

## I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia) sintesi conferenza n. 5/7

### Facciamo un ripasso

Ciao,

Ancora grazie per essere in cammino con noi.

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.

In questa occasione, su richiesta di alcuni di voi, ho approfondito alcuni argomenti affrontati nelle conferenze precedenti e ho aggiunto alcune precisazioni che possono aiutare ad orientarsi, come una bussola, ricordandoci che abbiamo un **grande potere individuale**: quello di **scegliere**.

#### La mente, il corpo, l'esperienza

Nella mia attuale comprensione di come noi esseri umani funzioniamo, la nostra **mente** può comprendere, e noi stessi possiamo apprendere, solo dopo aver fatto **esperienza**; in altro caso, per quanto possa essere intrigante e fascinosa, tutto resta teoria.

Il mio approccio alla vita è **esperienziale** e propongo sempre di ascoltare i **segnali del corpo** (è una cosa semplice che posso insegnare a chi lo desidera) e **scegliere** cosa vogliamo sperimentare e, dopo aver sperimentato, **scegliere** cosa è funzionale ed ecologico per noi.

Se Colombo non fosse partito per il suo viaggio, mosso da un impulso intimo che solo lui conosceva e che sentiva essere "giusto", al di là di tutto ciò che si conosceva fino a quel momento, non avrebbe mai scoperto le Americhe; ... e noi non avremmo mai potuto mangiare il purè di patate e neppure la pasta al pomodoro.

Invito ognuno ad **addestrarsi ogni giorno** nell'ascoltare e osservare i segnali del corpo, che racconta molto di noi e ci offre la chiave per accedere alla parte più saggia di noi che può sostenerci anche nei momenti più complessi.

## Il "mio" Eden

Nel mio sogno "**noi possiamo ri-creare l'Eden sulla terra**", mi riferisco all'Eden come ad uno stato dell'essere.

Il "mio" Eden è uno stato d'animo interiore che 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.

Peraltro, la reazione a catena creata dai media attorno ad eventi che suscitano grandi emozioni è un esempio tangibile di come il mio sogno sia assolutamente realizzabile.

Nel caso specifico in cui ci troviamo (lockdown per Covid-19) questa reazione a catena ha modificato in brevissimo tempo lo stato d'animo delle persone (in alcuni casi creando paura, in altri casi creando ispirazione) ed è un esempio tangibile di come il mio sogno sia assolutamente realizzabile.

Si tratta sempre di **scegliere** da che parte stare, cosa vogliamo essere e, di conseguenza, emanare.

## Dare e ricevere

Per creare un flusso armonico nella nostra esistenza è opportuno mantenere **equilibrio tra dare e ricevere** (che include anche il darsi il permesso di **chiedere**).

Rispondere (nella propria intimità, da uno stato di presenza) alle domande elencate nel file PDF di sintesi della **conferenza n. 4** potrà essere utile per osservare il nostro comportamento e trasformare eventuali disarmonie e creare equilibrio; osserviamo soprattutto il modo in cui diamo e se/quando questo, qualora non ricambiato, generi frustrazione, delusione, vittimismo, rabbia, rinfacciamenti ecc.

## Il potere delle parole - i mantra

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

Ne ho suggeriti alcuni particolarmente **semplici**, utili e potenti, che riportano a **valori universali** che, una volta integrati, rendono più equilibrata, leggera e armoniosa a nostra quotidianità.

Se senti qualcosa che ti infastidisce nel pronunciarli, ascolta cosa ti rimanda e forse ti farà scoprire qualcosa di te; e, se vuoi, possiamo parlarne insieme.

Se vuoi scoprire qualcosa in più su come le parole possono addirittura influenzare l'acqua, trovo affascinanti gli studi di Masaru Emoto  
<https://www.masaru-emoto.net/en/>  
[https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/\\_miracolo\\_dell\\_acqua.php?uchf](https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_miracolo_dell_acqua.php?uchf)

### L'umore altalenante e l'ottovolante emotivo

E' comprensibile perchè c'è un grosso movimento energetico ed emotivo causato dalla presente situazione oltre che da eventi cosmici importanti. Per questo è importante essere **presenti a noi stessi** e osservare cosa ci succede.

Una meditazione, una preghiera, un momento di raccoglimento e di silenzio interiore, la respirazione consapevole potranno aiutarci a ritrovare il nostro centro.

### Affidarsi all'esistenza

Invito a rileggere la sintesi della **conferenza n. 2** (1° principio del Reiki e spiegazione) e ricordo che l'**affidarsi** può essere in modalità passiva oppure pro-attiva; possiamo **scegliere** in funzione di come la vita si presenta, di volta in volta.

### La rabbia

Invito a rileggere la sintesi della **conferenza n. 2** (5° principio del Reiki e spiegazione).

La rabbia, di per sè, è semplicemente un'emozione; di solito copre un dolore emotivo; è utile sapere che esiste, riconoscerla quando emerge, osservare perchè emerge, cosa la fa emergere, e utilizzarla come strumento per conoscere meglio se stessi, al fine di poterla **trasformare**, andare oltre la sofferenza e **portare pace** dentro di sè.

### Il diario

Nel proprio percorso evolutivo, è utile **tenere con sè un diario** per annotare, anche in modo molto sintetico, intuizioni, riflessioni, osservazioni. Tenere traccia ci aiuta a orientarci nel cammino, a renderci conto di quanta strada abbiamo percorso e a osservare errori dai quali possiamo apprendere.

Luce, pace e amore sempre su di te.

Emanuela Carla MARABINI

[www.emanuelacarlamarabini.com](http://www.emanuelacarlamarabini.com)