L'Autunno ci proietta in una dimensione lasciare-lasciarsi andare, abbandonare vecchi schemi di pensiero, conflitti interiori che ci tengono legati a comportamenti errati e che non permettono la nascita di nuovi sogni. E' il momento di fare spazio, nella casa, nell'armadio e dentro di noi, è necessario lasciare solo l'essenziale, come l'albero che lascia cadere le sue foglie, senza tristezza, senza nostalgia ma solo con la consapevolezza che cosi' facendo siamo parte del cerchio della vita-morte-rinascita.

I temi dell'Autunno sono tanti: lasciar andare, essere grati; quest'anno ho deciso di approfondire il tema della saggezza nel gruppo di meditazione in occasione dell'inizio Autunno. La nostra parte interiore saggia ci guida ed è sempre dentro di noi, basta saperla contattare! I messaggi che sono arrivati sono stati tanti e profondi, coltivare la forza, lasciare andare l'odio, le corazze...il clima è stato di profondo rispetto quindi io non posso che ringraziare queste meravigliose donne che si sono aperte e hanno permesso tutto ciò.

