

I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia)

sintesi conferenza n. 2 / 7

La parola crea

Ciao,

Sono felice che anche tu sia parte del mio sogno "**Noi possiamo ri-creare l'Eden sulla terra**".

Nel mio sogno, l'Eden può essere **ri-creato dentro ognuno di noi** ed emanato all'esterno e, grazie ad una virtuosa reazione a catena, può propagarsi velocemente e contribuire a costituire quella massa critica che ha il potere di rigenerare la terra e trasformarla in un luogo di amore e di pace.

Continuiamo il nostro percorso riflettendo su come **le parole** (la rappresentazione più "materiale" dei nostri **pensieri**) possano essere particolarmente utili per portare equilibrio, pace e bellezza nella nostra vita quotidiana, anche quando le circostanze esterne sono impegnative e complesse.

L'introduzione al nostro incontro è stato questo breve testo di Osho, tratto dal libro "La Saggezza dell'Innocenza".

Il Buddha dice:

"Il tuo peggior nemico non ti può fare male quanto i tuoi stessi pensieri, incustoditi." Quando i pensieri sono incustoditi, non vigili, la mente è il tuo maggior nemico.

Il Buddha prosegue: "Ma una volta padroneggiati, nessuno potrà aiutarti altrettanto, neppure tuo padre o tua madre."

La stessa mente, se padroneggiata – padroneggiata con l'osservazione, padroneggiata con la meditazione – è trasformata. Diventa la tua migliore amica: nessuno potrà aiutarti altrettanto!

La mente è una scala: non vigilata ti porta in basso, vigilata ti porta in cima. La stessa scala!

La mente è una porta: non vigilata ti conduce all'esterno, vigilata ti conduce all'interno.

La stessa mente non vigilata diventa collera, astio, gelosia, se vigilata diventa compassione e amore e luce.

Uno degli strumenti che possiamo utilizzare per portare armonia nei nostri pensieri e nella nostra vita e per trasformare in modo semplice eventuali pensieri limitanti o sabotanti è l'**utilizzo ripetuto di brevi affermazioni** che possiamo definire **mantra** (*sostantivo sanscrito che significa strumento del pensiero, inno, formula sacra o magica*).

In questa occasione sento che possono essere molto efficaci e trasformativi i 5 principi del **Reiki**, un metodo di riequilibrio energetico **semplice e naturale** che io stessa pratico dal 1998 ed insegno dal 2015. Se praticato con regolarità, può contribuire al raggiungimento e/o mantenimento di uno stato diffuso di **benessere psico-fisico** e può diventare uno strumento prezioso per **l'evoluzione personale**.

Trasversale a qualsiasi attività lavorativa, religione, filosofia e percorso esistenziale, il Reiki si ispira a **5 principi universali** orientati all'**unità** e all'**armonia** dell'individuo con l'intero universo, utili per vivere in modo equilibrato sia in ambito personale che professionale.

Qui li scrivo nella forma che, oggi, sento vibrare maggiormente dentro di me.

1. Oggi mi affido all'Esistenza.
2. Oggi ringrazio per le numerose benedizioni.
3. Oggi svolgo ogni attività con dedizione e onestà.
4. Oggi sono gentile con ogni creatura.
5. Oggi, se si presenterà, riconoscerò e trasformerò la mia rabbia.

In ogni caso, da qualche tempo, quando tengo i corsi Reiki, dedico uno spazio per mettere a punto ogni singolo principio con ogni partecipante, utilizzando le parole che ognuno sente maggiormente vibrare dentro di sé, pur mantenendo il significato invariato, affinché ognuno possa integrare al meglio e il prima possibile questi principi universali. Infatti, nelle mie decennali ricerche e sperimentazioni in ambito di **comunicazione evoluta e sottile**, ho compreso che ogni persona può sentire emozioni diverse quando ascolta, pronuncia, legge o scrive la medesima parola.

