



Giovanna Garbuio

SOFFRIRE NON È NECESSARIO

HO-OPONOONO
MESSO IN PRATICA

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Non è necessario che tu cambi niente di te stesso, non devi diventare qualcuno di diverso da quello che sei, soprattutto non è necessario che tu impari nulla di più di quello che sai già. Devi soltanto imparare ad Amarti a tal punto da essere finalmente Te Stesso con tutto Te Stesso! Farai venire a galla tutto ciò che già sai nella misura in cui ti sarà più utile.

Per questo ti consiglio di conservare solo il meglio di ciò che leggerai qui, di buttare tutto quello che non ti è affine e di non credere a me senza verificare personalmente ciò che ti dico. Tutto è sperimentabile, perciò: sperimenta! Solo così troverai la tua Verità ed essa ti renderà sempre più libero!





Giovanna Garbuio

SOFFRIRE NON È NECESSARIO

Ho-oponopono messo in pratica

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO



Giovanna Garbuio

Soffrire non è necessario

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2016

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel.
0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2016 presso la tipografia CTO, via Corbetta
9, Vicenza.

Immagine di copertina tratta da Shutterstock: copyright Willyam Bradberry
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in
alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi
citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-303-0



Indice

Premessa.....	6
Prefazione: “Allora funziona o no?” di Andrea Panatta.....	8
Introduzione	11
È l’incapacità di sentirsi liberi che ci rende schiavi!	15
Cos’è il dolore	23
Dualità.....	45
Non siamo nati per soffrire.....	55
Se non va bisogna cambiare.....	61
Io sono	67
Io sono l’unica persona necessaria.....	73
L’Amore vince	83
Il dolore come strumento	89
Responsabili al 100%, non vittime innocenti	99
Trascendere la sofferenza con la consapevolezza	113
Il dolore non è necessario	119
Il dolore degli altri.....	133
La perfezione dell’imperfezione	141
La perfezione di poter “sbagliare”.....	149
La non resistenza è la via	153
Agisci come l’Amore che Sei.....	161
In pratica.....	165
Epilogo.....	171
Bibliografia e sitografia	173
Nota sull’autrice	175



Premessa

Una ragazza, parlando con il padre, non la finiva più di piagnucolare su quanto sfortunata fosse la sua vita senza prospettive di miglioramento. Si sentiva tartassata dalla malasorte e voleva farla finita. Ogni volta che superava un guaio se ne presentava un altro... Quella non era vita.

Il padre non le disse nulla, le chiese solo di seguirlo nel ristorante dove lavorava come cuoco.

Una volta giunti nella cucina mise tre pentole piene d'acqua sul fuoco: in una versò delle carote, in una mise un uovo e nell'ultima dei chicchi di caffè. Lasciò che l'acqua nelle pentole bollisse e dopo qualche tempo scolò i contenuti. Pose le carote in un piatto, l'uovo in una scodella e il caffè in una tazza. Poi disse alla figlia di esaminare i contenuti delle stoviglie. Le carote erano soffici, si disfacevano a guardarle, l'uovo era sodo e il caffè aromatizzava tutto l'ambiente.

A quel punto la ragazza gli chiese: "Cosa vuoi dirmi con questo papà?".

Allora lui cominciò a parlare: "Vedi tesoro, questi tre cibi rappresentano le modalità che ha l'uomo di affrontare le avversità. Tutti e tre si sono trovati a dover reagire al medesimo problema, l'acqua bollente! La carota ha affrontato la cosa con durezza e rigidità e il problema l'ha resa fragile e facilmente distruggibile. L'uovo ha affrontato la cosa partendo da uno stato di estrema fragilità e ne è uscito indurito. Infine, il caffè ha semplicemente trasformato il problema nell'opportunità di cambiare se stesso, ottenendo un'ottima bevanda e in più aromatizzando, rendendo più piacevole tutto l'ambiente.

Come affrontare le avversità dipende solo da noi, da come ci poniamo di fronte a esse, da quale atteggiamento decidiamo di fare nostro e da come percepiamo la situazione che stiamo vivendo. Se sei una carota sembri forte, ma in realtà alla prova ti disfi e quando provi dolore perdi tutta la tua forza, se sei un uovo ti presenti con un cuore docile e malleabile, ma di fronte alla sofferenza ti irrigidisci e ti indurisci. Se invece sei un grano di caffè sai che i problemi possono essere trascesi e soltanto lasciando loro fare ciò per cui sono venuti ne ricaveremo il meglio per noi e per l'ambiente circostante.

