

NASLOV ORIGINALA:

Maria Giovanna Luini

Parla Come Ami: L'infallibile potere delle parole

Copyright © 2021 Maria Giovanna Luini.

Translation rights arranged through Plima d.o.o. and The Agency srl
of Vicki Satlow.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2023

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ana Miletić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2023

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo
kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uk-
ljučujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem
za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pi-
smenog odobrenja izdavača.

Marija Đovana Luini

RECI TO S LJUBAVLJU

HARMON**IA** NIJA

Sadržaj

I Uvodna reč	11
II Dečje reči	17
III Zarazne reči	27
IV Reči tela	36
V Reči ljubavi	45
VI Emotivne reči	57
VII Bolne reči	67
VIII Radne reči	80
IX Ritualne reči	88
X Zvučne reči	100
XI Magične reči	110
XII Efikasne reči	116
XIII Tišina	124
ZAHVALNICE	127

*Zahvalnice
Hildegard,
celoj mojoj porodici,
Flaviji
i mačku Kamilu*

Znamo da možemo da komuniciramo s prirodom... Materija nije inertna. Živa je i aktivna. Život se stalno menja na ovaj ili onaj način kroz prilagođavanje neuravnoteženim uslovima. Kad uklonimo ideju o svetu osuđenom na uslovljenost, možemo biti slobodni da krojimo sopstvenu sudbinu, u dobru i u zlu.

ILJA PRIGOŽIN

Ako ste osobe pune ljubavi, vlašćete rećima i nećete dozvoliti da reći vlašćaju vama. Reći ćete sebi šta neka reć znaći tek kada kroz iskustvo otkrijete njeno znaćenje, a ne tako što ćete verovati u ono što su vam drugi rekli.

LEO BUSKALJA, *Živeti, voleti, razumeti se*

I Uvodna reč

Reči bude kodove koji su već prisutni u nama, aktiviraju arhetipove i simbole koje smo zaboravili. Jedna mantra je ključ za bravu koji smo konačno našli.

Naviknite se da verujete u ono što ne možete da vidite i dodirnete. Sigurno možete da osećate, a to je jedini magični trik za ostvarenje sna mnogih sanjara.

Postoji energija za koju svi tvrde da je poznaju, ali malo-brojni odlučuju da je koriste. Zove se ljubav. Ne mislim na apstraktan koncept koji varira na privremen i subjektivan način, govorim o vibraciji, odnosno o skupu talasa koji ume da stvara, uništava, oblikuje, menja stvarnost. Energija – sva energija, svakog tipa – ponaša se kao vibracija. Tamo gde deluje, pravi razliku na svakom nivou i ima opipljiv efekat; u fizičkom telu ima hormonske i hemijske ekvivalente, posrednike koji utiču na funkcionisanje organa i sistema. Pitate se zašto jaka emocija pokreće lupanje srca? To se dešava radom određenih posrednika, to je fizičko ispoljavanje emocije.

Ljubav u potpunosti spada u stvaralačke energije, u stanju je da – pre nego mnogi drugi oblici energije – promeni ravnotežu (ili neravnotežu) onoga sa čime se susreće. Može, na primer, da stvara i da utiče na sve aspekte reči – sadržaj, ton, trenutak, mimiku ili način na koji se one prenose. Razmišljaćemo o ovome: nismo uronjeni u svet koji nas nasumično vuče ka dešavanjima, odnosima i mislima koje vladaju nama već imamo moć da utičemo na sebe i na stvarnost zahvaljujući izboru reči.

S jedne strane, ova konstatacija je uzbuđljiva jer nas uverava da nismo robovi dešavanja, a sa druge strane budi strah jer jasno ukazuje na to da je svako od nas dobrim delom odgovoran za sebe i za svoj život.

