

VERSIONE DIGITALE INTERNO A COLORI

563

Misteri

IL GIORNALE DEI

per vedere oltre l'apparenza



**IL MONDO DEL MISTERO DI DINO BUZZATI
UNA PRECOGNIZIONE... TRA LE SBARRE
DOLASILLA, PRINCIPESSA GUERRIERA
LA COSCIENZA DI UOMINI E ANIMALI
AFFERRATE LE VOSTRE EMOZIONI**

**SUICIDIO E KARMA
LA REGINA PIÈ D'OCA
SOLE NERO A MILANO
L'INEBRIANTE LAVANDA
VIVALDI, IL PRETE ROSSO**

Annunziato Gentiluomo

DIALOGHI CON UN ARCONTE (9)

Afferrate le vostre emozioni

Oggi il nostro viaggio all'interno degli insegnamenti dell'Arconte Basileus è focalizzato sulle emozioni, oggetto di argomentazione in diverse parti del secondo volume di *Dialoghi con un Arconte*. Ma in questa sede, prima della mia solita introduzione, vorrei citare qualche brano che offre spunti al lettore per comprendere il punto di vista dell'entità di luce che giace sulla soglia in merito a questo tema.

Il primo è estratto dal preambolo con cui, dopo la sua solita presentazione, Basileus prese la parola (tramite la channeler Cristiana Cibrario), il 18 ottobre 2019, durante il IV Convegno Internazionale *Andare Oltre. Uniti nella Luce*. In quella sede invitò i presenti a non sottovalutare le proprie emozioni, evidenziando il loro potere e la loro funzione di attivatori del discernimento: *La mia intenzione è quella di aiutarvi a guardare per vedere, ma anche spingervi oltre a questo tentativo, spingervi a sentire perché possiate capire ciò che gli occhi non hanno la possibilità di scoprire, ma che grazie a quelli che in voi sono i sentimenti, come raffinati strumenti, vi danno la possibilità di afferrare. E quindi vi esorto: imparate ad ascoltare con il cuore e con la mente, a oltrepassare tutto ciò che i sensi fisici vi mostrano, a udire quella melanconica melodia, a percepire in essa lo scorrere del tempo e di ciò di cui siete la permanenza. Imparate a farvi presenti a voi stessi affinché, nel qui e nell'ora, tutto ciò che vi circonda possa ritrovare il proprio senso. Non sottovalutate mai le vostre singole emozioni: talvolta la quotidianità vi distrae, porta i vostri pensieri altrove. La necessità vi opprime e vi viene insegnato che è quello l'unico tragitto, ma osate uscire dal tracciato e di quando in quando semplicemente rimanete ad ascoltare. Non sarà il silenzio ad avvolgervi o l'ombra a trascinarvi.*

Ogni vostro sentimento, ogni vostra emozione così potrete riconoscere come attributi in un linguaggio universale, come gesti di qualcosa di sublime che va cercando la vostra attenzione, una carezza gentile che vi fa capire che, nel corso della vostra vita, mai siete soli e mai verrete abbandonati.

Nel preambolo alla sessione dell'11 novembre 2019, definendo le emozioni strumento di evoluzione e di risveglio, con determinazione afferma: *Afferrate le vostre emozioni, accogliete le vostre passioni, dominatele attraverso la volontà, riconoscete la misura entro la quale debbono muoversi i vostri sforzi, le vostre azioni affinché tutto ciò che in voi vive, tutto ciò che attorno a voi esiste possa per voi essere complice nella vostra evoluzione e nel risveglio collettivo, e non giammai strumento del vostro annientamento.*

E ancora, in un altro dei nostri incontri, per comprendere l'essenza delle emozioni, insiste sul concentrarci sulla domanda e sul monitoraggio dei nostri moti interni, considerando soprattutto le correnti avverse che, in questi tempi di coercizioni, *dictat*, manipolazioni, soprusi e guerre, si fanno sempre più ingombranti e influenzanti, alterando perversamente il concetto di responsabilità: *Chiedetevi spesso se siete mossi o state muovendo. In questo modo riuscirete a riconoscere il valore di quelle forze che sono nei senti-*

Messaggi all'umanità canalizzati dalla channeler Cristiana Cibrario, estratti dal libro "Dialoghi con un Arconte" I vol. (Ed. Psiche 2)



