

I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia)

sintesi conferenza n. 3/7

Le infinite possibilità

Ciao,

Grazie per contribuire, anche tu, alla realizzazione del mio sogno "**Noi possiamo ri-creare l'Eden sulla terra**": 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.

Ricordarlo mi aiuta ad alimentare questo mio sogno e a vederlo realizzato.

Proseguendo nel nostro viaggio verso la **consapevolezza** e la **valorizzazione di sé**, come sintetico supporto scritto alla registrazione audio dell'incontro, elenco di seguito gli argomenti esplorati durante questa conferenza, a complemento di quanto detto anche nelle due occasioni precedenti (**episodi 1 e 2**).

1. Anche nelle difficoltà quotidiane, nutrirci di **bellezza** ci cambia la prospettiva.
2. Essere **presenti a noi stessi** e ascoltare i **segnali del nostro corpo** (sensazioni e emozioni) ci porta a fidarci della nostra **innata saggezza interiore**, alla quale ognuno di noi può accedere quando è nella quiete e nel silenzio.
Questo ci permette di scegliere, ogni volta:
 - cosa fare (o se stare semplicemente fermi);
 - di cosa parlare (o di cosa tacere);
 - con quali persone interagire, anche in chat; tra l'altro, se vuoi aiutare emotivamente qualcuno in difficoltà, fallo **solo** se ti senti stabile e solido tu;
 - cosa leggere;
 - quali film, programmi televisivi / radio / web vedere / ascoltare.
3. **Verità**: in una situazione particolarmente difficile e complessa è preferibile essere realisti piuttosto che ottimisti, mantenendo comunque una visione creativa, trasformativa, evolutiva, per reagire in modo funzionale ed efficace nell'**adesso** e prepararci per il **dopo**.

4. **Incertezza:** ci permette di attingere alle **infinite possibilità** che la vita ci mette a disposizione in ogni istante.

Testo estratto e ri-tradotto da me da "Le sette leggi spirituali del successo" di Deepak Chopra:

La legge della pura potenzialità

*Questa legge si basa sul fatto che noi siamo, nel nostro stato essenziale, **pura coscienza**. La pura coscienza è **pura potenzialità**; è il campo di tutte le possibilità e della creatività infinita.*

Quando scopriamo la nostra natura fondamentale e sappiamo chi siamo veramente, in questa conoscenza di noi stessi c'è la capacità di esaudire ogni nostro desiderio, perché noi siamo l'eterna possibilità, l'incommensurabile potenziale di ciò che è stato, è, e sarà.

*Questa legge potrebbe anche essere definita la **Legge dell'Unità** perché, alla base dell'infinita diversità della vita, c'è l'unità di un unico spirito che tutto pervade.*

*Non c'è separazione tra noi e questo **campo di energia**.*

*Un modo per accedere a questo **campo** consiste nel praticare quotidianamente il silenzio, la meditazione, l'osservazione che trascende ogni giudizio.*

*Anche trascorrere del tempo in quiete a contatto con la natura ci consente l'accesso alle caratteristiche insite nel campo: **creatività infinita**, libertà, immensa gioia.*

5. **Creare** ci consente di nutrire l'**amore per la vita** e diventa una risorsa importante in periodi difficili.

La creazione è stimolata solitamente da un **sogno**, una visione, un'idea.

Esistono molte tecniche per mettere nella materia le nostre idee.

Ho trovato particolarmente utili le tecniche di **Hubert Jaoui**, che mi accompagnano da oltre 20 anni.

In particolare il metodo **PAPSA** che costituisce una semplice sistematizzazione del processo spontaneo dell'inventore.

- **P** **Percepire** tutto il problema o il tema in modo spontaneo e naif.
- **A** **Analizzarlo** per scoprirne la struttura profonda.
- **P** **Produrre** un grande numero di soluzioni.
- **S** **Selezionare** indicando le priorità e decidere immaginando il futuro.
- **A** **Applicarsi** per realizzare la soluzione.

Premesso che posso accompagnarti nello sviluppo delle tue idee e nei tuoi processi creativi, puoi trovare qualche spunto qui:

<https://hubertjaoui.wordpress.com/il-metodo-p-a-p-s-a/>

6. **Obiettivi:** ci consentono di mantenere la direzione e ci aiutano a definire le nostre priorità.
7. **Risorse** (interne ed esterne): ognuno ne ha molte più di quelle che immagina. Scriverle (meglio se a getto) ci aiuterà a riconoscerle e a poterle utilizzare nella quotidianità, oltre che durante i nostri processi creativi.
8. **Disciplina:** ci aiuta nel processo di apprendimento e addestramento (Aristotele diceva *"Siamo ciò che facciamo ripetutamente. Pertanto l'eccellenza non è un'azione, bensì un'abitudine"*).
9. Colgo l'occasione per invitarti a **riprendere gli strumenti** di semplice utilizzo indicati nelle sintesi degli **episodi 1 e 2** di questa serie, che possono essere un supporto per **ritrovare il centro** e per mantenere **equilibrio**, anche quando tutto, attorno a noi, è destabilizzato.

In sintesi:

- creare un **nuovo ordine**, con nuove abitudini e nuove routine nella quotidianità;
- prendersi cura **ogni giorno** di se stessi: corpo, mente, spirito;
- praticare la **respirazione cosciente** che ricrea uno stato di quiete;
- affermare **"solo luce e amore sui miei pensieri"** ogni volta che dovessero arrivare pensieri sabotanti;
- ispirarsi a **valori universali** può essere di grande aiuto nel creare armonia nella propria vita; ad esempio, ripetere ogni giorno i **5 principi del Reiki** (v. sintesi **episodio 2**) aiuterà a trasformare l'inconscio fino a poter integrare nei propri gesti il significato delle affermazioni.
 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**.

Infine, poiché è emerso questo argomento, se t'interessa approfondire alcuni aspetti dell'energia collegata con l'essere umano e l'ambiente, tra le diverse pubblicazioni, segnalo un libro divulgativo, utile e facilmente comprensibile: **L'energia della coscienza** scritto dallo scienziato biofisico **Konstantin Korotkov**

https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_l-energia-della-coscienza.php?uchf

Luce, pace e amore sempre su di te.

Emanuela Carla MARABINI

www.emanuelacarlamarabini.com