



Giovanna Garbuio e Vivek Riccardo Sardone

# LA PERFEZIONE DEL TUTTO

Il processo pratico per riconoscere  
la bellezza nella quotidianità



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  
Vivek Riccardo Sardonè

# LA PERFEZIONE DEL TUTTO

Il processo pratico  
per riconoscere la bellezza  
nella quotidianità

# Indice

Premessa.....	9
Cosa significa “Tutto è Uno”?.....	16
Ellam Onru, Tutto è Uno .....	21
Il sogno di Kanaloa.....	31
Mamma dove sei finita? .....	35
Kumukahi – Unica Fonte .....	41
Non ci sei che tu .....	46
Chi sono io? .....	47
Mi piaccio così come Sono .....	51
La perfezione dell’Amore.....	53
Scegli chi frequentare .....	59
Spiritualità e materialità.....	61
Maui e la balena impazzita .....	67
La Terra.....	69
Il meccanismo in cui siamo immersi.....	71
Siamo sempre amati .....	76
Responsabilità .....	77
Una Verità universale.....	92
Karma, questo sconosciuto .....	94
Il vuoto .....	106
Il “problema” è tutto percettivo .....	111

La creazione .....	125
Il bello nel brutto .....	129
La perfezione del Tutto .....	136
Risveglio.....	149
La perfezione del Tutto anche nel passato .....	157
La “Religione” universale.....	161
L'Amore è la percezione dell'Unità.....	163
Vivere e sopravvivere .....	171
Il nome di Dio .....	176
Conclusione .....	183
Una scuola chiamata “Vita” – Regolamento.....	185
Bibliografia e sitografia .....	188
Note sugli autori .....	191

L'Amore è l'energia di cui è formato l'Universo, perciò l'obiettivo di ogni vita individuale non può che essere, incarnare e manifestare consapevolmente l'Amore che energeticamente ognuno è, posto che tutto ciò che è incarnato è energia d'Amore.

Se l'individuo *sa* (conosce e ha metabolizzato) questa verità, non potrà che essere consapevole di avere tutto l'interesse a muoversi in allineamento (in accordo con le leggi universali che governano l'Universo) con l'espansione dell'Amore e che ogni mossa in attrito all'Amore, in contrasto con esso stesso è per prima cosa per lui controproducente.

Questo indipendentemente dal fatto che non senta di essere in Unità con il Tutto.

Non esiste un "metodo"! Il "metodo" Sono Io! È tutta questione di atteggiamento. Imparare a riconoscere **la perfezione del Tutto** e vivere in armonia e in allineamento con la perfezione che è la via. Riconoscere la perfezione, divenire consapevoli della perfezione, questo è il metodo, questa è la chiave, questo è il percorso da seguire. Non c'è altro. È davvero tutto qui. Poi che siamo anche tutti Maestri nell'ostacolare questa visione è anche vero! Ma nonostante continuiamo a ripeterci di no, il riconoscere la perfezione del Tutto è lo stato naturale dell'essere.

Aloha

# Premessa

Affermare che ciò che è reale è la nostra interiorità e l'esteriorità è solo il suo riflesso, fuori da determinati ambienti, rischia, nella migliore delle ipotesi, di farci guardare con sospetto, fino al limite di farci prendere per pazzi scriteriati da chi non è mai riuscito a iniziare a comprendere il funzionamento della realtà.

Nella nostra esperienza diretta non esiste la consapevolezza di separazione tra soggetto sperimentante e oggetto sperimentato. La realtà, che ormai siamo abituati a considerare qualcosa lì fuori, in verità io la sperimento solo e soltanto dall'interno della mia coscienza, percependola attraverso la coscienza. Quella che definisco realtà è data da aspetti che io percepisco e quando li percepisco, lo faccio perché sono in verità caratteristiche interne alla mia coscienza. Conosco qualcosa solo attraverso la mia coscienza dentro di me, solo interiorizzandone (e quindi cogliendone l'unità con me) l'informazione.