Quindi il mio consiglio è: non combattere, ma non arrenderti e non mancare mai di diffondere con la tua forza e positività il 'dolce aroma del caffè'".¹

1 Liberamente tratto da Studio Gayatri, <http://www.studiogayatri.it/>.



Prefazione

“Allora funziona o no?”

di Andrea Panatta²

In tutti questi anni ho sempre cercato di trovare un filo conduttore alle mille contraddizioni che questo mondo “spirituale” sembrava mettermi sotto al naso, che io volessi vederle o no. Ad esempio ci sono persone che nonostante tutta la loro conoscenza e i loro tentativi di uscire dal tunnel della sofferenza, nonostante miliardi di corsi, di terapie e tecniche, non riescono a divincolarsi dalla morsa del dolore e del conflitto. C'è tutta una categoria di eterni cercatori e perenni discepoli di qualche guru che non riesce mai a dirti veramente di aver cambiato la propria esistenza. Moltissimi, tra cui purtroppo anch'io, asseriscono alla fine laconicamente che la crescita avviene nella sofferenza e nel dolore, e per carità è un concetto sacrosanto e verificabile, ma quanto si deve soffrire prima di imparare una lezione? In tutti questi anni ho cercato di fare una statistica della media dei problemi della gente che ho incontrato, e ho provato a farmi delle domande oneste, sincere, a vedere la realtà per quello che era, come un fenomeno dato e non come una specie di astrazione. Ne ho ricavato un paio di dati semplici e alcune mie deduzioni personali, che ritengo valide solo perché applicandole al reale e alle persone ho avuto risultati che puntavano verso un maggior benessere per le persone e per me stesso.

² <http://maghierranti.blogspot.it/>.

- 1) Niente di ciò in cui ti imbarchi riguardo la spiritualità e la crescita interiore può funzionare se non ti è chiaro lo scopo per cui lo fai. Questa cosa me la chiarì bene un mio insegnante di Qi Gong. Quando iniziai a sentire il Qi che scorreva, egli mi disse una volta: “Dove stai?” e io “Sento l’energia” e lui “È bello vero?” e io “Moltissimo” e lui “...Se continui a sentire l’energia la tua pratica non ti porterà a nient’altro che a sentire l’energia sempre di più e sempre meglio, ma non ci farai niente alla fin fine. A cosa vuoi dedicare la tua pratica? Qual è la tua intenzione? L’energia segue sempre l’intenzione...”. Molti non sanno dove vanno, non sanno perché vanno e non hanno coraggio di definire il loro andare.
- 2) Niente può funzionare se non hai energia a sufficienza. Mi dispiace deludere i non-vegetariani e non-vegani ma, anche se io sono un fan della flessibilità, il cibo spazzatura, milioni di sigarette e tonnellate di alcool non vi daranno la necessaria quantità di energia libera a realizzare qualcosa sul vostro cammino. I quintali di chiacchiere, gossip, opinioni e letture incontrollate atte ad avere il maggior numero di stimoli e informazioni possibili non vi porteranno quello che cercate (a patto che sappiate cosa è) e vi sottrarranno enormi quantità di prana che potreste usare anche solo per sentirvi un po’ meglio. Non affrontare i vostri demoni ve ne sottrarrà un quantitativo ancora superiore, così come cercare di avere ragione costantemente, costruire la vostra figura sminuendo quella degli altri, lamentarvi di continuo e cercare sempre qualcos’altro di diverso da quello che avete sotto le mani in questo momento. Un quantitativo decisamente discreto di energia viene dal lavorare su tutti questi lati disordinati e incontrollati e in generale su tutti quei lati cocciuti del vostro io più basso, che vi fanno dire sempre a chi ve lo fa notare: “*Io sono fatto così*”. Ricordatevi che quando dite “io sono fatto così” e alzate il dito medio, quello è ego-al-suo-meglio e non un inno alla liberazione personale.
- 3) Niente funzionerà se non sei capace di rinunciare a determinate cose, quali atteggiamenti passivanti, attaccamenti a cose, persone, periodi, status. Negli anni ho trovato che di base, in fondo a qualsiasi problema di qualsiasi persona, c’è sempre un qualcosa