Annunziato Gentiluomo è dottore di ricerca in Scienze e Progetto della Comunicazione, insegnante, saggista, formatore, giornalista ed esperto in discipline bio-naturali. È membro dell'OsMeSA (Osservatorio e Metodi per la Salute) dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e docente del Master di primo livello ribattezzato "Salute, Promozione della Salute e Salutogenesi Prospettive Sostenibili di Intervento Multidisciplinare per il Servizio Sanitario Nazionale". Accanto a diversi articoli scientifici su riviste nazionali e internazionali, è autore di La qualità televisiva. Definizioni sociali e prospettive di analisi (Aracne), di Sapere, Saper Fare e Saper Essere nel Reiki e Come "cavalcare" spiritualmente la pandemia (Psiche 2). Docente di Reiki presso l'ASI Settore Arti olistiche e Orientali, è uno dei primi Reikologi iscritti al PRAI (Professionisti Reiki Associati Italia) e propone corsi di Reiki da oltre tredici anni. Attualmente insegna tre stili tradizionali di Reiki (Usui Reiki Ryoho, Komyo Reiki e Japanese Reiki Style), l'Osho Reiki e l'Holy Fire Reiki III, ultima frontiera americana di questa pratica. Ideatore del S.Y.M.M. acronimo di Stretching, Yoga, Meditazione e Mantra, un percorso che parte dal corpo e mira all'integrazione dei vissuti, ha conseguito l'abilitazione alla conduzione degli incontri del Progetto Gaia-Kirone e all'utilizzo del Protocollo Mindfulness Psicosomatica (Associazione Villaggio Globale APS). È un operatore HadoShiatsu, istruttore di Shiatsu, riflessologo presso l'Albo dei Tecnici del benessere dell'ASI e suonerapeuta, e sta approfondendo la Radiestesie e il Massaggio Ayurvedico. È il direttore del Convegno Internazionale "Andare Oltre. Uniti nella Luce" e l'ideatore del Life Beyond Life Film Festival

menti, nelle passioni, nelle emozioni, e a farne il giusto uso per non venire da quelle travolti.

È in un'altra sessione mette in relazione le emozioni con la necessaria imprevedibilità dell'esistenza, *conditio sine qua non* per la vita individuale e collettiva in termini di evoluzione, affermando: *L'imprevedibilità deve permanere anche perché attorno a questa s'incentrano le vostre emozioni. L'aspettativa, per fare un esempio, che non è entusiasmo, vi prepara ad un evento: se voi aveste già la perfetta condizione di quanto quell'evento vi porterà, l'entusiasmo non sussisterebbe, la vostra esistenza si muoverebbe tiepida, senza gusto. Se veramente poteste conoscere, passo dopo passo, istante dopo istante, ciò che il futuro ha in serbo per voi, potrei dirvi: i vostri sentimenti, le vostre emozioni verrebbero annullate, e la vostra vita forse non meriterebbe più di essere vissuta. In quelle imprevedibilità si incentra anche la possibilità della vostra volontà di agire, di interagire e quindi di trasformare il vostro cammino sempre nel rispetto di ciò che deve essere per voi perfetto.*

Da questi brevi brani risulta chiara la complessità del tema delle emozioni e come Basileus ci inviti, da una parte, a essere validi osservatori per comprenderne l'essenza e la forza e, dall'altra, ad essere abili condottieri capaci di domarle per non rimanerne invischiate e trascinate verso il basso. E mi sovviene la definizione dell'artista elaborata da Pablo Picasso secondo cui è *un ricettacolo di emozioni che vengono da ogni luogo: dal cielo, dalla terra, da un pezzo di carta, da una forma di passaggio, da una tela di ragno*. È come se Basileus ci considerasse artisti in tal senso e ci invitasse a utilizzare queste leve, che rappresentano il sale della vita, come via per il risveglio. Secondo Carl Gustav Jung, addirittura *senza emozione, è impossibile trasformare le tenebre in luce e l'apatia in movimento*. Ma cosa sono le emozioni? Etimologicamente, emozione deriva dal verbo latino *emovere*, composto dalla preposizione *ex* (*fuori*) e dal verbo *movere* (*muovere*) e quindi tale termine letteralmente significa portar fuori, smuovere, mentre in senso lato potrebbe rimandare all'azione di scuotere o agitare¹. Da questa lettura, emerge che l'emozione è un'agitazione, uno scuotimento, una vibrazione dell'animo.

