

Accetta e riunisci il mio alter

Grazie alla rete Leo a Sand & Jenaël e a Loredana per le sue traduzioni in italiano. Le parole virgolettate sono sue.

Sto vivendo un evento, una situazione di vita, che una parte di me (ego) considera inaccettabile, perché fonte di ansia, paura, angoscia (in realtà è un mix di paure: paura di sbagliare, di essere giudicato, inquisito, paura della mancanza, paura dell'abbandono). Eppure non c'è scelta che quella di accettare la situazione. Accettare "... significa permettere all'identità (o alter) in te che ha paura, che si sente frustrata, che ha l'angoscia, che si de valorizza, ecc. di attraversare il tuo corpo, la tua psiche, il tuo emozionale con la chiara consapevolezza che NON SEI TU. Accettare che un frattale dell'anima vuole essere visto, riconosciuto, accolto per trasmutarlo. E' come se attraverso l'essere visto, quell'alter, chiedesse aiuto, un aiuto che significa ritornare a ricongiungersi alla tua Essenza"

È un conflitto tra l'identità che ha paura e vuol essere accettata e il mio ego, che invece non ne vuole sapere di accettarla e di mettersi a sua disposizione.

Questa entità che ha paura chiede di unirsi a me, io mi chiedo se questa ricongiunzione sia il fenomeno inverso alla dissociazione (psicologia) riunendo ciò che prima è stato diviso. Ricordo quante volte, con situazioni diverse da quella attuale, ho provato la stessa paura, la stessa sofferenza. Ogni volta probabilmente il processo di integrazione non è stato completato. Herpes e mal di stomaco il mio corpo e sottoposto a uno stress superiore a quello che può sopportare. Il processo di riunificazione provoca sofferenza, forse la stessa che ne ha provocato la divisione. Non serve concentrarsi sulla situazione, considerandola una disgrazia e cercando di evitarla o cambiarla. Non serve chiedersi perché proprio a me è capitata, o che errori ho commesso per cascarci dentro. Non serve chiedersi: cosa ho sbagliato? Questi sono i pensieri che mi instilla il predatore che si intrufola nel processo e ne approfitta per nutrirsi.

"...il predatore ne approfitta per manovrare gli alter in noi e assicurarsi così il suo cibo quotidiano proveniente dalle emozioni di bassa frequenza di cui è ghiotto".

Il predatore, probabilmente, cerca anche di impedire questa riunificazione: il demonio divide. La mia mente, allenata a risolvere i problemi, vuole fare ciò che sa fare per aiutarmi. Analizza, valuta, calcola, formula proposte, qualsiasi cosa per togliermi dalla situazione. Questa sua attività è utile ma fino ad un certo punto. È utile se non si perde il vero obiettivo, che è quello di considerare la situazione come una opportunità, sia pur densa di sofferenza, per ritrovare la parte di me che si è persa, per riavvicinarla, accoglierla, farla rientrare e reintegrarla con la mia Essenza. E utile se non diventa preponderante fino a soffocare ciò che può dire il Se. E utile se non interferisce con il processo di riunificazione. Il vero obiettivo è occuparsi dell'entità che ha paura. Allora chiudo gli occhi, tra un respiro e l'altro pongo attenzione della mente all'entità che ha paura e che percepisco sottoforma di sofferenza, ad ogni ispirazione immagino che entri dentro di me. Lascio che la sua emozione diventi la mia emozione, così mi tranquillizzo. Più tardi arriva la rabbia, anch'io sono incazzato, lo sono per cose banali e quindi non capisco da dove arriva. Forse è il mio ego che non ci sta.

Quando penso alla mia situazione mi viene la nausea, l'angoscia si presenta sotto varie forme. Cerco di non perdere di vista il vero obiettivo: avvicinare l'entità che ha paura. Sono considerato una persona tranquilla eppure mi vengono attacchi d'ira che faccio fatica a controllare. Me la prendo con il mondo. Penso e dico cose che poi mi pentirò di aver detto e quindi

non scrivo. Penso che non sia giusto nei confronti delle persone che mi stanno vicine. Così c'è anche il senso di colpa.

Dieta, iodio, salta tutto.

L'angoscia mi toglie il respiro. Ho deciso di prendermi qualche giorno di ferie. La notte dormo bene anche se faccio un sogno di terrore. Sogno di essere lungo un fiume. No riesco ad attraversarlo. Mi allontano dalla riva ma l'acqua aumenta e nuovi rigagnoli mi chiudono la strada, qualcun che è con me viene travolto. Rimaniamo in pochi sento il terrore che mi assale. Al mattino, nonostante il sogno mi sveglio riposato e abbastanza tranquillo. Di solito mi sveglio con l'angoscia. Ho anche qualche idea per affrontare i miei problemi. Poi l'angoscia ritorna. Sono in ferie per qualche giorno e decido di dedicarle attenzione.

Per qualche giorno visito antichi centri di potere politico e religioso. All'interno di una importante abbazia, tra le centinaia di statue, ce un gruppo che mi colpisce al cui vertice c'è la morte che suona la tromba e un gallo. Mi chiedo cosa ci faccia il gallo in chiesa. Verifico e scopro che il gallo simboleggia la fase di risveglio spirituale essendo colui che annuncia il passaggio dalle tenebre alla luce.

Posso percepire l'angoscia in due modalità. Nella prima svolgo le mie normali attività, sono concentrato su quelle e l'angoscia è un rumore di fondo. Non ci penso non ci faccio caso ma c'è. Questa angoscia di fondo è dovuta a pensieri nascosti dei quali sono normalmente inconsapevole. Pensieri probabilmente instillati dal mio predatore che mi fa pensare che la mia situazione è un disastro, che avrò problemi irrisolvibili, che ho una spada di Damocle sulla testa, che sarò solo, senza denaro, soffrirò, ecc.

Nella seconda modalità scelgo di concentrarmi sull'angoscia stessa e sulla sofferenza che ne deriva. Così soffro di più ma sono consapevole del momento presente. Durante il giorno, ma anche la notte, mi sforzo di osservare il più possibile la mia sofferenza. Il predatore cerca di portarmi avanti facendomi pensare a tutto ciò che di negativo potrebbe accadermi, o qualsiasi altra cosa per distrarmi. Penso alla sofferenza come a una entità che ha bisogno del mio aiuto. Penso a questa entità come a qualcosa che faceva parte di me e sé persa. Penso che avvicinare e reintegrare questa parte sia per me in questo momento la cosa più importante (il regno è come un pastore che aveva cento pecore. Una di loro, la più grande, si smarrì. Lui lasciò le altre novantanove e la cercò fino a trovarla. Dopo aver faticato tanto le disse, 'Mi sei più cara tu di tutte le altre novantanove – vangelo apocrifo di Tommaso 107).

Aprile 2019

Anam