che quella persona non riesce a lasciar andare del tutto... un torto subito, una grande tragedia che continua a rappresentarti nonostante il dolore sia finito da un pezzo, un lavoro o un partner ideale che hai perduto o che stai inseguendo... tutta questa roba diventa cristallizzazione, melma, stasi. Diventa la zavorra che ti tiri dietro mentre tenti di scalare il monte che dovrebbe in teoria portarti a maggior consapevolezza. Diventa il passato che non vuole essere passato e come tale si mangia e si mangerà altri anni della tua vita... diventa la sessantenne con gli atteggiamenti della bambina di tre anni che cerca le attenzioni di tutti facendo rumore, l'uomo d'azienda senza scrupoli che deve dimostrare al padre che ce l'ha fatta anche se il padre non c'è più da vent'anni, la donna iperseduttiva che cerca ancora di compensare il fatto che papà voleva un maschio... e così via. Non c'è crescita senza la totale e incondizionata rinuncia ai propri problemi personali, per quanto difficili, dolorosi e antichi, non c'è niente che possa curare meglio del decidersi a passare oltre e lasciar andare.

E infine:

- 4) Niente funzionerà fintanto che credi che la tua felicità sia legata a qualcosa là fuori. Per quanto suoni new age, questa è una delle cose che, posso confermare, garantisce la più alta velocità di crescita in assoluto. Non legare la mia felicità a nulla significa avere disciplina mentale, emozionale e una pratica consistente atta a mettermi costantemente nel flusso e non nell'emozione trascinate del "quando avrò". Non esiste ottenimento, men che meno spirituale, che possa darti la felicità costante, totale, la profonda pace che deriva dall'assoluta certezza di essere molto di più di questo che vedi. Ma questa certezza non è raggiungibile fintanto che non sacrifichi la credenza che ci sia qualcosa là fuori, qualunque essa sia, che possa darti gioia, felicità, significato. Quella sensazione di "realizzazione", di "pienezza" esiste già, perché è la sostanza di cui sei costruito; devi solo tornare a uno stato tale da poterla percepire. E quello stato è raggiungibile, qui, ora, in questa vita, non nella prossima.



Introduzione

*La maggior parte del dolore umano è superflua.
Si crea da sé fin tanto che a gestire la vostra vita
è la mente non osservata.*

— ECKHART TOLLE

Questo libro come tutti i miei libri precedenti non è stato scritto per convincere nessuno di nulla. Ognuno ha il suo percorso e le sue convinzioni e sono tutte lecite e rispettabili. Io ho le mie e quello che mi spinge a continuare a seguirle è che si sono dimostrate efficaci per farmi stare bene... anzi benissimo! Diciamo che da parecchio tempo non vuole proprio saperne di andare male!

Perciò inizio con il dirvi che io non ho dimostrazioni scientifiche che avvallino la verità di ciò che dico, io so che è così perché l'ho sperimentato e funziona e tutto torna, ma non lo posso dimostrare a nessun altro che a me. So però che ognuno se vuole, se può, lo dimostrerà facilmente a se stesso.

Qualcuno qualche tempo fa mi ha obiettato: *“Se parliamo di dimostrazione dovrebbe essere qualcosa che tutti possono condividere, non solo chi crede in quanto tu dici”*. Questo purtroppo è uno dei limiti più importanti che la cultura occidentale ci “impone”. Solo ciò che è dimostrabile ad altri è vero. Invece io parto

dal presupposto che ciò che si dimostra efficace è vero (**l'efficacia è la misura della verità** recita uno dei principi Huna). E non mi stancherò mai di ripetere che non è né utile né efficace “credere” a ciò che dico, mentre è assolutamente proficuo e indispensabile saperlo attraverso l'esperienza.

Vi faccio un esempio banale: come posso dimostrare che mio figlio mi Ama? Non posso, ma questo non cambia niente nel fatto che lui mi Ami profondamente e non ha nessuna importanza che io lo dimostri.

