

GUARIAMO UN TRAUMA ANCESTRALE



Tutti noi portiamo dentro qualche trauma ancestrale. Non importa quali successi o angosce stiamo affrontando in questa vita. Anche tu hai degli antenati che hanno vissuto traumi, incluse le loro manifestazioni più estreme: le guerre, la schiavitù, il genocidio e tanti altri eventi che non riusciamo nemmeno ad immaginare.

Il trauma causa danni psichici. Questi danni possono manifestarsi come un evento singolare e gravemente inquietante, oppure possono avere

forma di un evento moderatamente inquietante che si ripete regolarmente nel tempo. Tanti di noi sono ormai famigliari con i sintomi psicologici del trauma i quali consistono in sentimenti molto complessi tipo l'ansia, la depressione e la confusione mentale. Esistono anche i sintomi fisici che vengono attribuiti al trauma, quali l'insonnia, la stanchezza, il dolore fisico e la tensione muscolare.

Un trauma irrisolto, sia che esso abbia origini nella tua linea ancestrale sia nella tua vita presente, influisce sul tuo comportamento inconscio. Esso si può manifestare con dipendenze, problemi con il dormire, schemi distruttivi nelle tue relazioni intime.

La verità è che davvero non possiamo nascondere un trauma e mettendolo sotto il tappeto o ignorandolo non lo faremo sparire. Alcuni dei nostri antenati potevano aver provato a fare così in buona fede, pensando che se avessero taciuto avrebbero risparmiato le sofferenze ai propri figli. Ma, per fortuna (o sfortuna), i nostri corpi ricordano tutto ciò che la nostra mente dimentica. Siamo tutti perseguitati dal passato, anche se nessuno ce lo racconta più.

Anche alcune persone spirituali possono essere colpevoli di quanto sopra. Online o di persona, possiamo spesso trovare una pratica chiamata "la tangenziale spirituale". Questo termine è stato introdotto nei primi anni 1980 da

John Welwood, un' insegnante buddista e psicoterapeuta che lo ha definito come "la tendenza di utilizzare idee e pratiche spirituali per schivare o evitare di fronteggiare le questioni emozionali irrisolte, le ferite psicologiche nonché i lavori incompiuti". In altre parole, la tangenziale spirituale significa cambiare la conversazione e parlare della luce e dell'amore ogni talvolta essa diventi troppo realistica. Il problema nel focalizzarci sulla luce e l'amore 24 ore al giorno e 7 giorni a settimana sta nel fatto che il tuo trauma continua ad affliggerti, non importa quanti pensieri positivi lancerai o quanti cristalli comprerai. Ed inoltre, parlare di continuo della luce e dell'amore può diventare davvero fastidioso per i tuoi amici.

Esistono tre cose che possiamo fare per assicurarci che la storia finisca qui ed in questa vita affinché le generazioni future non debbano essere coinvolte con gli stessi spiriti: possiamo affrontare il trauma ancestrale, possiamo aiutare gli antenati a risolverlo e possiamo morire bene.

Affrontando il trauma ancestrale

Il primo passo consiste nel sedersi con il problema. Non lo negare. Non provare a sistemarlo subito. Affrettare la guarigione del trauma è una forma di negazione del medesimo. Prenditi un po' di tempo per permettere al trauma di esistere. Parlare con le persone anziane ed ascoltare le loro esperienze può essere d'aiuto, ma dobbiamo rispettare i loro limiti. Se non vorranno parlare – non li sforzare.

Il passo successivo è il perdono. Il perdono crea la magia e come ogni tipo di magia può sembrare facile all'inizio ma è estremamente difficile da mettere in pratica.

I psicologi definiscono il perdono come una decisione cosciente e consapevole per rilasciare il risentimento verso qualcuno che ti ha ferito. Ho anche sentito un'altra definizione: "il perdono è la nostra decisione di non aspettarci più dal passato niente altro da quello che è realmente accaduto."

In tutte le pratiche spirituali, inclusa la venerazione degli antenati, siamo tentanti di vedere le imperfezioni della nostra vita come l'ostacolo per la nostra crescita. Ci raccontiamo storie tipo: "Potrei fare meglio lo yoga se solo fossi più

flessibile”, oppure “Potrei onorare meglio i miei antenati se solo la mia famiglia non fosse così incasinata.” E non ci rendiamo conto che le cose che ci fanno più male ci fanno crescere di più. Come i vecchi alchimisti abbiamo la possibilità di trasmutare il piombo in oro. Invece di desiderare antenati “migliori” (oppure i membri viventi della nostra famiglia), dobbiamo accettarli così come sono stati e sono: imperfetti nella vita ed in una continua evoluzione dopo la morte.