Mikao Usui, il "padre del Reiki", consigliava di **ripetere questi 5 principi con la voce**, proprio come dei mantra, e di farli vibrare nel proprio cuore, **ogni mattina e ogni sera**, stando seduti in modo rilassato, con le mani incrociate sul cuore o giunte, con i due pollici uniti appoggiati al centro del petto.

Ripeterli **ogni giorno** aiuta ad applicarli nella quotidianità, per farli propri, integrarli e renderli trasversali ad ogni pensiero, gesto e azione. Con il tempo, ognuno potrà rendersi conto che, con semplicità e leggerezza, metterà in atto **piccoli cambiamenti quotidiani** che consentiranno di vivere in modo più armonico ed equilibrato, anche nei momenti più difficili.

Come per ogni pratica nuova, anche per questo semplice esercizio, naturalmente, ciò che è fondamentale è l'intenzione, supportata da una reale ed autentica disponibilità all'**apertura di mente e cuore**.

Queste **5 affermazioni**, benché semplici, hanno una **potenza straordinaria** e meritano di essere approfondite perché rappresentano un'enorme opportunità di evoluzione esistenziale.

Esse stimolano a **trasformare eventuali pensieri limitanti e sabotanti** che, se ripetitivi, possono disturbare il proprio benessere, in quanto "avvelenano" lo spirito e, di conseguenza, il corpo, oltre ad appesantire l'esistenza di chi ci sta accanto, creando una sorta di dannoso "contagio energetico".

Riuscire a trasformare queste **5 affermazioni** in pensieri ed azioni d'amore porta un grande beneficio a se stessi e al proprio ambiente e può contribuire, con una **virtuosa reazione a catena**, a trasformare le coscienze e creare una società fondata su valori d'**amore universale**.

I 5 principi del Reiki possono assumere connotazioni differenti per ognuno di noi, perché ognuno di noi ha una storia e un vissuto del tutto personale. Nel corso degli anni, ho incontrato diverse interpretazioni di questi principi e ne ho fatte mie alcune, modificandole ed integrandole in base alla mia esperienza e ai miei valori. Propongo, quindi, la mia attuale comprensione, che potrebbe comunque modificarsi ed evolversi ulteriormente nel tempo.

OGGI

L'accento posto sull'incipit ripetuto per ogni principio, esprime l'importanza di vivere giorno per giorno, momento per momento, focalizzandosi sull'**attimo presente** e vivendolo con pienezza e intensità.

Rappresenta il "**qui e ora**" e ci ricorda che il passato (anche l'istante immediatamente prima dell'attimo presente) è andato; focalizzarci su di esso può diventare una zavorra che rallenta il nostro cammino; allo stesso modo, ciò che deve venire non esiste ancora e il suo pensiero ci distrae dal portare tutta la nostra energia e attenzione in quello che stiamo facendo nel presente.

Il passato può portare con sé rimpianto, rimorso, rabbia, risentimento, tristezza, dolore, mentre il futuro può portare preoccupazione, ansia, paura, timore.

Vivere **totalmente ogni attimo** e **compiere ogni azione in completa presenza**, arricchisce la vita perché ci consente di viverla proprio **mentre essa accade**.

OGGI MI AFFIDO ALL'ESISTENZA

Parole chiave:

- Distacco
- Fede
- Fiducia
- Resa pro-attiva (un significato diverso da accettazione)
- Stare nel flusso

Concetti / espressioni in diverse culture:

- Islam: Inshallah (se Dio vuole)
- Cristianesimo: Sia fatta la tua volontà
- Taoismo: Wu-Wei (non azione o azione senza azione; è un importante precetto che riguarda la consapevolezza del quando agire e del quando non agire).

