



LE TREDICI NOTTI SANTE

ONORO LA DIVINITÀ IN ME

PIANTARE UN SEME DI BUONA VOLONTÀ



**BENVENUTA/O IN QUESTO PERCORSO
DEDICATO
ALLE TUE 13 NOTTI SANTE**

PRIMA DI INIZIARE TI INVITIAMO A SEGUIRE
ALCUNI CONSIGLI PER ENTRARE CON
L'ATTITUDINE
MIGLIORE E NECESSARIA PER SEGUIRE
IL PROCESSO CHE DERIVA DA QUESTO
PERCORSO.

BUON VIAGGIO
CINZIA E ANGELITA



ATTITUDINE AL SILENZIO
DA TENERE DAL 24/12/23 AL 6/1/24

ESSENDO UN PERCORSO DI RINASCITA,
IN CUI L'ANIMA SI INCARNA E
FA TUTTO IL SUO PERCORSO,
IN QUESTE 13 NOTTI SANTE È IMPORTANTE IL SILENZIO.

SEMBRA STRANO, ESSENDO GIORNATE DI FESTA
MA COLTIVANDO IL SILENZIO ANCHE DURANTE IL GIORNO,
CI SI ALLINEA ALLA SACRALITÀ DEL TEMPO.

LA NOTTE SANTA INIZIA AL TRAMONTO, INTORNO ALLE 17
E TERMINA ALL'ALBA DEL GIORNO SUCCESSIVO;
QUESTO È IL MOMENTO IN CUI
PIÙ CHE IN ALTRI MOMENTI DELLA GIORNATA,
DOBBIAMO CREARE LO SPAZIO INTERIORE SILENZIOSO.

CERCA DI RIMANERE IL PIÙ POSSIBILE IN QUESTO STATO
DI SILENZIO DOVE LA MENTE E LE EMOZIONI SI QUIETANO
QUESTO TI AIUTA A RIMANERE
IN STATO DI RICEZIONE TOTALE.

L'ATTITUDINE SILENZIOSA È LA COSA PIÙ IMPORTANTE:
NON FARTI COINVOLGERE IN DRAMMI
O SITUAZIONI TOSSICHE E DISPERSIVE.

MEDITARE

SE LO SENTI PUOI FARE DELLE BREVI MEDITAZIONI,
MEGLIO SE DOPO IL TRAMONTO,
O PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

MEDITERAI SULL'INTENTO GIORNALIERO.
LA MEDITAZIONE AIUTA A LAVORARE SUGLI INTENTI MA
NON È OBBLIGATORIA, SI PUÒ ANCHE NON FARE.

TI FORNIAMO UNA TRACCIA AUDIO SU TELEGRAM
DI CIRCA 10 MINUTI
PER CENTRARTI SUL CUORE.
PUÒ ESSERE DI SUPPORTO
PRIMA DI FOCALIZZARTI SULL'INTENTO.

SOGNI E INTUIZIONI E MESSAGGI

USA QUESTO QUADERNO PER ANNOTARE I SOGNI
CHE FARAI DURANTE LE 13 NOTTI SANTE;
QUADERNO DA TENERE SUL COMODINO
E LA MATTINA APPENA SVEGLIA/O,
SE C'È ANCHE UNA SOLA TRACCIA DEL SOGNO,
ANNOTALO SUBITO, NOTTE PER NOTTE.
SE NON RICORDI I SOGNI, SCRIVERAI NESSUN SOGNO
IN CORRISPONDENZA DELLA NOTTE IN CUI NON RICORDI
DI AVER SOGNATO.
SE NON CI SONO SOGNI, PAZIENZA.

PUOI ANNOTARE ANCHE INTUIZIONI, MESSAGGI CHE
ARRIVANO IMPROVVISAMENTE, INCONTRI CHE TI FANNO
RIFLETTERE SULL'INTENTO.