Voi che state leggendo questo scritto ne percepite l'esistenza soltanto nel momento in cui le immagini delle parole su questo foglio diventano un'informazione che giunge alla vostra coscienza. L'idea che queste parole siano qualcosa di separato da voi è solo una convinzione intellettuale derivata dagli insegnamenti ricevuti da tutta la vita. Anche la fisicità del libro tra le vostre mani è qualcosa che percepite solo nel

momento in cui l'informazione arriva alla vostra coscienza cioè diviene (o meglio è) Uno con voi. La vostra esperienza, qualunque esperienza, diviene reale solo quando si unisce alla coscienza, prima non esiste!

Se voi non foste coscienti di avere un libro tra le mani, per quel che ne sapete il libro potrebbe non esistere. La fisicità del libro vi deriva dal tatto ed è una sensazione elaborata dalla coscienza.

Il nostro obiettivo è tornare a riconoscerlo, divenire consapevoli di questo meccanismo intrinseco come lo eravamo in origine, comprenderlo con mente e cuore: perché ne faccio esperienza e sperimentandolo mi sento Uno, anche se inconsapevolmente e attraverso l'esperienza lo comprendo (prendo insieme -> capisco e sento).

Le filosofie orientali sanno da sempre – e da parecchio tempo lo condividono anche con noi occidentali – che tutto ciò che esiste è collegato e in connessione o, in “gergo tecnico”, Tutto è Uno.

Per essere precisi anche noi occidentali eravamo al corrente di questa Verità da tempo immemore. Questo semplicemente perché entrambi, orientali e occidentali, siamo esseri umani e il tipo di esperienza che conduciamo in questa dimensione incarnata è simile.

Per l'essere umano il concetto di Unità (Tutto è Uno) è un concetto che deriva dall'esperienza.

I filosofi fin dalla nostra antichità ci ripetono che non esiste nessun io separato, circondato da un mondo fatto di oggetti *altro* da lui. Questa convinzione, che il mondo sia altro da me secondo la nostra filosofia antica e moderna è una distorsione percettiva alla quale via via ci siamo assuefatti. Ma è una distorsione che contraddice l'esperienza, in cui mi accorgo di qualcosa solo quando questo qualcosa diviene consapevolmente parte (Uno) della mia coscienza. Se non sono



cosciente di ciò che accade, per me è come se non accadesse.

Nell'VIII secolo a.C. Omero descrive la realtà come “una sfera compatta dell'Essere” dove le emozioni interiori determinano i fatti esteriori:

*Cantami o Diva del Pelide Achille l'ira funesta che infiniti addusse lutti agli Achei.*

ira funesta -> lutti agli Achei

Nel VI secolo a.C., in tempi certamente non sospetti, Parmenide “a cui la Dea permise di contemplare l'Essere nella sua perfetta Unità”, sosteneva che la molteplicità dipende dalla percezione di chi la vive e non ha una realtà intrinseca. L'Essere è Uno e la molteplicità è solo apparenza formale derivante dalla percezione dell'osservatore. Non esistendo nulla che possa essere definito duale (Tutto è Uno), è evidente che il soggetto conoscente e l'oggetto conosciuto sono la stessa cosa.

*Infatti lo stesso è pensare ed essere.*

Questa la consapevolezza di Parmenide, filosofo greco nel 500 a.C.

Platone, a cavallo tra il 400 e il 300 a.C., con la sua “dottrina dei due mondi” ci descrive un mondo reale (regno delle idee) che si riflette illusoriamente nel mondo sensibile, rendendo evidente l'unità tra manifestazione e coscienza. Ci parla di una conoscenza confusa derivante dalla percezione limitata dai sensi fisici (*Aisthesis*), e dell'intuizione mentale superiore (*Noésis*) che consente a chi la sperimenta di intravedere l'unità archetipica delle cose.