In psicologia, le emozioni sono *un processo multi-componenziale, articolato in più componenti, hanno un decorso temporale e sono attivate da stimoli interni o*

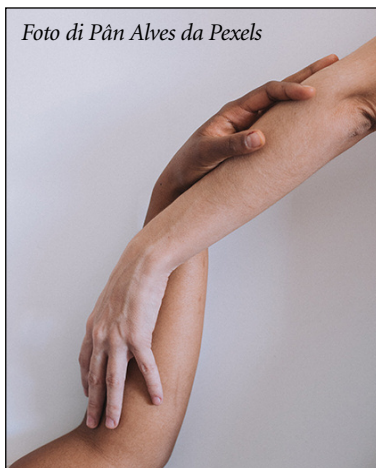
*esterni*². Differenti dalle percezioni o dai pensieri, possono essere definite come uno stato psichico affettivo e momentaneo risultante dalla reazione dell'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio. Normalmente le emozioni svolgono una funzione adattativa all'ambiente, generando una risposta fisica precisa; permettono una veloce valutazione del contesto, agendo come una sorta di pregiudizio efficace; e sono un serbatoio di energia per agire (sistema attacco e fuga). Intese in questo senso sono veramente utili all'uomo, ma ogni emozione – e tra quelle primarie, secondo Robert Plutchik vi sono rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, attesa, disgusto e accettazione³ – può avere un'*escalation*, crescere, cioè, in intensità, ed è in questi casi che può divenire un problema, perdendo la sua utilità⁴ e prendendo in «ostaggio» il nostro cervello. È proprio da queste derive che i saggi ci mettono in guardia, invitandoci a imparare, attraverso pratiche specifiche, a controllare le emozioni per non farci dominare dai bisogni viscerali.

Chiaramente le emozioni sono altro rispetto agli stati emotivi (*tratti emotivi o disposizione affettive, nel complesso, stabili e ricorrenti, prodotti dal temperamento e dalle caratteristiche della personalità*) e dai sentimenti (*la capacità della persona di essere consapevole dell'emozione che sta provando*) che si acquisiscono attraverso le esperienze e sono modellati dal comportamento⁵.

Quando interrogai direttamente Basileus sulle emozioni, rispose definendole *vocaboli, necessari al nostro corpo, per comprendere ciò che accade nella nostra anima. I nostri sentimenti rappresentano già un contatto intellettuale e spirituale con l'anima nostra*.

E poi prosegue distinguendo l'emozione dal sentimento. *L'emozione è qualcosa che vi attraversa e che vi muove. Quando vi accorgete di essere mossi e nelle emozioni vi soffermate, unendo l'intelletto a quella che è del sentire l'esperienza, allora l'emozione in voi evolve, diventa sentimento. Nel sentimento vi è la comprensione, e allora il sentimento vi permette di muovere e non solo di essere mossi. La distinzione è importante, proprio perché nelle emozioni subite, nel sentimento agite. L'intensità coinvolge l'intelletto e quando questo si eleva, attraverso un sentimento, vi è possibile andare incontro alle cause, osservare tutti gli elementi che hanno contribuito a descrivere il disegno che diviene il vostro destino, l'evento, l'accadimento che in voi ha generato l'emozione e poi il sentimento. E sarebbe giusto conoscere tutte le*

Foto di Pân Alves da Pexels



emozioni e tutti i sentimenti proprio perché aver proprietà di linguaggio, implica poter unire una parola al suo concetto e avere più attributi per descrivere, nelle più speciali sfumature, ogni cosa. Per questo non vi è un'emozione o un sentimento migliore, tutti hanno pari dignità e identico valore. La differenza sta nell'uso che ne fate, nella misura in cui con quelle emozioni o con quel sentimento interagite. Con le vostre parole potete consolare, ma potete anche ferire, ed è sufficiente una diversa inclinazione del tono per rendere una parola bella o farla aggressiva. È questo allora il nodo: muovere o essere mossi. Ovviamente per imparare a muovere, dovete aver raggiunto una consapevolezza interiore, e quando vi accorgete di tutta la forza che c'è dietro un sentimento, allora capite anche come concentrare quel sentimento per arricchire di colori il vostro destino e piegare il disegno alla vostra volontà. Quando questa capacità raggiungete, la conoscenza che avete delle cose vi spinge a non volerne cambiare i tratti perché, quando il disegno delle cose cogliete, esso lo riconoscete nella sua perfezione. E allora la vostra volontà, per scelta di libertà, vi porta a compiere quel che è scritto.