Citazione:

Anassimandro (circa 610-546 a.c.) *“Le cose si trasformano l'una nell'altra secondo necessità e si rendono giustizia secondo l'ordine del tempo”.*

Vivere il **presente pro-attivamente e con fiducia**, profondamente e intimamente convinti che tutto andrà comunque come deve andare e che c'è un senso in ogni evento, anche se potremmo comprenderlo molto tempo dopo, o non comprenderlo mai, ci consentirà di vivere nel flusso di ciò che accade e di agire di conseguenza, alleggerendoci dal meccanismo della “pre-occupazione” e focalizzandoci sulla “occupazione”; potremo così liberarci da zavorre mentali che appesantiscono la nostra quotidianità.

A chi avesse difficoltà ad appropriarsi di questa modalità di vivere, può essere utile rifarsi alle proprie esperienze per riconoscere che il corso della vita può cambiare totalmente **in ogni istante**, in modo inatteso. Se ci soffermiamo a riflettere, probabilmente realizzeremo che gli eventi che maggiormente ci hanno creato difficoltà e problemi, oppure quelli che ci hanno regalato gioie inaspettate, sono stati quelli che mai avremmo immaginato o previsto.

L'**affidarsi** consente di trascendere le **pre-occupazioni** che nascono dalla **paura** di ciò che ci aspetta, anzi, di ciò che **presumiamo** ci aspetti, dal pensare ad un evento futuro, anticipandone **presunte** spiacevoli conseguenze.

La **preoccupazione**, e la sua estensione, l'**ansia**, sono originate dall'**incapacità di affidarsi** e dalla necessità di voler tenere sempre tutto **sotto controllo**, per prevedere ogni accadimento; un'**illusione**.

OGGI RINGRAZIO PER LE NUMEROSE BENEDIZIONI

Parole chiave:

- Gratitudine
- Riconoscimento
- Apprezzamento
- Prosperità

Introdurre nella propria quotidianità la **gratitudine** è una vera benedizione. Focalizzarci su quello per cui possiamo essere grati **ogni giorno** ci consente di apprezzare ciò che abbiamo, liberandoci dal diffuso atteggiamento di lamentela che abbassa le frequenze e alimenta sofferenza e paura.

Travolti dal vortice di stili di vita frenetici, a volte non ci rendiamo conto per quante cose possiamo ringraziare. Eppure, vivendo in uno **stato di presenza**, possiamo riconoscere in ogni momento tutti i doni che ci arrivano: l'acqua, l'aria, il cibo, il sole, la pioggia, il cielo, la natura, una telefonata piacevole di un amico oppure una telefonata seccante che non arriva, un incontro casuale nutriente reso possibile per via di un appuntamento annullato. Io, personalmente, ogni volta che avvio la lavatrice sono grata a chi l'ha inventata, avendo vissuto in contesti in cui le donne lavano ancora a mano.

Se **ogni sera** scrivessimo **almeno 5 cose** per le quali essere grati, ci sorprenderemmo di averne addirittura molte di più da annotare.

E quando qualcosa che ci turba, ci addolora, ci crea un problema? Come possiamo essere grati? Forse al momento possiamo trovare difficoltà. Tuttavia possiamo almeno **evitare di lamentarci** e, in particolare, evitiamo di farlo continuamente, con l'unico risultato di alimentare la sensazione di fastidio e di nutrire un campo che rischia di appesantirci e di toglierci energia. In ogni caso, diamoci il permesso di **lasciar fluire quello che arriva**, con la ragionevole fiducia che probabilmente, dietro a qualcosa di apparentemente seccante, può nascondersi un dono per noi.

Nella mia personale esperienza, mi è capitato di ricordare episodi passati particolarmente difficili della mia vita, cadute che hanno causato ferite un po' più dolorose di una sbucciatura sulle ginocchia; eppure, osservandoli da una diversa prospettiva spazio-temporale, ho riconosciuto quanto ognuna di queste esperienze abbia aperto porte allora inimmaginabili, che mi hanno permesso di accedere a nuove esperienze, a nuove comprensioni e, soprattutto, ad una maggiore conoscenza di me stessa.