Plotino nel III secolo d.C. manteneva ancora la stessa consapevolezza:

*Al vivere è essenziale l'unità (...) Mentre l'artigiano costruisce l'uno a partire dai molti, cioè assemblando più parti tra loro, la natura sembra operare in senso inverso: da un principio semplice fa scaturire il molteplice.*

Questo *Uno* per Plotino è l'Anima del mondo che è l'intelligenza presente in tutto ciò che è. L'Anima individualizzata è diretta alla contemplazione dell'Uno, per giungere alla quale è necessario sperimentare l'unità tra soggetto conoscente e oggetto conosciuto, dove Coscienza ed Essere sono la stessa cosa, sono Uno!

Cartesio per esempio, nell'era moderna, attraverso il dubbio radicale mette in discussione tutta l'esistenza della realtà "separata". Dubitando di tutto Cartesio giunge a un'unica certezza, la propria esistenza: Io Sono (*ergo Sum*)! E giunge a questa consapevolezza attraverso la pura esperienza, libera da qualunque sovrastruttura intellettuale.

La consapevolezza dell'Unità di tutto ciò che è appartiene alla filosofia occidentale, almeno tanto quanto a quella orientale, ma nel corso dei secoli le vicende storiche hanno coperto e modificato questa consapevolezza a vantaggio della gestione del potere. In Occidente l'analisi cosiddetta scientifica, la concentrazione e l'analisi particolareggiatissima della parte rispetto alla visione dell'intero, ha avuto il sopravvento. L'uomo occidentale ha sviluppato una maggiore capacità di concentrazione sul particolare, perdendo la capacità di visione dell'intero. La consapevolezza della realtà dell'Unità, dunque, nei secoli in Occidente si è perduta, ma oggi sta tornando in superficie anche in ambienti non iniziatici.

Anche la comunità scientifica infatti sta andando in questa direzione.

La cosiddetta teoria **olistica della realtà** si è sviluppata in

campo scientifico partendo da due quesiti differenti le cui risposte portano nella medesima direzione. La prima domanda riguarda la *neurobiologia*, campo nel quale si è scoperto che i ricordi e le capacità mentali non sono localizzati in parti specifiche del cervello come si è sempre pensato. Infatti, in casi in cui parti del cervello (che si pensava avessero determinate funzioni) vengono asportate o cessano di funzionare (tumori, ictus, ischemie ecc.) le funzioni che svolgeva la parte di materia grigia mancante vengono svolte da altre parti del cervello in sostituzione. Le funzioni mentali dunque non sono localizzate, ma potenziali in tutto il cervello, quindi presenti almeno in potenza in ogni parte della materia grigia. Il quesito che ne deriva quindi è: cos'è che si trova allo stesso tempo in ogni punto e in nessun punto?

La seconda domanda riguarda il campo della *meccanica quantistica* e nel particolare il fenomeno oggi conosciuto come *entanglement* (aggrovigliamento), ossia il fenomeno della “non località”. L'esperimento che ha portato a questa scoperta riguarda due particelle con un legame di partenza tra loro, per esempio la comune origine dal medesimo atomo radioattivo, che conservano l'istantanea influenza l'una sull'altra anche se posizionate a enorme distanza l'una dall'altra. Le particelle rimangono in correlazione tra loro a prescindere dallo spazio che le separa (non località). In un sistema quantistico analogo a quello descritto, la modifica su una particella si ripropone istantaneamente identica sull'altra a qualsiasi distanza le due particelle siano posizionate. E ancora una volta la domanda è: *cos'è che si trova contemporaneamente dappertutto e da nessuna parte?*