Ecco “il trucco”: il perdono è necessario non perché la persona che ti ha ferito lo merita, ma perché *Tu* lo meriti. Meriti la pace. Meriti di avere lo spazio nella tua vita per cose nuove e meravigliose ed hai bisogno dell’energia affinché esse accadano.

Perdonare non significa dimenticare. Non devi negare le cose che ti sono successe oppure far finta che è stato solo uno scherzo. Non devi fingere che non sei afflitto da esse. Il perdono può aiutare a guarire le relazioni familiari danneggiate. Questo significa che devi mantenere tale relazione? Assolutamente no. Puoi perdonare una persona pur estraniandoti da essa. Puoi perdonare una persona e, continuare contemporaneamente un’azione legale contro di lui/lei, oppure chiedere qualsiasi altra forma di risarcimento da loro. Puoi perdonare e continuare a raccontare apertamente come ti hanno ferito.

Quando decidiamo di perdonare i nostri familiari fisici, ci può essere d’aiuto la consapevolezza che anche loro hanno vissuto i loro traumi e tristezze personali così simili ai nostri. Anche loro hanno ereditato gli stessi geni e gli stessi traumi ancestrali, anche se le cose si manifestano nei vari membri della famiglia in modi differenti. Anche loro hanno subito oppressioni, nonostante la loro forma si cambia da generazione in generazione.

Quando decidiamo di perdonare i nostri Antenati ci può essere d’aiuto ricordare che alcuni di loro erano gli oppressori, alcuni erano oppressi ed altri ancora erano entrambe le cose. Tutte le nostre linee ancestrali includono le persone arrivate da paesi stranieri che parlavano lingue diverse e persino erano fisicamente diversi da noi. Le persone ferite feriscono altre persone. Non potremo mai capire pienamente perché qualcuno ha fatto durante la sua vita quello che ha fatto. Mentre onoriamo i nostri Antenati cominciamo a capire che

le anime evolvono anche durante la morte. L'attuale forma dei nostri Antenati è diversa da quella che avevano durante la vita su questa terra.

Viaggio Sciamanico per aiutare un nostro Antenato turbato.

Questo viaggio può essere fatto quando uno dei Tuoi Antenati individualmente con un trauma non risolto continua a far manifestare i suoi problemi nella tua vita, specialmente i problemi dell'autostima e della salute mentale. Questo Antenato può essere defunto di recente ed ancora nella fase della transizione, quando la sua famiglia terrestre si sta ristrutturando, ma l'Antenato può far parte delle persone che hanno vissuto tanto tempo fa, tra le persone delle quali non conosciamo i nomi, ma la loro presenza diventa assai distruttiva e piena di ostacoli per il nostro cammino.

Morire bene

Oltre all'affrontare il trauma dei nostri Antenati e fare il viaggio per aiutarli esprimendo il nostro supporto e riconoscimento per loro, dobbiamo impegnarci di morire bene. Solo così riusciremo a far evitare alle prossime generazioni il fardello del nostro bagaglio non sistemato ed irrisolto. Il processo di morire non è facile. Necessita uno sforzo intenso sia da parte del morente che dalla comunità che rimane in vita per agevolare al massimo il processo della transizione. Credo che lo scopo dei vari rituali funebri in tutto il mondo sia proprio questo: di agevolare la transizione.

La nostra cultura rifiuta la morte e cerca di estendere la vita fisica ad ogni costo, anche con il sacrificio enorme della sua qualità. Dunque, persino parlare di cosa significa morire bene può essere abbastanza spaventoso. La maggior parte di noi preferisce non pensare alla propria mortalità. Questo comportamento però è innaturale, macabro ed inutile, perché il fatto è che un giorno morirò io ed anche tu. Dobbiamo accettare questo come un fatto ordinario della nostra vita per poter pienamente vivere ogni giorno, qui e in questo preciso momento.

Avvicinarsi alla morte può essere molto guaritivo. Tante persone con esperienze che le hanno avvicinate alla morte descrivono come questo fatto ha cambiato le loro vite.