Kad se nađem pred nekom teškoćom, prvo pitanje koje postavim sebi jeste o čemu sam razmišljala i šta sam iskusila proteklih nedelja i meseci, gde sam bila sa emocijama, sa idejama, s ljubavlju, s rečima koje sam birala?

Znam koja je vaša prva pomisao – nekad se dese stvari koje ne zavise od nas, a remete život. Na primer, žalost ili najteže bolesti. Slažem se, ali čak i u ovim situacijama data nam je sloboda da reagujemo na određeni način, odnosno da usvojimo ili ne usvojimo energetske strategije koje olakšavaju patnju i navode na put isceljenja. Reči imaju ključnu ulogu u shvatanju trauma i putu koji biramo da ih prevaziđemo, i čak je i neka nepopravljiva tragedija uskladiva s procesom razrade koji može da povрати vid ravnoteže.

Energija se ponaša kao skup talasa i ima efekte koji su proučavani i za jonizujuće zračenje. Pomislite na upotrebu rendgenskih zraka za „čitanje” unutrašnjosti tela ili na tretmane zračenjem i moći ćete da preslikate taj koncept na svaki oblik energije koji dopire do psihofizičkog sistema. Oni menjaju energiju i frekvenciju, to je sigurno, ali su osnovni analogni mehanizmi. Kad dolazni talasi dodirnu telo (sve njegove delove), oni utiču na ćelije, delom izdvajaju vodu, kidaju neke veze u ćelijskim jedrima i zapravo reorganizuju čitav sistem jer promena u jednom organu podrazumeva brzu promenu u čitavom telu. A reči su moćni oblici energetske talasa.

Nije više vreme za slučajne reči. Kad bolje razmislim, nikad nije ni bilo. Kad bi se u neku svesku zapisale sve reči koje u sat vremena izgovorite, zapanjili biste se činjenicom da većina njih bolje da je ostala u beskrajnom moru mogućnosti, da nikad nije postala zvučna vibracija. Reči su stvarnost, mogla bih čak da kažem i opipljiva. Svakako imaju trenutni efekat na onoga ko ih prima, ali deluju i na srednji i na dugi rok, postaju melem za dušu, osnažuju kad ih se prisetimo, one su dokaz ljubavi, prijateljstva, poštovanja, poverenja ili sporo delujući, fatalan otrov. One su zvuci koji nose sadržaj i vibraciju, ne mogu da izađu slučajno i da hoće jer zašto bismo ih emitovali da za tim ne postoji potreba? Iz kog razloga su nastale, s kojim ciljem nastavljaju da budu jedna

od najočiglednijih i osnovnih potreba u svakodnevnom životu? I nisu nedvosmislene, u svakom jeziku postoji očigledan sadržaj, ali i onaj skriveni.

Odlučujem da napišem ovu knjigu jednog običnog popodneva, jednog utorka, u čudnom i uznemirujućem periodu nesigurnosti vezane za svetsko širenje sindroma pod nazivom kovid-19. To je ozloglašeni koronavirus, prosta reč koja označava nevidljivi mikroorganizam koji ne može da se dotakne, omiriše, čuje. Došla je brzo, očigledno neočekivano, s ciljem da dubinski izmeni društvene odnose, ličnu bezbednost, ideje o bolesti i zdravlju, putevima izlečenja.

Stvorila je zbunjenost koja se širila i narušavala ionako nesigurnu harmoniju između naučnika i lekara, i podigla nivo anksioznosti u celom svetu. A reči su kružile jednako mahinito kao i virus, sa svojim posledicama i energetske uticajem na one koji ih primaju. Prisustvovali smo ispoljavanju besa, ironije, poricanja, straha, spremnosti za davanje i deljenje, dostupnosti drugima, egocentrizma, laži, sumnji u vakcine i terapije. Svaka zabuna postaje reč, a reč posledično stvara energetske talase.