RITUALE

TI CONSIGLIAMO DI CREARE UNO SPAZIO,
ANCHE MINIMO,
DOVE CREARE UN PICCOLO ALTARE DEDICATO AL TUO
LAVORO CON LE 13 NOTTI SANTE.

QUANDO TI APPRESTI ALL'INTENTO
ACCENDI UNA CANDELINA.
SIMBOLICAMENTE LA FIAMMA DELLA CANDELA
RAPPRESENTA L'ENERGIA VITALE,
LA PASSIONE VERSO L'ESPERIENZA
DELL'INCARNAZIONE DELL'ANIMA.

INOLTRE AIUTA A MANTENERE IL FOCUS SULL'INTENTO.

TI CONSIGLIAMO DI USARE UNA CANDELINA
TIPO TEA LIGHT,
E LASCIARLA ACCESA FINO AL SUO NATURALE
SPEGNIMENTO DOPO L'INTENTO.
OPPURE LASCIARLA ACCESA DA QUANDO FAI L'INTENTO
FINO A QUANDO VAI A DORMIRE.

INTENTI

GLI INTENTI SONO SPECIFICI,
FANNO PARTE DI UNA ANTICA SAPIENZA.
LI RICEVERAI SU TELEGRAM
GIORNO PER GIORNO.

PUOI PRIMA MEDITARLI E POI SCRIVERLI,
OPPURE SOLO SCRIVERLI, OGNI SERA DOPO IL
TRAMONTO.

POTRAI RISPONDERE SCRIVENDO
CON LE TUE INTENZIONI E I PENSIERI
CHE TI GIUNGERANNO AL MOMENTO.

1) SCRIVI IL PIÙ POSSIBILE COL TEMPO PRESENTE:
IO SONO...IO HO...IO VIVO...

2) NON USARE MAI IL "NON" NELLE FRASI,
SEMPRE FRASI POSITIVE.

3) SCRIVI QUELLO CHE RIESCI AD IMMAGINARE,
SCRIVI QUELLO CHE DESIDERI PER TE,
SCRIVI LASCIANDOTI GUIDARE DAL TUO CUORE,
DAL TUO SENTIRE, DALLA TUA PANCIA, DALLA TUA
INTUIZIONE.

4) DOPO L'ELABORAZIONE MENTALE E SENSITIVA
DELL'INTENTO, RESPIRA...
PRENDITI IL TEMPO DI ASCOLTARTI SENZA GIUDIZIO...
E FIDATI DI CIÒ CHE SENTI O IMMAGINI.

24-25 dicembre



Vigilia di Natale

PRIMA NOTTE SANTA GENNAIO

Simbolicamente rappresenta il momento in cui l'anima si incarna in un corpo fisico.

Il primo lavoro che farà sarà quello di mettersi in contatto con una personalità, con un corpo umano che avrà una personalità con delle fragilità e delle debolezze.

L'anima accoglie queste fragilità e debolezze.

L'intento della prima notte santa e di gennaio è:

ACCOLGO LE MIE DEBOLEZZE e le mie FRAGILITA'.

Scrivi un intento di come accoglierai le tue debolezze e fragilità ogni volta che si manifesteranno. Prova a rispondere alle domande:

Come accoglierai le tue debolezze, le tue fragilità ogni volta che si manifesteranno?

Cosa farai quando ti sorprenderai ad essere nuovamente iracundo/a?

Come ti comporterai quando ti sorprenderai ad essere nuovamente triste?

Come ti comporterai quando ti troverai un'altra volta indeciso/a perché non sai prendere decisioni?

Non essere troppo vago/a.

L'intento che scriverai è:

"Accolgo le mie debolezze, le mie fragilità facendo ..."

25-26 dicembre

Natale



SECONDA NOTTE SANTA

FEBBRAIO

L'intento della seconda notte santa e di febbraio è:

SCELGO LA VIA DELLO SPIRITO, scelgo la strada stretta, impervia, la strada difficile, come?

