



Giovanna Garbuio

GLI SPECCHI ESSENI

ESSENI

Il codice
per interpretare
la mappa
della tua vita



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 ciò che non ti è affine e di non credere a me senza verificare personalmente ciò che ti dico. Solo così troverai la tua Verità ed essa ti renderà sempre più libero!



Giovanna Garbuio

GLI SPECCHI ESSENI

**IL CODICE PER INTERPRETARE
LA MAPPA DELLA TUA VITA**



Indice

Prefazione di <i>Alessandro Baccaglioni</i>	9
Introduzione	13
Prologo di <i>Stefania Cucci</i>	19
Cercate il regno dei cieli... ..	22
Tutto è perfetto	27
Gli stati determinano i fatti	35
In me mago agere	40
I quattro livelli della realtà	44
<i>Ike Papakahi</i>	45
<i>Ike Papalua</i>	48
<i>Ike Papakolu</i>	50
<i>Ike Papaha</i>	51
Lo specchio appannato di Maui.....	54
Gli Esseni e la teoria degli specchi	60
I sette specchi	69
1. <i>Primo specchio (specchio del “Chi sono io?”)</i>	71
2. <i>Secondo specchio (specchio del “giudizio”)</i>	77
3. <i>Terzo specchio (specchio del “colpo di fulmine”)</i>	85
4. <i>Quarto specchio (specchio delle “dipendenze”)</i>	91
5. <i>Quinto specchio (specchio del “rapporto con il Divino”)</i>	95

6. Sesto specchio (specchio dell'“oscura notte dell'Anima”).....	100
7. Settimo specchio (specchio del “paragone”).....	107
8. Ottavo specchio (specchio del “come mi considero”).....	113
9. Nono specchio (specchio dello “stimolo delle potenzialità”).....	117
10. Decimo specchio (specchio dei “cattivi esempi”).....	123
11. Undicesimo specchio (specchio dell'“adesso basta”).....	126
12. Dodicesimo specchio (specchio del “la persona che ami”).....	132
13. Tredicesimo specchio (specchio delle “lamentele degli altri”)..	135
14. Quattordicesimo specchio (specchio della “ricezione dell'energia”).....	142
Le emozioni che gli altri ci provocano	152
Conclusione	157
Bibliografia e sitografia	166
Della stessa autrice.....	170
Nota sull'autrice	171

*Riscoprire chi Siamo
e perché ciò che accade, accade
grazie a quello che noi riflettiamo negli altri*

*Tutto quello che ti dà fastidio
ti insegna la pazienza.*

*Tutto quello che ti abbandona
ti insegna a stare in piedi da solo.*

*Tutto quello che scatena la rabbia
ti insegna a perdonare ed essere compassionevole.*

*Tutto quello che ha potere su di te
ti insegna a recuperare il tuo valore.*

*Tutto ciò che odi
ti insegna ad amare incondizionatamente.*

*Tutto ciò che temi
ti insegna ad affrontare la paura.*

*Tutto quello che non puoi controllare
ti insegna a lasciar andare.*

J. KIDDARD

Introduzione

Che tutto ciò che accade nella nostra vita sia solo un riflesso della nostra interiorità è qualcosa che la saggezza umana sa da sempre e che tutti i mistici della terra hanno sempre cercato di dirci. Ne troviamo testimonianza in tutte le dottrine e in tutte le filosofie.

Noi siamo qui per riconoscerci... tutta la nostra vita è una sequenza di fatti che materializzano la mappa per trovare la strada che ci condurrà a riconoscere chi noi siamo: la Coscienza unitaria di cui sperimentiamo la coscienza individuale, che è sua parte olografica, cioè l'Amore originario (Kumukahi per gli hawaiani, che di fatto sono la stessa cosa).

Sapere come decifrare la mappa che di giorno in giorno noi stessi scriviamo per noi stessi ci facilita il cammino. L'obiettivo è lo stesso ed è lo stesso per tutti e tutti, nessuno escluso, lo centeremo, ma se impariamo a usare la mappa, possiamo centrare l'obiettivo percorrendo un sentiero di gioia e beatitudine, anziché un sentiero di conflitto e dolore. Certo, conoscere e usare la mappa non è l'unica strada gioiosa (la mappa non è il territorio), ma è una strada ed è una strada efficace. Comunque sia, il sentiero di gioia e il sentiero di dolore portano alla medesima meta. Noi possiamo decidere quale strada percorrere... sempre, in ogni momento!

Lo scopo di chiunque è quello di riconoscere Se Stesso nella

totalità dell'Uno e, attraverso l'indagine e l'esperienza dell'Amore che ognuno è, espandere l'Amore stesso attraverso la sempre maggiore consapevolezza di Se Stesso. Questo è lo scopo di tutti, è lo scopo del Tutto ed è lo scopo di ognuno, in quanto individualizzazione dell'Uno.

Ogni individuo si incarna con determinati e specifici strumenti e questi strumenti per ognuno sono le proprie doti, i propri talenti, che si rendono riconoscibili attraverso le nostre passioni, le nostre gioie, le nostre specialità e attraverso i riflessi che la nostra realtà continuamente ci invia.

