

# I HAVE A DREAM (ricreare l'armonia)

sintesi conferenza n. 6/7

## Esercita la tua libertà

Ciao,

Grazie ancora per essere qui, anche se distante nel tempo e nello spazio.

Questo è il sesto di un ciclo di conferenze online che ho iniziato in modo spontaneo e un po' destrutturato un paio di settimane dopo l'inizio del lockdown della primavera 2020 in Italia, con lo scopo di condividere alcune mie comprensioni e strumenti che ritengo possano essere utili nella quotidianità, in ogni momento.

Consapevole che ci sono **diverse strade** efficaci da percorrere sulla via della propria evoluzione, in questo percorso propongo quella che sento la **mia strada**, che s'ispira a **valori universali** che ho avuto l'opportunità di incontrare in diverse culture, tradizioni, religioni e che si basa essenzialmente su:

- Amore
- Verità
- Semplicità

Come per le conferenze precedenti, nell'ascoltare la registrazione audio e/o nello scorrere gli appunti e rispondere alle domande, che possono essere stimoli, ti invito a **mettere presenza al corpo**, ad **ascoltarne i segnali** e ad **annotarli**.

Se qualcosa innesca in te una reazione di resistenza, e/o ti disturba, e/o ti fa sentire sensazioni e/o emozioni fastidiose; questo potrebbe avvenire per ragioni diverse, ad esempio:

- **non conosci l'argomento**; potrebbe essere un'area da esplorare per avanzare sul cammino della tua evoluzione personale;
- **non risuona con te**; magari non ancora o magari hai una visione molto diversa, verso la quale intendi continuare ad orientarti.

Semplicemente, osserva e, se vuoi, riflettici.

Il tema di oggi è la **LIBERTÀ**, un valore a me molto caro fin dall'infanzia che, peraltro, mi porto nel secondo nome e che, probabilmente, mi ha portato a fare scelte talvolta radicali nel corso di tutta la vita.

Credo che ognuno dia significati diversi alla parola **libertà**, a volte semplici sfumature, in base alle proprie esperienze e, soprattutto, alle proprie credenze.

Per esplorarne il significato **per te**, ti invito a sederti in modo confortevole, a chiudi gli occhi per qualche istante, a fare qualche respiro profondo e, quando ti senti a posto, a rispondere a queste domande, **per iscritto**, una dopo l'altra, **di getto**, senza soffermarti a pensare (scrivi **la prima cosa** che senti emergere).

Non ci sono risposte giuste o sbagliate; ci sono solo **le tue risposte, in questo momento**. Col tempo potrebbero cambiare; potresti segnare la data di oggi e ripetere l'esercizio ogni tre mesi, ogni anno, ogni decennio e notare se ci sono cambiamenti.

- Che cosa è, **per me**, la libertà?
- Mi sento libero/a?
- Quando mi sento libero/a?
- Io esercito la mia libertà?
  - La promuovo?
  - La trasmetto?
  - Ne sono esempio?
  - Come?
- Esercito la mia libertà di pensare?
- Esercito la mia libertà di discernere (cosa va bene per me, ad esempio)?
- Esercito la mia libertà di essere autentico/a? Di essere chi sono?
- Esercito la mia libertà di dire la verità?
- E cosa penso delle "bugie bianche"?
- Esercito la mia libertà di mettere confini? Quando? Verso chi?
- Esercito la mia libertà di dire sì / no?
- Esercito la mia libertà di parlare?
- Esercito la mia libertà di tacere?

Nella **mia attuale** comprensione:

1. La **LIBERTÀ** è un **valore universale** che ognuno di noi ha il diritto (e la facoltà) di esercitare (oppure no), **scegliendo**, in ogni istante.
2. La frase che ho sentito ripetere molte (troppe) volte fin dall'infanzia "*la mia libertà finisce dove comincia quella dell'altro*", dalla quale mi dissocio, evoca in me:
  - de-responsabilizzazione (spostamento della responsabilità delle nostre azioni da noi all'altro);
  - presunzione di sapere cosa sia la libertà dell'altro;
  - separazione (io / l'altro);
  - visione limitata (o / o);
  - incapacità di discernimento;
  - rassegnazione.

Quando ci sentiamo **tutt'uno con l'altro**, consapevoli di essere parte di **un sistema** in cui **tutto è uno**, poiché tutti siamo **interconnessi**, noi possiamo autorizzarci ad **essere liberi, nel rispetto di valori universali** che sono sempre orientati ad un bene comune, collettivo e condiviso e, nell'affermare e nell'esercitare **la nostra libertà** individuale noi riconosceremo e onoreremo anche **la libertà dell'altro**.

