

"Gli effetti della collera sulle egregore"

Buonasera Anne, ho capito che quando abbiamo un'emozione negativa nutriamo delle egregore negative. Vorrei allora chiedere: come si fa a liberare la collera senza nutrire queste egregore negative?

- Baptiste

RISPOSTA DI ANNE:

In realtà la collera è innanzitutto un'energia ed essa si può più effettivamente trasformare anche in un'energia estremamente positiva. E una volta che si è compreso il suo meccanismo, allora si può fare qualcosa di significativo, agendo e non reagendo.

In generale la collera è accompagnata da un sentimento di ingiustizia, ma quando esso viene "guarito", allora si può cominciare ad agire affinché le cose vadano meglio, o affinché certe cose non accadano o in modo che siano perlomeno differenti rispetto a quello che avrebbero potuto essere. Non si può non agire, ma l'azione non deve essere fatta come reazione contro qualcuno o qualcosa.

In ogni caso ci sono tanti modi che ci possono aiutare a liberare la collera: si può andare a correre nel bosco, urlare, calciare un pallone, senza che ciò sia contro qualcuno o verso qualcuno.

Ci sono molti metodi che permettono di fare in modo che la collera diventi un'energia positiva e di trasformarla ed è veramente questo a cui dobbiamo aspirare, senza pensare di avere dentro di noi ancora un'energia negativa, perché ciò non fa altro che rinforzare questa energia. Più si lotta contro ciò che non si vuole, per esempio contro la collera, e più la si nutre. Dunque è necessario pensare a nutrire sempre ciò che è il contrario di ciò che vogliamo evitare. Per esempio se non vogliamo più provare un sentimento di collera, è allora importante cercare di nutrire la pace, la gioia, l'allegria, il lasciare la presa, prendere una certa distanza rispetto agli avvenimenti. Per fare ciò ci sono molti metodi che non posso citare qui perché non è il luogo adatto.

Allora Baptiste, forza e coraggio!!

- Anne Givaudan