

Perché le Emozioni

Perché lavorare con le emozioni... perché le emozioni, che sono a volte così vere, così intense, ed altre volte così effimere e volatili, hanno un ruolo di immensa importanza per il nostro ben-Essere e per la nostra Evoluzione come essere umani e spirituali. Io vedo le emozioni come un portale che ci apre alla dimensione del nostro corpo e ci permette di accedere ad un livello più profondo del nostro essere. Sono un tramite, sono il collegamento.

Viviamo e sentiamo una moltitudine di emozioni durante l'arco della giornata, alcune rimangono con noi per molto tempo, le sentiamo dentro il nostro corpo, ci penetrano e a volte sembrano lacerarci da dentro; altre sono sfuggenti, sappiamo che ci sono, ma sono come un sussurro; è necessario stare in ascolto per sentirle e carpirle.

Le emozioni che sentiamo sono collegate strettamente al nostro vissuto; un determinato evento susciterà tristezza in una persona, e rabbia in un'altra; questo perché ognuno di noi si è creato la sua realtà interiore e vede le cose "con il suo set" di credenze e valori e soprattutto con il suo Cuore. Le nostre emozioni sono reazioni a delle cose che viviamo, percepiamo, sentiamo. La chiave per poter lavorare con le emozioni è rendersi conto che vanno e vengono; non sono la realtà di chi siamo veramente!

Molte persone, io compresa, si sono trovate a "smettere" di sentire, a creare un muro alle proprie emozioni; perché sentirle era troppo doloroso. Così si diventa anestetizzati dal e al mondo e anche da noi stessi. In questo caso è necessario riportarci a quello stato di connessione

... spesso fa male, fa male rivisitare dei luoghi dentro di noi, ci può volere tempo e pazienza, ma solo entrando in quei luoghi potremo ritrovare e far risplendere la luce anche lì.

Quando ci permettiamo di sentire le nostre emozioni, esserne presenti, ne siamo liberi, e riusciamo ad entrare sempre più in contatto con il Nostro Essere limpido e divino, con il nostro cuore; non siamo più in reazione, siamo in presenza di noi stessi e della nostra infinità.

Le emozioni sono l'aggancio col nostro corpo. Cosa intendo?

Spesso noi siamo totalmente o in parte, consapevoli della nostra storia, di quello che ci è successo, dei nostri schemi di pensiero e comportamento. Sappiamo gli eventi difficili che ci sono succesi, ci rendiamo conto di cosa innesca in noi determinate reazioni, sappiamo cosa vorremmo cambiare, eppure non riusciamo ad uscire da quello schema, non riusciamo a lasciare andare la profonda tristezza o rabbia o frustrazione e senso di ingiustizia che sono con noi da tanto tempo. Sappiamo come dovremmo comportarci, qual è la situazione che ci innesca, ma ci

ricadiamo ogni volta. Questo perché questi schemi sono ben radicati a livello subconscio ed il subconscio è responsabile di più dell'80% dei nostri processi, mentali, emozionali, corporei, fisiologici.

Non lo possiamo controllare, proprio perché agisce sotto la soglia della nostra consapevolezza e sono schemi, meccanismi profondamente radicati a livello energetico e cellulare nel nostro sistema. Le memorie di situazioni passate, le credenze che abbiamo formato e le emozioni collegate, sono sempre presenti dentro di noi fino a che non scegliamo di renderle libere.

La consapevolezza è il primo step verso la guarigione ma non è mai quasi mai sufficiente. Quello che è necessario fare è scendere dentro il corpo, sentire a livello fisico, perché il corpo è il contenitore delle nostre memorie: le cellule hanno memoria.

Le emozioni vengono anche definite il “collegamento” tra mente e corpo, proprio perché sono delle molecole bio-chimiche generate da specifiche aree del cervello, che portano a cambiamenti biologici/fisiologici. Studi portati avanti dalla Dott.ssa Candace Pert hanno individuato che molecole specifiche collegate a determinati stati emozionali portano ad alterati stati di coscienza. Le emozioni, come molecole biologiche, hanno effetti sulle cellule del nostro corpo, veicolano segnali cellulari generando reazioni intra ed inter-cellulari portando a risposte anche a livello biochimico/fisiologico.

Se non ci permettiamo di esprimere le nostre emozioni, creiamo un “intoppo”, uno squilibrio a livello biologico/biochimico, che potrebbe nel tempo generare problematiche di salute.

Lavorare con le nostre emozioni è sicuramente difficile ... ma è la strada verso il nostro cuore, verso uno stato di profondo Ben-Essere che ci porta a fluire con l'Universo intorno a noi.