

## Affiorano i ricordi, è la ricapitolazione.

pubblicata da [Gisella Cannarsa](#) martedì 1 maggio 2012 alle ore 10.44 su Facebook



**“Consapevolezza è rendersi conto che ci accade solo quello che entra dalla porta che stiamo tenendo aperta.” (Gis)**

*RINGRAZIAMENTI: sono grata all'Universo, che anche questa volta messo in moto la sincronicità, aiutandomi a capire meglio quello cui vi parlo di seguito.*

Tra le tante esperienze insolite che viviamo in questo periodo, c'è anche un tuffo nei ricordi, che riaffiorano copiosi, nei più svariati modi, senza preavviso.

Ci travolgono come fiumi in piena, ci pervadono con ondate di immagini che non pensavamo di poter rispolverare, dopo decenni. Ci inebriano, come nuvole di profumo che lentamente stuzzicano i sensi e la nostalgia.

Nel sonno, sogniamo le persone che non ci sono più, con esse ci intratteniamo in faccende talmente vere da risvegliarci sconcertati e delusi.

Nello stato di veglia siamo coinvolti in eventi molto simili a situazioni vissute in prima persona, e ci sembra di essere chiamati a rivivere gioie o dolori, che avevamo ormai riposto nel baule della mente.

Oppure compaiono dal nulla immagini, o persone, che fanno parte della nostra infanzia, e mettono in evidenza situazioni, avvenimenti, piccoli particolari che non potremmo ricordare da soli, o a cui non avremmo mai dato importanza ...

E' il passato che torna. Perché?

Vi ho già spiegato che stiamo elaborando il nostro Karma, ci è offerta la possibilità di pareggiare i conti. Tutto ciò che “è stato”, quindi, partecipa attivamente a questo bilancio: ignorarne anche il più piccolo aspetto, scacciando i ricordi, può interferire sul processo in atto.

La fisica quantistica e le scuole di pensiero più attuali, hanno spiegato come i meccanismi karmici si applicano ai livelli materiali: il principio per cui il simile attrae il simile, o quello per cui ogni azione determina una reazione uguale e contraria.

Karma è anche il magnetismo generato da qualsiasi tipo di energia che noi emaniamo!

Siamo figli di una educazione (sociale, familiare) che ha separato (anziché unire) le parti, i concetti, le persone, che valutiamo come indipendenti gli uni dagli altri. Invece c'è una profonda e continua connessione: come le parti di un puzzle.

Dal momento che la maggior parte di noi è immersa nell'attività motivata dall'ego ("ego" minuscolo, cioè la personalità), occorre che emergano gli impulsi sepolti nel subconscio, affinché l'influenza liberatrice della Coscienza possa scegliere le giuste azioni (che esulano da una valutazione ordinaria), perché il Karma sia compreso ed equilibrato.

Finché conserviamo, nella profondità delle cellule, convinzioni egotiche (egoistiche, proprie della personalità), facciamo scelte ingannevoli.

### **Il karma determina le circostanze della vita di un individuo.**

E' chiaro? Se affermi che "tutto va male", che "le cose possono solo peggiorare", se sai lamentarti molto bene, e poi non spezzi la catena del protagonismo vittimistico, contribuisce a meritare proprio quello, perché ti sei "ancorato" in una condizione che non permette altro.

Ti occorrono idee attive, non passive.

I ricordi, soprattutto quelli dolorosi, che tu te ne renda conto o meno, generano idee passive: ti chiudono in atteggiamenti sempre uguali, che generano gli stessi risultati. Ovvero: non costruiscono nulla, replicano solo se stessi.

Quindi occorre che tu ti impadronisca nuovamente della trama originaria e del significato di quello che hai vissuto, per ricollocarli al loro giusto posto: come perle di una collana, ognuno è conseguente all'altro, con un forte potere catalizzatore di recupero a ritroso della memoria che ti appartiene. Per questo stiamo vivendo i ricordi: per questo stiamo ricapitolando la nostra vita.

### **La ricapitolazione**

E' una pratica sciamanica complessa, che consiste nel **rivivere** (e non "ricordare") la propria vita fino al dettaglio più insignificante. Normalmente è praticata per più periodi, ognuno della durata di una settimana, chiudendosi, nella notte, in "scatole" o pseudo bare (che simboleggiano i limiti ristretti della nostra persona).