Scrivi **COME** affronterai le scelte più difficili, quelle meno spontanee, che richiedono la tua attenzione.

Scrivi quindi come farai le scelte nel momento in cui dovrai decidere una strada piuttosto che un'altra.

Cosa sceglierai?

Su cosa baserai le tue scelte?

L'intento che scriverai è:

"Affronto le scelte più difficili scegliendo...."

26-27 dicembre



Santo Stefano

TERZA NOTTE SANTA

MARZO

L'intento della terza notte santa e di marzo è:

LA MANIFESTAZIONE DELL'ANIMA A QUALUNQUE COSTO.

Come resisto alle mie resistenze?

Come resisto alla tentazione di scegliere le vie più facili?

Dopo che ho deciso, so che la personalità farà di tutto per desistere, dopo che ho deciso, ho fatto una scelta, la personalità si metterà in mezzo con le sue paure, angosce.

Come vado avanti a qualunque costo contro le mie resistenze?

Cosa farò?

L'intento che scriverai è:

"Supero le mie resistenze facendo...."

27-28 dicembre



QUARTA NOTTE SANTA

APRILE

L'intento della quarta notte santa e di aprile è:

AMA I TUOI NEMICI.

Tutto ciò che è esterno a me, tutto ciò che si manifesta nella mia vita individuale, sociale, culturale e nel mondo, mi appartiene.

L'intento sarà costantemente rendersi conto del fatto che tutto ciò che è fuori è collegato a me.

Quindi cosa farò davanti alle persone che mi mostrano la mia ombra, le mie ferite o che mi creano scompenso emotivo?

Come mi comporterò?

L'intento che scriverai è:

Quando verrò sopraffatta/o dal dolore, dall'ombra, dalle paure farò...

28-29 dicembre



QUINTA NOTTE SANTA

MAGGIO

L'intento della quinta notte santa e di maggio è:

LA PURIFICAZIONE DEL PENSIERO, OSSERVO SENZA GIUDIZIO.

Non interpreto e non mi faccio coinvolgere emotivamente dalle mie paure.

Ciò che io sto vivendo è realmente successo?

Quella persona mi ha veramente creato quella sofferenza?

Veramente ha detto quelle parole? o le ho interpretate?

Il lavoro da fare è: dire "ok, la mia bambina/o interiore ha bisogno di vedere questo perché è legato alle ferite" ma ho la possibilità di vedere quello che sta succedendo anche in altro modo.

Il lavoro è quindi sul PENSIERO RETTO, VERO.

L'intento che scriverai è:

Osservo ciò che provo lasciando andare il giudizio.

29-30 dicembre



SESTA NOTTE SANTA

GIUGNO

L'intento della sesta notte santa e di giugno è:

IL PONTE, L'UNIONE DEGLI OPPOSTI.

Ricordati costantemente la tua duplice natura, terrena (umana) e divina (sacra).

Non serve scappare dal tuo essere umano, ma ciò che puoi fare è unire la terra con il cielo come un ponte, e dentro di te fondere gli opposti.

Per fondere gli opposti non puoi eliminare né l'uno né l'altro, non devi ambire all'anima e staccarti dalla terra perché questo significherebbe fallimento del compito.

Non lasciarti invischiare nelle tue ferite, nei tuoi bisogni, perché comunque porta al fallimento del processo.

Quello che puoi imparare è ad essere consapevole della tua duplice natura e che la parte umana soffre.

So anche di essere divina, ma come tengo insieme queste due parti dentro di me? Come le unisco?

Come le faccio vivere insieme senza scappare da una o dall'altra o senza identificarmi né in una né nell'altra?

L'intento che scriverai è:

Accolgo la mia parte umana che soffre e la mia parte divina facendo....

30-31 dicembre



SETTIMA NOTTE SANTA

LUGLIO

L'intento della settimana notte santa e di luglio è:

IL PASSEGGERO.