***Il mondo che percepisco lì fuori
è solo una proiezione di come Sono "dentro".***

Anche la scienza ormai è arrivata a testimoniare² che il mondo percepito dai sensi umani è qualcosa di costruito dal nostro sistema nervoso, il quale risponde a degli stimoli che giungono sotto forma di impulsi elettrici. Il nostro sistema nervoso risponde agli stimoli interpretandoli e traducendoli in forme dotate di colori, di suoni, di odori. Noi non sappiamo cosa ci sia veramente, oggettivamente, nel mondo in cui viviamo. Sappiamo solo come i nostri sensi interpretano e traducono ciò che c'è nel mondo in cui viviamo.

La teoria degli specchi ci dimostra, se la sperimentiamo, come la realtà che io vivo come qualcosa di altro da me reagisca a come Io Sono. Perciò in base a come Io Sono ed eventualmente a come Io cambio, la realtà è costretta ad adeguarsi, perché non possiede un'esistenza indipendente da come Io Sono.

2 Cfr. Carmen di Muro, *Essere è Amore*, Gagliano Edizioni, 2015.

*Non vediamo le cose per come sono,
ma per come Siamo.*

— ANAÏS NIN

Il problema è che finché io non so chi Sono, ciò che accade nella mia vita è completamente fuori controllo ed è talmente fuori controllo da sembrare che il meccanismo sulla base del quale la realtà evolve sia esattamente l'opposto di quello che è. Se non siamo consapevoli di cos'è e com'è la nostra interiorità, continueremo a essere convinti che ciò che accade fuori (che crediamo non si sappia perché e secondo quali regole accada), determini come sto e come sono io nella mia interiorità (come mi sento!).

Quando in verità le cose funzionano esattamente al contrario.

È il come sto che determina cosa accade, non viceversa. Perché ciò che accade riflette il come sto per mostrarmelo.

La coscienza crea la realtà, questo ormai è un dato acquisito.³ Ne deriva inevitabilmente che una coscienza in conflitto non potrà in nessun modo manifestare la pace nella realtà su cui agisce. E allo stesso tempo un'interiorità che non viva conflitti al suo interno non avrà nemici nella sua realtà esteriore.

Pertanto è inutile voler modificare le situazioni o le persone se prima non abbiamo riarmonizzato la nostra coscienza. Anzi il bisogno o la volontà di voler modificare gli altri o le situazioni agendo direttamente su di essi è il chiaro segnale della conflittualità che regna nella coscienza, che vuole operare in questo modo. Più vivo la mia realtà come qualcosa che non va, più dimostro di non essere in pace con me stesso.

3 Cfr. Giovanna Garbuio, *Ricomincio da me*, Uno editori, 2012, e Paxton Robey, *No time for Karma*, Spazio interiore edizioni, 2012.

La realtà della mia vita è letteralmente costretta a rispecchiare ciò che Io Sono e lo fa in maniera assolutamente meccanica, senza alcun giudizio o volontà!

1 + 1 = 2... sempre! Anche se non mi piace, anche se non lo capisco, anche se sono convinto che faccia 3 o preferirei che facesse 3.

Se lo sai le cose sono così come sono, se non lo sai le cose sono così come sono.

— DETTO ZEN

Se noi non sappiamo come siamo dentro, non possiamo certo direzionare ciò che riflettiamo fuori. Il caso in verità non è altro che la nostra ignoranza... o inconsapevolezza, per dirla più in “spiritualese”.

Meno mi conosco a livello emotivo, più la realtà esteriore risulterà imprevedibile, caotica e casuale, appunto.

L'auto-osservazione o la presenza sono i percorsi che ci permettono di capire chi Siamo e quindi di recuperare il nostro potere sulla nostra realtà.

Dato che tutto ciò che accade nella nostra vita è evidentemente solo un riflesso della nostra interiorità, un'operazione molto efficace è quella di utilizzare ogni situazione, ogni accadimento *esterno* come un'indicazione per comprendere meglio noi stessi. La realtà *fuori di noi* infatti è lì e si ripete continuamente uguale a se stessa, solo per indicarci quei lati del nostro carattere, quelle angolazioni della nostra personalità e quegli aspetti del nostro inconscio che ci ostiniamo a non voler vedere (o non osiamo voler vedere, quando sono talenti) e continuiamo a non riconoscere come nostri.

Capite che meraviglioso meccanismo è stato messo a punto.

Io non so chi sono perché l'ho dimenticato, così la mia realtà me lo mostra... Quando finalmente sarò consapevole di chi sono, potrò coscientemente modificarmi e ottenere nella realtà gli effetti che mi riflettono e che consapevolmente voglio.

Questo è il giardino dell'Eden. Il paradiso in terra è solo sapere come funzionano le cose e goderne!

In ogni caso, la nostra realtà ci somiglia, anche se non ne siamo consapevoli.

Cercate il regno dei cieli...

Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta.

— MATTEO 6,33

Cerca l'Amore e tutto ciò che può renderti felice giungerà a te senza sforzo.