Con questa consapevolezza, alla quale ognuno di noi può scegliere di accedere, possiamo riconoscere che tutto quello che succede ha potenzialmente un senso, anche se magari lo comprendiamo tempo dopo, o mai. Accoglierlo significa riconoscere di essere in connessione con il Tutto e, per questo, poterne essere grati.

OGGI SVOLGO OGNI ATTIVITÀ CON DEDIZIONE E ONESTÀ

Parole chiave:

- Attività, azione, fattività, creatività
- Impegno, dedizione
- Lealtà, integrità
- Ricompensa, guadagno
- Condivisione (ad esempio del benessere economico)

In questo contesto, **svolgere ogni attività** implica anche il **lavoro**.

Tuttavia, ben lungi dall'evocare il concetto di fatica e/o di frenesia e/o di iperattività, il lavoro ci riconduce, piuttosto, al significato di **azione**, di **fattività**, di creatività, di movimento, per dare valore al nostro tempo terreno.

La parola **dedizione** ci fa intuire che possiamo **amare ciò che facciamo, facendo ciò amiamo**, manifestando anche **i nostri talenti**, quelle qualità uniche che ognuno di noi possiede e, per le quali, gli altri sono disposti anche a ricompensarci, per un beneficio reciproco.

In ogni caso, anche se stiamo svolgendo un lavoro che non amiamo, **l'applicarci con dedizione** può rendercelo più leggero.

Il **guadagno** diventa il **riconoscimento del valore del lavoro svolto** e contribuisce ad alimentare la voglia di svolgerlo con dedizione ed impegno, certi di essere ricompensati anche con il **denaro** che, in questa dimensione, è molto utile per garantirci di vivere soddisfacendo i nostri bisogni terreni. Infatti solo quando la sopravvivenza materiale è garantita, si può coltivare la propria ricerca interiore, la cultura, l'arte, la bellezza, lo studio, tutti aspetti importanti per arricchire la propria vita e proseguire nel proprio processo di evoluzione della coscienza.

Nel parlare di **denaro**, oltre ad essere un mezzo, ricordiamoci che anch'esso è energia e, in quanto tale, **deve muoversi** e, idealmente, generare benessere diffuso, equilibrato e condiviso.

Naturalmente, così come è importante ottenere un guadagno soddisfacente per il lavoro svolto, è necessario che tale guadagno sia ottenuto in modo **onesto** ed **equo**. Questo significa ottenerlo nel **rispetto degli impegni presi** con chi ci ricompenserà per il nostro lavoro e, contemporaneamente, in modo **etico**.

L'**onestà** implica il vivere con trasparenza, lealtà, chiarezza, orientati al **bene collettivo**. Questo ci riporta al concetto di **integrità** e di **verità** e, di nuovo, ci consente di vivere sereni perché siamo certi che il nostro agire sarà orientato esclusivamente al **valore che possiamo creare**, per noi stessi e per l'intero universo, al quale siamo interconnessi.

Tutto questo contribuisce a creare e consolidare, in noi, uno stato di **pace** che nutre la nostra vita.

OGGI SONO GENTILE CON OGNI CREATURA

Parole chiave:

- Amore
- Carità
- Compassione
- Rispetto
- Connessione

Questo principio ci ricorda quanto sia importante, e molto utile, vivere in uno stato di **amore**, verso di sé, verso gli altri, verso l'ambiente e verso tutto l'universo.

Poiché **siamo tutti interconnessi**, essere gentili con gli altri, siano essi appartenenti al genere umano, animale, vegetale o minerale (e persino con la nostra casa, il nostro luogo di lavoro, i nostri abiti e oggetti!) significa essere gentili anche con noi stessi.

Questo principio ci aiuta a portare consapevolezza in ogni nostro gesto (e parola) e in ogni momento, ricordando che **noi emaniamo quello che siamo** e che “quel” gesto, “quella” parola vengono percepiti da ogni essere e “registrati” nell'ambiente in cui ci muoviamo.