Virus menja način na koji deluju i same reči – ne može da se vidi ili dotakne, ali zavlaci se svuda, može da bude potpuno nevidljiv, a da izazove simptome različite težine; i može da ubije. Retko posle njega ostaje isti. Prema najpozitivnijim hipotezama promenio je poneki detalj u imunom sistemu ili je uspavan u fizičkom telu i primetićemo ga mesecima ili godinama kasnije.

Što se tiče smrtnosti, ne znam da li je gori virus ili diskurs koji je nastao oko njega, a plasiran je na loš način. Reč je delovanje, ona je precizan pokret energetske vibracije, dakle, može da izazove opipljive posledice. Rečima možemo da menjamo stvarnost.

Može li virus da se pobedi ljubavlju i rečima? Ja mislim da može, isto kao što mogu da se leče i druge bolesti i mnoge psihičke smetnje. Ljubav, čudesna i spasonosna energija, podstiče nas da štitimo sebe i druge bez povlačenja, bez odustajanja od pružanja podrške, sredstva zaštite, informacija.

Donosi olakšanje onima koji se plaše tako što podstiče imunitet zahvaljujući stalnom protoku hemijskih medijatora (neurotransmitera i hormona) koji se stvaraju uz poverenje, osmeh, nadu.

Imuni sistem reaguje na emocije, koje su hemija za telo. Na moždanom nivou emotivni signali se pretvaraju u medijatore i električne impulse koji dolaze do organa, sistema organa, krvnih i limfnih sudova i uzrokuju promene. Zamislite koliko zdravlja možete da pružite sebi i drugima uz prave reči, prožete ljubavlju!

Ima ko veruje da je sve to lepa, ali prazna teorija. On greši jer svaka emocija može direktno da se otkrije kroz testove moždane aktivnosti (kroz funkcionalnu magnetnu rezonancu) i proizvodnju hormona i neurotransmitera ili indirektno iz dugog niza reakcija u kardiovaskularnom sistemu, sistemu disajnih organa, endokrinom sistemu i sistemu organa za varenje (da navedem samo neke).

Reč je nekad ljutnja, a ljutnja je reč. Ova spoznaja bi trebalo da nas navede na razmišljanje šta se proizvodi u psihofizičkom sistemu kao odgovor na ljutnju? Čemu služi uvođenje energije ljutnje, ogorčenosti i malodušnosti u naše razgovore? Koja je svrha toga? Nije reč o pražnjenju – ili, bolje rečeno, to je samo u nameri – jer je olakšanje koje sledi posle izbacivanja nagomilanih emocija privremeno i ne deluje dubinski. A nije ni način da se deluje pozitivno na druge. Ako ništa drugo, to je način za zapadanje u stanje konfuzije, uništavanja odnosa, psihe, kreativnosti. Uostalom, kako se vi osećate kad vas neko zaspe svojim problemima na prenatrpan i loš način, lišen svetlosti?

Svaki put kad odlučimo da govorimo, treba da zastanemo na tren i da se setimo kako se mi osećamo kad slušamo druge. Prvi, nepogrešivi zakon energije je da dobijamo ono što pokrećemo. Zato treba da pružamo samo ono što smo spremni i da primimo. U nama postoji takav zakon, instinktivno smo ga svesni. Setite se kako izgleda kad nekoga potapšete po leđima – dozirate snagu, koja može da varira od milovanja do udarca. To radite iz ljubavi i poštovanja, ali i zato što znate

koliko nasilan udarac može da zaboli. Isto je s rečima, možemo da damo ili da oduzmemo energiju onome ko nas sluša. To ćemo приметiti ako smo pažljivi i posmatramo mimiku lica, ton nehotičnih uzvika, boju kože, ritam disanja. „Te reči su mi dobro došle, ne znam zašto, ali sam se odmah osetio bolje.“ „Ono što si rekao me je povredilo, pamtiću to celog života.“ Emocije i reči, vibrirajuća energija koja deluje i stvara, deluje i menja, deluje i uništava.

