

I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia)

sintesi conferenza n. 4/7

Dare e ricevere

Ciao,

Nuovamente grazie per essere parte di questo percorso.

Anche se da lontano, anche se in silenzio, anche se a distanza di tempo, la tua presenza contribuisce a creare l'energia che sostiene ogni passo di questo viaggio.

Tra l'altro, grazie alla tecnologia, che ci permette di percepire in modo concreto come siamo tutti interconnessi anche dal punto di vista energetico, il ritrovarci ci permette di trasformare in "**semplice**" **distanziamento fisico** quello che dai media viene definito distanziamento sociale; e sono due concetti molto diversi.

In questa occasione abbiamo esplorato, seppure in modo limitato, alcuni aspetti relativi al **dare** e al **ricevere** che, quando sono in equilibrio, ci consentono di vivere una vita appagante, prospera e gratificante, certi che abbiamo a sufficienza e che, quindi, possiamo dare con gioia.

Comincio con il breve testo estratto e ri-tradotto da me da "Le sette leggi spirituali del successo" di Deepak Chopra:

La legge del dare e del ricevere

*L'Universo opera attraverso uno **scambio dinamico**.*

Il flusso della vita è, in effetti, l'armoniosa interazione tra tutti gli elementi e tutte le forze che danno forma compiuta al campo dell'esistenza.

Siccome il nostro corpo, la nostra mente e l'Universo stesso sono in costante e dinamico cambiamento, bloccare la circolazione dell'energia equivale a bloccare il flusso sanguigno.

Quando il sangue cessa di fluire, inizia a coagularsi e a ristagnare.

*Ecco perché, per continuare a far sì che **ricchezza** e **abbondanza (*)** (nota di ECM: se preferite, potete chiamarla "prosperità" - v. approfondimento successivo) - o qualsiasi cosa vogliate - circolino nella vostra vita, è importante **dare** e **ricevere**.*

Se la nostra intenzione è unicamente quella di tenerci stretti i nostri soldi e di continuare ad accumularli, dal momento che anche questa è energia della vita, ne bloccheremo il flusso.

Per fare in modo che questa energia sia presente nella nostra vita, dobbiamo mantenerla in circolazione.

Perciò, più date e più riceverete.

*Il modo più semplice per rendere operativa la **legge del dare e del ricevere** è scegliere che, tutte le volte che entrate in contatto con qualcuno, gli doniate qualcosa; potrebbe trattarsi di un bene materiale, oppure di un fiore, oppure di un complimento, oppure una preghiera, oppure una gentilezza.*

In effetti, la cura, l'attenzione l'apprezzamento e l'amore sono alcuni tra i doni più preziosi che possiate offrire; e non costano denaro.

DARE E RICEVERE

Nel momento in cui **diamo** e/o **riceviamo**, facciamo in modo di essere presenti a noi stessi per restare in ascolto delle **sensazioni** che il corpo ci restituisce, per osservare e registrare in quale modo noi diamo e/o riceviamo (materialmente e immaterialmente); ci farà scoprire molto di noi.

Nel frattempo, proviamo a rispondere a queste domande, immaginandoci le situazioni:

Dare

- Perché sto dando qualcosa?
- Do per restituire qualcosa a qualcuno che mi ha dato in precedenza?
- Do per ricevere qualcosa in cambio? ("Do ut des" = "io do affinché tu dia")
- Do perchè mi viene spontaneo, tanto che non mi rendo neppure conto fino a quando gli altri mi dicono grazie (... se me lo dicono)?
- Do perchè mi piace vedere la felicità nelle altre persone?
- Do perchè mi piace ricevere apprezzamenti e ringraziamenti?
- Do perchè sento di avere molto e di volerlo condividere con chi ha meno?
- Do perchè ho difficoltà a ricevere?
- Do anche quando non mi viene chiesto? (nota: questo NON si applica ai consigli che è opportuno dare solo quando ci vengono chiesti).
- Do anche a chi non conosco? ad esempio:
 - do una mano a portare un peso a una donna incinta o con bambino?
 - racconto una storia sulle piramidi a una bambina che si è fermata a riposare durante la sua visita al Museo Egizio?
 - do la mia ricetta, messa a punto in 10 anni, per fare la pastiera napoletana "perfetta"?
 - do sorrisi alle persone che incontro?
 - do la precedenza a chi vedo che ha più fretta di me?

Ricevere

- Come mi sento, cosa dico, quando qualcuno mi dice "grazie"?
- Come mi sento, cosa dico, quando qualcuno mi fa complimenti per l'aspetto fisico e/o perchè ho svolto un buon lavoro?
- Come mi sento quando un amico (o un'amica) mi invita al ristorante?
- Come mi sento quando qualcuno mi fa un regalo inatteso e/o molto costoso?
- Sento il bisogno di ricambiare se qualcuno mi offre qualcosa (un drink, un aiuto)?
- Come mi sento quando mi trovo nelle condizioni di chiedere qualcosa a qualcuno (un aiuto, un'informazione, qualcosa di materiale, l'auto in prestito, essere accompagnato/a da qualche parte)?