Questo è quello che vuole dirci Gesù e questo è quello che ci insegna Ho'oponopono. Questo è il grande lavoro che il processo di Ho'oponopono ci permette di fare su di noi: cambiare la nostra interiorità, cancellare i nostri blocchi interiori, al punto di farci comprendere che l'unica cosa che ha senso cercare e perseguire e su cui è efficace lavorare è la percezione della manifestazione dell'Amore. La percezione della perfezione. Arrivare ad accorgersi, a rendersi conto che ogni cosa è la miglior cosa.

E infatti la traduzione letterale della parola Ho'oponopono è "*Percepando la perfezione, miglioro la realtà*": percepando la perfezione dell'Amore... tutto il resto arriverà in aggiunta.

Ecco perché uno degli strumenti più potenti che Ho'oponopono ci mette a disposizione è la ricerca del bello (l'Amore, la scintilla divina) nel cosiddetto "brutto". La consapevolezza della presenza dell'Amore in ogni cosa è quello che ci permette di trasformare ciò che non ci piace paradossalmente in quello che desideriamo di più.

Ho'ò - pono - pono ->
Making right more right ->
Percependo la perfezione migliore la realtà

Capite la portata rivoluzionaria della comprensione di questo concetto? Un concetto che l'uomo conosce dalla notte dei tempi. Lo stesso Gesù ce lo ricorda chiaramente: *“Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta”*!

Paramhansa Yogananda ci dà lo stesso identico insegnamento dalle pagine del suo *Autobiografia di uno Yogi*.⁴ Sfidato da suo fratello Ananta a lasciare che il divino provvedesse veramente alle sue necessità concrete, solo in virtù della sua fede incondizionata, Yogananda se ne partì in treno senza un soldo in tasca diretto alla città vicina di Brindaban, con l'obiettivo di tornare dopo tre giorni senza saltare neanche un pasto, senza elemosinare o chiedere aiuto in altro modo agli esseri umani. Il giovane guru soddisfa tutte le sue necessità, vincendo la sfida con la sola forza dell'Amore nel divino.

Giusto per sottolineare come gli stessi insegnamenti ci giungano da ogni parte del mondo!

Percependo la perfezione migliore la realtà

Tutto è Uno e l'Uno è Amore -> Quando io so questo (attenzione, ho detto *so*, non “credo”, “spero” o “ho fede che...”) tutto

4 Paramhansa Yogananda, *Autobiografia di uno Yogi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini Edizioni.

il resto mi sarà dato in aggiunta.

Se io so che Tutto è Amore, imparo a vederlo. Se imparo a vederlo, significa che lo percepisco. Se percepisco l'Amore in ogni cosa, ne vivo e ne faccio esperienza e ne godo la perfezione. E tutto ciò che mi serve per essere felice mi giungerà senza sforzo, incredibilmente senza nemmeno doverlo individuare.

È così che funzionano le cose, facciamocene una ragione.

La spiegazione energetica di tutto questo meccanismo è molto semplice: se io riesco a vedere il bello nel brutto, la positività anche in quello che non mi piace o anche solo se so che il bello nel brutto c'è, anche se non riesco a vederlo, sono consapevole del motivo evolutivo per cui ogni cosa accade e quindi l'unico sentimento che qualunque cosa accada mi susciterà sarà un sentimento di gratitudine. Non più frustrazione, inadeguatezza, rancore, astio, sconforto... Solo e sempre Amore, gioia e gratitudine.

Perciò l'Universo che mi restituisce tutto ciò che io energeticamente emano mi manifesterà ancora altri motivi di gratitudine non più di frustrazione... è chiaro?

Cambia il tipo di energia che io immetto nell'Universo e perciò evidentemente cambia la risposta dell'Universo verso di me (miglioro la realtà)!

Quindi certo, c'è anche una spiegazione energetica a riguardo, ma gli hawaiani non hanno bisogno di tante spiegazioni, loro lo sanno e lo vivono. Infatti ogni hawaiano conosce Ho'oponopono e il suo significato. Tant'è vero che lo scopo della vita di un hawaiano è quello di riconoscere la propria grandezza spirituale *Uhane nui au*. Individuare la direzione migliore da prendere per riconoscere la più grande versione di noi stessi e come fare per raggiungerla.

Allo stesso modo Gesù di Nazareth, che la sapeva piuttosto lunga, ci spiega chiaramente come funzionano le cose: "Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia (percepisci la perfezione)

e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta (e migliori la realtà)” -> Ho’o pono pono! Grandioso!

Abbiamo forse bisogno di altro per Esserci?



Tutto passa, tutto scorre, tutto cambia. Osserviamoci, ascoltiamo, guardiamo intorno a noi cosa accade e troveremo un po' alla volta tutti i collegamenti con chi Io Sono. La nostra realtà ci rispecchia, osserviamola e confrontiamola con chi Sono ora. Troveremo tutte le corrispondenze e comprenderemo eventualmente cosa cambiare di noi per ottenere delle modifiche su ciò che viviamo. Così funziona il meccanismo... meglio saperlo, perché funziona così anche se noi non lo sappiamo.