U ovim čudnim vremenima, ponekad blokiranim i konfu-znim usled nepredvidivog ponašanja virusa, upečatljiva je tišina koja ponekad nadvlada sve. Kao da i priroda zadržava dah u saglasju s našom zbunjenošću. Ona to čini da bi pratila naš ritam i zbog neizbežnog deljenja, a ne zato što je zatečena, ona poznaje svoje zakone i zna da smo ih mi samo zaboravili. Mudra je i nudi nam jedan od najznačajnijih instrumenata izlečenja i samoizlečenja – tišinu. Sa druge strane, u mnogim obredima inicijacije početni period predviđa da iskušenik bude tih. On nikad ne sme da govori, nema prava na to. Može da posmatra, da uči, da vibrira zajedno sa učiteljima; povратиće moć govora kad pokaže da se razvija iznutra i svojim postupcima.

Nedavno sam otvorila prozore jer sam želela da slušam grane drveća pune prerano procvetalih ružičastih cvetova, videla sam kako se kreću, plešu, nadala sam se da ću čuti šuštanje. Kontakt s prirodom je za mene jedan od najboljih trenutaka za punjenje energijom – drveće, zelenilo trave i lišća, mirisi i boje cvetova. Prepustila sam se lakom povetarcu, moje uši su bile spremne da čuju zvuke slične muzici. Do mene nije doprlo ništa osim tišine. Jedan pas je zalajao, ali je odmah prestao, verovatno je čuo istu poruku, značaj i snagu ostajanja bez reči. Moć tišine, zvuk ničega.

Davno sam odlučila da nastavim da na svoj osoben način pomažem drugima korišćenjem reči: pisanjem knjiga, psihosomatskom psihoterapijom i nekonvencionalnim pristupima lečenju koji predviđaju istraživanje ogromnog značaja zvučnih vibracija i njihovih terapijskih sadržaja. Reči koristimo

da bismo izrazili ideje, da bismo se povezali sa drugima i da bismo dobili ono što želimo; koristimo ih da bismo pomogli, da bismo voleli i mrzeli, da bismo ushitali i da bismo uništili. Koristimo ih da bismo se setili, pa čak i da bismo pokušali da zaboravimo. Osvajamo ljubav koristeći reči koje nam se čine ispravnim, i na isti način okončavamo već istrošene veze.

Kad bismo se skoncentrisali samo na polovinu detalja koji se tiču moći reči, ova knjiga bi postala enciklopedija, a to nije njen cilj. Želim zajedno s vama da razmislim o snazi lečenja, o drevnoj misteriji reči u stvaranju onoga što jesmo, ali pre svega onoga što je ispod, unutra, unutar reči koje leče, odnosno o energiji ljubavi.

Bez ljubavi reči ne bi umele da leče, njihove vibracije bi stvarale efekte bez pretvaranja u magiju. A magija nam je potrebna. Važno je verovati, srcem i umom se pridržavati vizije koja prevazilazi materijalno i postati svestan koliko je snage u svakom od nas. Istinska, energetska i vibraciona moć, transcendentalna moć koja dolazi od duša otelotvorenih u fizičkom iskustvu koje služi višem razvoju.

Uzmite iz ovih stranica energiju koja vam je potrebna, zbog toga smo ovde.

Preliminarno vežbanje

Pre nego što nastavite, ponovite tri puta, ne pitajte se zašto (zasad): „Reci to s ljubavlju.” I svakog dana naredne dve nedelje ponavljajte tri puta: „Reci to s ljubavlju.”

Bendžamin Gardner, istraživač u oblasti socijalne psihologije i društvenih navika na „Kings” koledžu u Londonu, odlično je objasnio da ponavljanje nečeg novog svakog dana tokom dve nedelje, stvara automatsku naviku. Videćete da će *Reci to s ljubavlju* postati magičan, okrepljujući i kreativan automatizam.