L'anima, dopo aver attraversato la materia, adesso richiede la tua dedizione, l'intento è quindi:

A COSA RINUNCIO CONSAPEVOLMENTE?

Cos'è che dopo tanto tempo, tanta ricerca, rimetto ancora in atto? _____

Quali sono quelle situazioni in cui ricado e mi dico "porca miseria, sono ricaduta/o lì"?

Quando osservo questa dinamica, si crea lo stato di tensione: una parte di me vorrà mettere in atto il solito schema, e poi ci sarà l'intento che mi dirà "no, non metterlo in atto".

Sei entrata/o ufficialmente nell'azione consapevole che trasforma!

L'intento che scriverai è:

RINCUNCIO CONSAPEVOLMENTE a mettere in atto meccanismi che mi fanno male, a qualunque costo.

31-1 gennaio



San Silvestro

OTTAVA NOTTE SANTA

AGOSTO

L'intento dell'ottava notte santa e di agosto è:

IL SACRIFICIO.

Sacrum facere, faccio sacra la mia vita.

Dopo aver rinunciato consapevolmente ad uno o più atteggiamenti che mi fanno male, qui è rendere sacra la vita, sapere consapevolmente che tutto ciò che sta accadendo fuori è perfetto per la mia manifestazione.

Non posso conoscere il progetto, questa è una verità da accettare, ma so che tutto ciò che c'è fuori ha un senso evolutivo potentissimo per me.

Ricorda quindi in questo intento che non hai occhi per vedere.

Questa è la notte ufficiale che ci porta nella FEDE, tutto ciò che è fuori è preparato in modo tale che io possa manifestare la mia anima, il mio progetto divino.

L'intento che scriverai è:

mi affido con fiducia al mio progetto divino.

1-2 gennaio



Capodanno

NONA NOTTE SANTA

SETTEMBRE

L'intento della nona notte santa e di settembre è:

LA SOTTOMISSIONE AL PROGETTO DIVINO.

Qui inizia la manifestazione dei miei talenti, del mio progetto e io seguo a qualunque costo i miei talenti.

A che cosa voglio dedicare la mia vita?

Scrivi cosa ti appassiona, cosa ti fa battere il cuore, cosa ti dà energia, cosa ti porta ad essere fuori dallo condizione spazio-tempo.

L'intento che scriverai è:

Mi sottometto consapevolmente alla mia passione che è....

2-3 gennaio



DECIMA NOTTE SANTA

OTTOBRE

L'intento della decima notte santa e di ottobre è:

VOLONTA' E SINCRONICITA'.

Rispondo SI, ad ogni occasione che l'anima mi mette davanti per manifestare i miei talenti.

Questa notte rappresenta tutte le occasioni che l'anima manda per permettere la manifestazione delle passioni scelte la notte precedente.

Questa notte significa "vado verso le mie paure perché sono volute dalla mia anima affinché io mi possa manifestare".

Se io decido di fare la sarta, decido di dedicarmi a questa passione e arriva una situazione che mi richiede di fare una sfilata dopo tre mesi, io dico di si anche se non mi sento pronta.

Volontà e sottomissione qui si sincronizzano e si manifestano in un unico intento.

Scelgo guidata/o dall'ego, dalla fama, dal potere o dalla mia passione?

L'intento che scriverai è:

Accolgo tutte le occasioni del 2024 come possibilità di manifestarmi andando verso le mie paure e affrontandole con coraggio.

3-4 gennaio



UNDICESIMA NOTTE SANTA

NOVEMBRE

L'intento della undicesima notte santa e di novembre è:

LA PORTA DEL FUOCO, VINCO OGNI PAURA E MI METTO AL CENTRO DELLA MIA VITA.