Quali sensazioni, emozioni, percezioni ho?

- Sono consapevole di tutto quello che ho?
- Di cosa, tra quello che ho, sono grato/a in modo spontaneo e quotidiano?
- Sento che manca qualcosa nella mia vita? Cosa?

Luce, pace e amore sempre su di te.

Emanuela Carla MARABINI

www.emanuelacarlamarabini.com

(*) APPENDICE – “ABBONDANZA” O “PROSPERITÀ”

Colgo spunto dalla considerazione emersa al termine della conferenza in merito alla parola **"abbondanza"** (*"potrebbe significare abbondanza di mancanza"*), per esplorarla.

Nella mia attuale comprensione dell'esistenza e delle parole, di cui **seno la frequenza** (e posso insegnarlo a chi desidera) la parola "abbondanza" NON è una parola archetipica come, ad esempio, può essere la parola "pace"; cioè, il significato che ognuno attribuisce alla parola "abbondanza" non è universale, ma condizionato dalla propria percezione della medesima. Anche se la parola "abbondanza" è quasi universalmente utilizzata come sinonimo di "prosperità", tecnicamente non lo è (v. sotto).

Quindi, al fine di essere compresa in modo più preciso, quando nella registrazione del vocale utilizzo la parola "abbondanza" mi riferisco all' **"abbondanza"** intesa come **"prosperità"**.

Copio-incollo qui sotto quanto riportato sul sito della Treccani

<http://www.treccani.it/vocabolario/abbondanza/> (aprile 2020)

abbondanza (ant. abondanza) s. f. [lat. abundantia, der. di abundare «abbondare»].

1. Grande quantità (e spesso anche disponibilità) di determinate cose: a. di mezzi; quest'anno c'è stata grande a. di uva; raccontare con a. di particolari. Assol., quantità grande di viveri e di denaro: nuotare, affogare, sguazzare nell'a.; e contrapposto a carestia: fu un'annata di a.; evviva l'a.; ora che viene un po' d'a., godiamola in santa pace (Manzoni). Con accezione partic., la frase con a. di cuore (traduz. del lat. ex abundantia cordis), con pieno convincimento e sentimento: parlava con a. di cuore (De Sanctis). Locuz. avv., in abbondanza, in gran quantità. Per il corno dell'a., v. corno 1, n. 3 a.

2. Nel medioevo e nell'età moderna: a. La quantità di derrate alimentari, e soprattutto di cereali, necessaria a una città o a uno stato. b. Il magazzino ove si ammassavano e conservavano le derrate e soprattutto i cereali destinati all'alimentazione pubblica. c. La magistratura (ufficiali o signori dell'a., o assol. abbondanza) che sovrintendeva al magazzino e aveva l'incarico di fissare il prezzo del pane, e tutti gli altri ufficiali che erano incaricati di disciplinare il mercato dei cereali, di reprimere le operazioni d'incetta, di evitare o attenuare le carestie, assicurando il rifornimento, l'equa ripartizione e prezzi ragionevoli.

3. Nel linguaggio scient., il termine è talora adoperato con valore relativo, per indicare la presenza percentuale di determinati oggetti rispetto all'ambiente, o a un campione; si esprime mediante un indice o un per cento: per es., a. isotopica o a. relativa isotopica, il rapporto tra il numero di atomi di un certo isotopo di un elemento e il numero totale di atomi dell'elemento presenti nel campione in esame. Analogam., in fitogeografia, e con riferimento a cenosi vegetali, il numero (o la sigla) che rivela la presenza relativa d'una data specie su una determinata superficie; per es., in una macchia sempreverde si potrà riscontrare: corbezzolo 1, erica 3, laurotino 1, leccio 1, mirto 2, ecc. 4. Varietà di melo (e quindi anche di mele), coltivata estesamente nell'Emilia e nel Veneto: il frutto ha forma sferoidale, buccia di colore rosso intenso, polpa bianca, compatta e poco succosa, moderatamente dolce. In questo sign., la parola è invar., e usata anche con funzione appositiva (un'a., le abbondanza; il melo o le mele abbondanza).

<http://www.treccani.it/vocabolario/prosperita> (aprile 2020)

prosperità s. f. [dal lat. prosperitas -atis, der. di prosper «prospero»]. – L'esser prospero, stato di floridezza, di rigoglioso sviluppo, di grande benessere soprattutto economico: la p. dell'industria, dei commerci, di una ditta, di un'impresa; la p. di una famiglia, di un paese, della nazione; vivere nella p., in grande p.; conseguire la p. economica; augurare salute e prosperità. Non com., come formula d'augurio (prosperità!) a chi starnutisce, invece di salute!