Andando nel particolare sulle emozioni, Basileus sostiene che rabbia e paura sono le più istintive e profonde, sono le prime con le quali l'essere umano si confronta. La prima, sperimentata entrando nella vita, è la paura poiché è l'effetto di una separazione, a cui si reagisce con la rabbia e la rabbia diventa già una forza utile. (...) Poi accade l'affetto, l'accoglienza, il ricongiungimento, la nutrizione. E allora c'è gioia, affetto, tutto si quietava, c'è amore e inizia a farsi largo anche la tristezza. La paura evolve nella consapevolezza di poter perdere l'appagamento che quel seno, nel nutrimento, ha restituito. E quindi la nostalgica melanconia si lega all'aver perduto, ma di nuovo l'amore, come forza che si perpetua, si lega a ciò che in vita viene restituito.

Riguardo alla vergogna e alla sorpresa, le definisce figlie dell'ingenuità, poiché ambedue esistono e necessarie sono, perché l'individuo possa prendere coscienza dei propri limiti e superarli. Nella vergogna l'individuo scopre un limite e, se osserva più attentamente, può capire che quel limite è superabile, perché talvolta quel limite è stato imposto dall'altro, dalla realtà esterna che ha codificato, limitato e imposto. Se troverà in sé il coraggio, il limite di quell'imposizione oltrepasserà, accorgendosi di quell'orizzonte che benevolo lo accoglie. La vergogna talvolta permette anche all'individuo di accorgersi di aver urtato il proprio codice interiore e di aver calpestato una parte di se stesso: allora diventa utile trovarsi al suo cospetto, perché l'errore non sarà ripetuto e quel rispetto sarà enfatizzato. In ambo i casi vi è la sorpresa: nel primo perché l'individuo si accorge di quanto quel limi-

te fu imposto e non reale e, allora, libero dispiega le ali, riconoscendo se stesso, non più come un prigioniero; nel secondo c'è la sorpresa, perché quel codice che prima era solo assimilato o da altri riportato, viene riconosciuto come una legge, il senso dell'onore che non potrà più essere tradito.

E a chiosa sostiene che tutti i sentimenti che in noi sono presenti, si distinguono e si separano giacché l'esperienza della nascita è separazione e la nostra individualità ne prende confidenza e coscienza, attraverso l'esperienza: si tratta di atti semplici e puri che dispiegano al nostro sguardo della vita la realtà. Tutto però in quei sentimenti, in quelle passioni e in quelle emozioni collabora affinché, in noi, queste possano divenire forze e aiutarci a sopravvivere nella vita, se con allegrezza così posso parlare. Così c'è l'allegria, che ci permette di conoscere l'entusiasmo, perché la paura avete vinto, osservando l'esistenza di eventi lieti, nella vostra esperienza, entusiasti nell'aver oltrepassato il guado, vinto la rabbia e ritrovato serenità. Essi sono come le preziose note, ma siamo noi i compositori e, in noi, esse sono un'unica sinfonia. Bisogna imparare a conoscerle singolarmente, per poi attuarle e, nel complesso della vita, imparare quel che fu il nostro spartito.

La grandezza della disquisizione di Basileus inerente alle emozioni si concentra proprio nell'aver dato pari dignità a tutte queste manifestazioni, nell'averle definite come vocaboli, quindi termini che ci consentono di decodificare la realtà, di vivere pienamente la vita col giusto colore. Sono gli abbellimenti della nostra melodia individuale, le variazioni sul tema. Senza ansia inoltre ci invita al monitoraggio di ciò che si muove al nostro interno. Glielo dobbiamo perché è da questa osservazione autentica e sincera che ha inizio un percorso spirituale. Difatti, ogni volta che sperimentiamo un'emozione sarebbe saggio fermarsi e scavare: esse sono fonte di apprendimento e comprensione. Non dimentichiamo che siamo ai suoi occhi gli esseri più perfetti attorno a cui ruota tutto il creato. Celebriamo questa divinità in noi e cantiamo le nostre emozioni. Esprimiamole senza timore. Facciamole risuonare nell'etere. Permettiamo che diventino poesia.

¹ Cfr. <https://www.etimoitaliano.it/2014/10/emozione.html>

² "Le emozioni" in *State of mind. Il giornale delle scienze psicologiche*, <https://www.stateofmind.it/tag/emozioni/>.

³ Cfr. Plutchik R. (2001), *The Nature of Emotions* cit. in <https://it.wikipedia.org/wiki/Emozione>.

⁴ Cfr. Cilento E., "La paura in psicologia: un'emozione utile", <https://www.crescita-personale.it/articoli/crescita-personale/emozioni/paura-in-psicologia>.

⁵ Cfr. Lucaccioni L., (2016), "La differenza tra emozioni e sentimenti", <https://www.laralucaccioni.com/argomenti/yoga-della-risata/la-differenza-tra-emozioni-e-sentimenti/>