3. Noi possiamo **essere liberi**:
  - **da impegni**, anche mondani, che sentiamo affaticanti fisicamente e /o psicologicamente e che sentiamo imposti;
  - **da un lavoro** che da troppo tempo sentiamo esaurirci e/o essere inadatto a noi;
  - **da amicizie / frequentazioni** che sentiamo essere disequilibrate e/o inadeguate a noi e che sentiamo toglierci più di quanto ci diano;
  - **da una relazione di coppia** che ci sta togliendo nutrimento, per essere liberi/e di amare e di essere amati/e (e, nel liberarci, lasciamo libero anche il /la partner di essere amato/a e di amare);
  - **dal passato** (anche da un'infanzia ingombrante e/o dolorosa);
  - **dal Karma** (v. sotto - appendice - punto 2);
  - e, soprattutto, noi possiamo essere **liberi di attivare** (o riattivare) **il nostro fuoco sacro**, quello che sentiamo muoverci da dentro, per svolgere il compito per il quale siamo venuti al mondo; ho rilevato personalmente che non si spegne mai, anche se a volte, quando non alimentato, può diventare brace.

**Possiamo ispirarci** a tre grandi uomini che, insieme a tanti altri uomini e donne, hanno **investito la loro vita per la libertà**; diamo valore alle loro visioni e azioni e rendiamo loro grazie, esercitando la nostra libertà, anche nei piccoli gesti.

- **Gandhi.** Avvocato. Nominato 5 volte per il Nobel per la Pace, tra il 1937 e il 1948, non lo ricevette mai (furono anni difficili). Grande sostenitore della Libertà, si ispirava alla Verità, all'Amore universale, al Coraggio, al Pacifismo (resistenza pacifista).
- **Mandela** (che mi è particolarmente caro, condividendo con lui l'amore per l'Africa, oltre alla data di nascita). Avvocato. Premio Nobel per la Pace nel 1993, restò in carcere 27 anni, rifiutando anche la libertà condizionata offertagli dall'allora presidente Botha nel 1985, in cambio della rinuncia pubblica al suo sogno di libertà del paese; gli rispose, tra l'altro: *“Solo gli uomini liberi possono negoziare. I prigionieri non possono fare trattative”*.  
Fu liberato l'11 febbraio 1990.  
Nonostante la dura oppressione e la lunga detenzione, rinunciò a una strategia violenta e vendicativa, in favore di un processo di riconciliazione e pacificazione.
- **Martin Luther King.** Pastore cristiano, a cui ho preso in prestito il suo I HAVE A DREAM, pronunciato più volte durante suo discorso storico del 28 agosto 1963, che ancora oggi fa vibrare i cuori e che ti invito ad ascoltare <https://www.youtube.com/watch?v=vP4iYITtS3s>  
Fu sostenitore della forza dell'Amore e, ispirandosi lui stesso a Gandhi, della resistenza pacifista.

Leggendo le loro storie e i loro scritti, possiamo notare che tutti e tre erano guidati da visioni di **evoluzione delle coscienze**, di **interconnessione** tra gli esseri umani e di **libertà** ed erano animati e sostenuti da questi **valori e concetti**, trasversali alle loro azioni:

- Amore
- Carità
- Distacco
- Fede
- Fratellanza
- Scelta
- Sentire
- Unità
- Verità

## APPENDICE

1. Una bellissima interpretazione di 2Cellos **Now We Are Free – Gladiator** <https://www.youtube.com/watch?v=74CYIdYoQ5w> per la quale ringrazio Marco, con noi durante alcune conferenze e mio "consulente musicale", che suggerisce di ascoltarla con le cuffie, magari ad occhi chiusi.
2. Testo estratto e ri-tradotto da me da "Le sette leggi spirituali del successo" di Deepak Chopra:

### La legge del Karma (o di Causa ed Effetto)

Il **Karma** è sia l'azione che la conseguenza di quell'azione; è simultaneamente **causa** ed **effetto**, poiché ogni azione genera una forza di energia che torna indietro.

Non c'è nulla di strano o di sconosciuto nella **Legge del Karma**.

Tutti abbiamo sentito l'espressione "**si raccoglie ciò che si semina**". Ovviamente, se vogliamo creare felicità nella nostra vita, è bene che impariamo a spargere i segni della felicità. Quindi, il karma implica l'azione di **fare una scelta in modo consapevole**. Che ci piaccia o meno, tutto ciò che sta accadendo in questo momento è il risultato delle scelte che abbiamo compiuto in passato (nota ECM: in modo individuale e/o collettivo, consapevole e/o inconsapevole). Sfortunatamente a volte compiamo **scelte a livello inconsapevole**, quindi non pensiamo che siano effettivamente delle scelte; invece lo sono.

Se, per un attimo, proviamo a staccarci e a diventare testimoni delle scelte che stiamo facendo proprio mentre le facciamo, con questo semplice **atto di osservazione**, portiamo l'intero processo di scelta dal regno dell'inconscio al regno del conscio.

Questo processo di **osservazione** e di **scelta consapevole** ci dà molto potere; ad esempio, possiamo avvalerci della Legge del Karma per creare denaro, prosperità e un flusso di cose buone per noi, in qualsiasi momento desideriamo, purché, per prima cosa, diventiamo **consapevolmente consapevoli** del fatto che **il nostro futuro viene creato dalle scelte** che facciamo in ogni momento della nostra vita. Se lo facciamo regolarmente, allora stiamo applicando appieno questa legge. Più porteremo le nostre scelte ad un livello di consapevolezza conscia, più faremo spontaneamente scelte corrette, sia per noi che per chi ci sta vicino.

Luce e amore sempre su di te

Emanuela Carla MARABINI

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