La **nostra gentilezza genererà altra gentilezza**, con la dinamica di un'onda capace di propagarsi velocemente, cosa che potrà contribuire a costituire quella “massa critica” che avrà il potere di rigenerare la terra e di trasformarla in un luogo di pace.

OGGI, SE SI PRESENTERÀ, RICONOSCERÒ E TRASFORMERÒ LA MIA RABBIA

Parole chiave:

- Consapevolezza, presenza
- Distacco
- Amore
- Trasformazione

La **rabbia** è un'emozione molto diffusa. A volte repressa e/o negata perché spesso ben mascherata, è **poco riconosciuta** da chi la prova.

Nella mia attuale comprensione, questo principio non significa che provare rabbia sia sbagliato; piuttosto credo che sia dannoso farsi governare da essa.

A volte la rabbia nasce dal fatto che vediamo, nell'altro, il riflesso di qualcosa che appartiene a noi e che ci infastidisce. Esserne **consapevoli**, comprendendo e integrando qual è la nostra **proiezione** che la innesca, è la

premessa per poterla trasformare, per vivere in modo più libero dai condizionamenti.

Prendo questa metafora da **Bruce Lipton**: la rabbia, come altre emozioni, è come una **spia di allarme** che si accende sul pannello di controllo di un'auto; semplicemente ci segnala di prestare attenzione a cosa sta succedendo.

Di solito **la rabbia copre un dolore** che non si sente in modo conscio o che non si vuole sentire ed è spesso legata a ferite del passato; alimentarla significa continuare a rivivere esperienze che hanno creato dolore, mantenendo la propria energia ancorata a situazioni che non esistono più e che, semplicemente, si proiettano, impedendo, così, di vivere il presente con pienezza.

Il significato che attribuisco a questo principio è quello di **riconoscere la rabbia e la sua origine** per poterla **trasformare**.

Come?

Innanzitutto possiamo renderci **consapevoli** di cosa la provoca e, quindi, **comunicare con chiarezza** e in modo assertivo i nostri sentimenti e i nostri bisogni, imparando anche a **definire** e **tutelare i confini** del nostro spazio/tempo, della nostra vita e delle nostre relazioni. Qualora, nonostante la consapevolezza, non fosse possibile cambiare una situazione, il riconoscere la rabbia e la sua origine può, in ogni caso, sostenerci nella decisione di sottrarci per tempo a situazioni disfunzionali e/o pericolose.

Inoltre è possibile trasformare la rabbia **alimentando un campo d'amore**, addestrandoci **ogni giorno** in una delle diverse tecniche che porta in **contatto con il cuore**, per aprirlo alla sua potenza di generare amore (e coraggio).

Il **Reiki** può essere un valido sostegno nel trasformare la rabbia, perché la sua pratica ci mantiene in contatto con l'**energia dell'amore** che alza la nostra frequenza e ci aiuta a portare pace, con noi stessi e con gli altri, a lasciar andare rancori, risentimenti, desideri di vendetta.

Inoltre, tramite la conoscenza di noi stessi e l'acquisizione di tecniche e modalità di **Comunicazione Evoluta (*)** che si possono apprendere in modo semplice e veloce, è possibile trovare punti d'incontro e mediazioni, anche in contesti dove potrebbe crearsi un conflitto.

Luce, pace e amore sempre su di te.

Emanuela Carla MARABINI

www.emanuelacarlamarabini.com

(*) Oltre la Parola – Comunicare nel Terzo Millennio è un mio percorso, disegnato per chi desidera comunicare in modo efficace, sentendosi coerente con se stesso e a proprio agio in ogni situazione. Già dopo i primi incontri, ognuno ha a disposizione le basi ed alcuni strumenti di semplice utilizzo, per comunicare in modo chiaro, assertivo, pacifico, etico ed efficace,

Se desideri maggiori informazioni sul **Reiki** o sul mio percorso **Oltre la Parola**, contattami qui ecm@emanuelacarlamarabini.com