Questo intento è un proseguo dell'intento precedente così come tutti gli intenti sono collegati ma qui c'è consapevolmente "esco dalla sofferenza, dalla riflessione del mio viaggio interiore e torno nel mondo, mi manifesto, sono visibile".

Dopo che ho manifestato la mia passione però, non ho finito: da qui ci sarà qualcosa di più grande ancora e poi qualcosa ancora di più grande. Mi assumo la responsabilità e non sto più nella falsa modestia, non sto più nell'angolo.

In questa notte io mi manifesto con i miei talenti e sono nel centro del mio mondo.

L'intento che scriverai è:

mi prendo la responsabilità di manifestarmi nonostante tutto.

4-5 gennaio



DODICESIMA NOTTE SANTA

DICEMBRE

L'intento della dodicesima notte santa e di dicembre è:

L'ETERNITA' NEL MOMENTO PRESENTE.

Sono completamente manifesta, sono entrata nel sentirmi uno con il divino, ho unito dentro di me gli opposti, vivo completamente nel mio talento, vivo con i miei talenti ma contemporaneamente sono umile e conduco una vita normale, non basata sull'esaltazione e sull'ego.

Sono in un costante flusso di presenza dove so dosare perfettamente, sono in perfetto equilibrio tra l'umiltà e la manifestazione, mi faccio vedere, torno nel mondo, vivo le relazioni, i desideri, la passione, il talento, ma contemporaneamente sono trasparente, umile, non mi esalto, non ne faccio un vanto del mio successo, non faccio un vanto della mia gioia e della mia felicità. La vivo e basta.

Non ho nulla da insegnare al mondo ma sono nel mondo per stare nell'amore.

L'intento che scriverai è:

Ho abbandonato i desideri dell'ego e vivo consapevolmente il mio ego.

5-6 gennaio



Epifania

TREDICESIMA NOTTE SANTA

Questa notte accoglie tutti gli intenti precedenti e li riassume. Qui si conclude il viaggio iniziato la notte del 24 dicembre che ti ha accompagnato dentro al tuo inconscio fino alla manifestazione dell'anima.

Dopo che hai accolto il tuo progetto e hai deciso di manifestarlo, con il tuo progetto, sostieni il progetto di tutti gli altri esseri viventi.

Farlo con l'anima è molto diverso rispetto al farlo con la mente. Quando la mente ti dice "aiuta il prossimo, aiutalo!", è un movimento dell'ego perché se io aiuto, io sono importante.

Qui invece è: "CREDI profondamente nel prossimo" e soprattutto "credi profondamente alle persone che sono il tuo opposto".

E' l'incontro col Divino che si manifesta attraverso l'incontro tra gli opposti.

E' facile voler bene e stimare le persone che amiamo e che ci confortano del loro amore ma per essere nella manifestazione Divina, siamo chiamati ad avere profondamente fiducia nelle persone che manifestano il nostro opposto, che sono le persone più diverse da noi.

In questo ultimo periodo è bellissimo osservare che abbiamo delle grandi occasioni: le persone che la pensano diversamente rispetto a cure mediche, all'educazione scolastica, alle decisioni di vita, politica ecc.

Continua....

5-6 gennaio



Epifania

TREDICESIMA NOTTE SANTA

L'intento della tredicesima notte santa è:

LA RIVELAZIONE, LA MANIFESTAZIONE.

L'anima dice:

"torno nel mondo ma non appartengo al mondo".

L'intento è come un riassunto, una frase che racchiude il senso di queste dodici notti e che rappresenterà tutto l'intento del 2024, che non dovrà necessariamente far parte del tuo progetto divino in quanto non sai realmente quale sia.

La manifestazione del progetto Divino, l'incontro col Divino, è proprio una fede, un amore, una stima incrollabile verso tutto ciò che è diverso, opposto da noi.

L'intento che scriverai è:

MI CONOSCO PER POTERMI MANIFESTARE avendo fede, stima, fiducia in tutto ciò che è opposto e diverso da me.