare l'intenzione iniziale per piantare il seme di un nuovo obiettivo o se energizzare la nostra intenzione originaria, rendendola più forte e più precisa per il prossimo ciclo. In questo periodo di silenzio sembra che non accada nulla. Ma nelle profondità della terra è stato piantato un nuovo seme che raccoglie e immagazzina energia, nutrendosi in attesa di germogliare a primavera.

I solstizi e gli equinozi sono i momenti di transizione tra le stagioni. Gli equinozi segnalano che la terra e il sole sono in perfetto equilibrio: il giorno e la notte hanno la stessa durata. I solstizi segnalano il giorno più lungo e la notte più lunga dell'anno. Ma i cambiamenti che seguono a questi momenti di transizione non si avvertono subito. Il giorno dopo il solstizio d'inverno, che coincide con la notte più lunga dell'anno, c'è già un po' più luce del giorno precedente. Eppure, non ci svegliamo al mattino del 22 o del 23 dicembre dicendo: "Guarda, oggi c'è già più luce! Il sole sta tornando!". È ancora buio. È avvenuto un cambiamento, ma il cambiamento non è ancora visibile.

Il cambiamento segue queste leggi anche nella nostra vita. Forse abbiamo fatto un grande cambiamento interiore, ma potremmo non vederne la manifestazione esteriore per mesi o addirittura per anni. I cambiamenti avvengono sotto la superficie prima di manifestarsi all'esterno. C'è una stagione per riposarci e nutrirci interiormente, e una stagione per agire.

Questi cicli di attività e riposo, di crescita e di raccolto, rispecchiano il processo con cui si manifesta qualunque nostro desiderio. Dobbiamo onorare tutte le parti del

ciclo del cambiamento, interiore ed esteriore, per diventare i maghi della nostra vita.

Ricostruire la nostra casa

Noi siamo come una casa, una tangibile manifestazione della forza vitale. Seguendo la saggezza dei popoli nativi possiamo usare i quattro elementi come i quattro pilastri angolari per ricostruire la nostra 'casa' fondandola sul nostro sé autentico. Utilizzando i quattro elementi per equilibrare le quattro parti del nostro sé e per allinearle alle stagioni, attingiamo a quell'energia in più necessaria per rimodellare la nostra casa nel modo in cui desideriamo.

Per rinnovare la nostra casa dobbiamo prima studiare la vecchia struttura. Questa casa, questo modo di essere, è stata creata inconsciamente e non ci serve più. Ma quale parete dobbiamo abbattere e quale invece ci sosterrà nel nostro rinnovamento? I sostegni sono i quattro elementi, se impariamo a usarli. Ci forniranno l'energia per ricostruire la nostra vita su fondamenta magiche e robuste. Partendo da queste nuove fondamenta, tutti i cambiamenti che metteremo in moto diventeranno realtà.