Lo so! Allo stesso modo non ha nessuna importanza che io vi dimostri (anche perché non sarebbe né utile né possibile finché non lo fate voi con voi stessi) la Verità di ciò che dico. Io so che è così e questo mi basta. Tuttavia, dato che alcuni di voi vogliono cambiare le cose e non ci riescono e hanno comprato questo libro che si intitola *Soffrire non è necessario* proprio con la speranza di smettere di soffrire, continuo a invitarvi a dare il beneficio del dubbio alla mia visione e a sperimentarla. Non a credere a ciò che dico. E vi assicuro che questa è la risposta per tutti, perché funziona per tutti ed è sperimentabile per tutti. Vi domandate perché accettare (ma io preferisco dire “provare a sperimentare”) il mio punto di vista? La risposta è: perché vi siete accorti che il vostro non funziona anche se ritenete che sia vero! Se invece il vostro punto di vista funziona, sarei pronta a scommettere che è caratterizzato da una buona quantità di punti in comune con il mio.

Detto questo, vorrei ora sottolineare il fatto che anche se apparentemente le cause del dolore umano sembrano molteplici, in realtà possiamo ricondurle tutte a un'unica origine: l'ignoranza!

Gli esseri umani per la gran parte ignorano di essere un'energia eterna, illimitata e onnipotente e si percepiscono invece come esseri finiti, deboli, limitati, destinati a scomparire per

sempre con la conclusione della vita terrena e con il sopraggiungere della morte.

Da questa ignoranza o, detta più gentilmente, inconsapevolezza trae origine la regina delle paure: la paura della morte.

Sostanzialmente infatti l'ignoranza ci conduce alla paura.

Incatenato dalla paura, l'uomo si aggrappa a qualunque cosa con il tremendo e ostinato timore di perderla. Da qui l'insoddisfazione, l'incontentabilità, la smania di possesso di cose e persone e i conseguenti bisogni di approvazione, di sicurezza e di controllo saldamente legati tra loro, in un circolo vizioso senza fine che conduce continuamente e inevitabilmente all'esperienza del dolore e della sofferenza fisica, psicologica e spirituale.

Ecco quindi chiaro come l'uomo diventa possessivo, geloso, invidioso, avido, astioso, rancoroso, rabbioso ecc. semplicemente perché ha paura! Soltanto perché non è consapevole di come funzionano le cose in questa dimensione (legge universale di causa ed effetto) e di qual è la sua Reale Identità (Amore).

L'essere umano spesso si ritrova a essere disposto a fare o a diventare qualunque aberrazione pur di mantenere il controllo e avere la certezza (a causa della sua ignoranza) di non perdere qualcosa a cui in cuor suo è convinto che comunque prima o dopo dovrà rinunciare.

Rinchiuso nella gabbia che egli stesso ha creato l'uomo pensa di avere limiti temporali e spaziali oggettivi e immagina che sia necessario soddisfare i propri bisogni adesso, perché dopo non ci sarà il tempo, lo spazio e il modo per farlo.

Da qui l'origine del deleterio "attaccamento" per se stessi e per gli altri, fonte di quasi tutte le sofferenze. Tuttavia, nemmeno l'attaccamento risolve alcunché, perché per quanto si pretenda di mantenere tutto sotto strettissimo controllo, l'unica cosa che rimane certa per un essere umano convinto della propria limitatezza è la morte, percepita come la fine di tutto, la scomparsa di ogni cosa, fonte prima di ogni paura. Questo

anche se razionalmente continuiamo a ripeterci di “credere” (e già questa parola la dice lunga) nella vita eterna.³

Riassumendo: l'**ignoranza** (il *non sapere* come effettivamente funzionano le cose) dà origine alla paura, che dà origine all'attaccamento, che dà origine alla sofferenza!

È evidente che una volta superata l'ignoranza avremo trascorso la sofferenza, che a quel punto non avrà più ragione di essere.

Quindi ancora una volta la chiave per la felicità sta solo nella consapevolezza.

Solo con la consapevolezza possiamo trascendere e superare la vera origine di tutte le sofferenze: il **non sapere!** Trascendere l'inconsapevolezza, superare l'ignoranza e finalmente “sconfiggere” il dolore è la missione di nascita di ogni uomo incarnato, perché attraverso questo percorso giungiamo alla conoscenza della nostra Reale Identità, l'Identità del Sé, operazione che ci porterà diretti tra le braccia di ogni beatitudine, materiale e spirituale, se ancora ci fosse qualche dubbio sul fatto che le due realtà possano non essere la stessa cosa (tutto è Uno).

3 Non mi stancherò mai di ripetere che *credere* non basta... le cose bisogna *saperle* per poterle vivere e per saperle bisogna sperimentarle. Il fatto stesso di “credere” presuppone l'esistenza del dubbio che non sia così!