**C'è una differenza importante:** i ricordi sono una rielaborazione individuale di quello che è realmente accaduto, il ricordo cela in sé una interpretazione degli avvenimenti, mentre rivivere le situazioni permette di essere obiettivi e - finalmente - liberarsi di alcune convinzioni da cui sono derivate le abitudini (di pensiero e azione).

**Oggi tu, io, tutti, stiamo vivendo una ricapitolazione spontanea (non cercata volontariamente), "chiusi nella scatola delle limitazioni individuali" e immersi nel "buio sociale".**

Ogni ricordo che emerge dal passato stimola in noi un processo di recupero di informazioni archiviate, attraverso immagini, suoni, odori, che permettono di ricostruire porzioni della nostra storia.

Solamente ricordando quelle emozioni possiamo rivivere un episodio completamente e decifrare ciò che è successo veramente. D'altra parte è solo quando noi sappiamo ciò che è realmente avvenuto, che siamo nella condizione di espellere quello che non ci appartiene e non ci serve.

**La ricapitolazione porta rivelazioni personali, così come, a livello collettivo, sta producendo rivelazioni, che ci appaiono sensazionali (perché abbiamo creduto e ricordato passivamente), in ogni campo (scientifico, politico, industriale, storico...): per questo motivo la menzogna non può più esistere.**

Ad ogni ricordo è legata un'emozione, che modifica un po' la nostra energia: la trattiene, la devia.

Per affrontare il periodo del Cambiamento, è necessario invece avere a disposizione la maggiore quantità e ottima qualità di energia personale possibile. Se ti sembra strano o insensato che da un ricordo si possa recuperare energia personale, utile a un *Cambiamento evolutivo*, puoi pensare alla Teoria dell'Ordine Implicato di Bohm, che afferma che "tutto ciò che esiste materialmente, ed è per questo esplicito, ha un suo corrispettivo in ciò che esiste spiritualmente, essendo per questo implicato". Come dire che due realtà - della materia e della coscienza - interagiscono in maniera sincronica e armoniosa: rendersi conto di "cosa è veramente", permette di indirizzare e utilizzare attivamente l'energia, verso la realizzazione tangibile di processi utili a se stessi e alla collettività (cioè con coscienza e consapevolezza).

Non possiamo permetterci di continuare a sentirci incompleti: è necessario che recuperiamo tutto ciò che ci restituisce l'identità ancestrale che ci ricollega ai puri significati archetipici, liberandoli dall'identificazione nel ruolo sociale, per poi andare oltre, individualmente, al nostro Bambino Interiore (l'espressione incondizionata della nostra Essenza) e, ancora, se mai ci riusciremo, accorgerci che tutto quello che possiamo indicare non è il nostro Sé: Io/Noi sono/siamo oltre la mente, qualunque sia il suo stato, puro o impuro.

Non è questa la sede adatta a raccontarti come agisce effettivamente la ricapitolazione sulla tua energia, né è così importante saperlo.



Vedi il processo come la dissoluzione di tante forme pensiero che - normalmente - agiscono come larve, ovvero vampiri energetici.

Ora ti indico un esercizio respiratorio da praticare all'emergenza, ogni volta che individui un ricordo a cui è legata una forte emozione che ti scombussola. Ti aiuta a superare le resistenze, disgregare ciò che è estraneo e chiudere promesse e annullare comandi energetici che bloccano la tua libertà, e quindi impostare nuove affermazioni personali.

**- Focalizzati su cosa ha mosso in te la negatività.**

**(\*)Gira la testa verso la spalla destra.**

**Inspira e contemporaneamente ruota la testa verso sinistra (tieni basse le spalle).**

**Quindi espira muovendo la testa da sinistra a destra (\*\*)**

Ripeti da (\*) a (\*\*) per tutto il tempo che ne senti bisogno.

Questo esercizio, ripeto, è per i momenti di emergenza, perché è in realtà la somma di due esercizi separati, che hanno maggiore efficacia, ma che è difficile eseguire e gestire quando si è profondamente coinvolti a livello emotivo.

Pero di esserti stata utile e che anche tu possa contribuire al Cambiamento, recuperando energie buone.

**Gisella**



Puoi divulgare questo scritto, ma devi dichiarare sempre l'autrice e la provenienza. Non puoi modificarlo, estrarne parti, né venderlo: la distribuzione è gratuita.