Attraverso l'approfondimento di questi studi Karl Pribram (neurobiologo) e David Bohm (fisico), hanno proposto la teoria secondo la quale il cervello umano e la realtà fisica avrebbero la stessa struttura di un ologramma. Un ologramma è

un'immagine tridimensionale ottenuta attraverso la scomposizione di un raggio laser fatta riflettere su un oggetto. Tale riflessione poi impressiona una lastra fotografica. Un nuovo raggio proiettato attraverso la lastra impressionata realizzerà un'immagine tridimensionale così realistica da dare la sensazione che l'oggetto si trovi veramente nel punto in cui lo si vede. L'immagine tridimensionale tuttavia è il riflesso di un'immagine bidimensionale e quindi diversa da quella di arrivo (l'ologramma appunto). Pertanto l'immagine proiettata e l'immagine sulla pellicola (da cui l'immagine proiettata deriva) sono completamente diverse. Quella proiettata è tridimensionale quella sulla pellicola è un'immagine "astratta" realizzata dall'interferenza dei due raggi laser e incomprensibile a prima vista.

David Bohm ci suggerisce l'idea che, come in un ologramma dove l'immagine impressa nella pellicola origina l'immagine tridimensionale, così la nostra realtà ci appare esplicitamente (fuori), derivando da un ordine implicito (dentro) di leggi sottostanti. E Karl Pribram completa il discorso suggerendoci che il cervello interpreti "l'ordine implicito" all'interno della nostra mente, creando i fondamenti della realtà sensibile ed esplicitandola là fuori.

Un'altra caratteristica interessante dell'ologramma che i due scienziati usano nella loro teoria della realtà olografica è che dividendo in più parti la pellicola olografica e poi copian-dola con un laser otterremo sempre l'immagine tridimensionale completa e questo indipendentemente da quanto piccolo sia il pezzo di pellicola da cui otteniamo l'immagine finale. Ogni singolo frammento conterrà sempre l'intera immagine, esattamente come, secondo Pribram, ogni parte di cervello contiene tutte le capacità mentali ed esattamente come nei sistemi quantistici in ogni punto è contenuta la totalità.

**Tutto è Uno e ogni cosa è il Tutto.** In un sistema di questo genere non sono reali né lo spazio né il tempo, ma sono solo caratteristiche dell'interpretazione. Questa teoria<sup>1</sup> non solo risponde ai quesiti che l'hanno originata, ma dà una spiegazione anche ai fenomeni paranormali, alla telepatia, alle coincidenze, alle sincronicità, alla capacità della mente di influenzare la materia ecc. che la scienza tradizionale finora non aveva mai considerato come fenomeni da prendere in considerazione.

Se Tutto è Uno non ha senso fare distinzioni tra questo e quello, ma tutto è fatto della stessa sostanza ed è regolato dalla medesima realtà sottostante.

Le molte cose che noi percepiamo lì fuori derivano dalla medesima sostanza dentro, dalla medesima coscienza che è Unica ed è l'unica cosa che realmente esiste.

---

<sup>1</sup> Cfr. anche la recentissima ricerca internazionale condotta da Afshordi, Corianò, Delle Rose, Gould e Skenderis, pubblicata a gennaio 2017 sul numero 118 della rivista *Physical Review Letters*.

# Cosa significa “Tutto è Uno”?<sup>2</sup>

Per la fisica quantistica “Tutto è Uno” significa che ogni singola particella di energia è coinvolta da una connessione indissolubile con qualsiasi altra particella esistente.<sup>3</sup> Sostanzialmente ogni singola parte di tutto quello che esiste è in tutti i luoghi simultaneamente e anche in diversi tempi contemporaneamente anche se apparentemente sembrano diverse e separate.

Per Giordano Bruno “Tutto è Uno” significa che c’è un’unica Forza, l’Amore, che lega e permea infiniti mondi e li rende vivi:

*È dunque l’universo uno, infinito, immobile. Una, dico, è la possibilità assoluta, uno l’atto, una la forma o Anima, una la materia o corpo, una la cosa, uno lo ente, uno il massimo e ottimo; il quale non deve poter essere compreso; e però infinibile e interminabile, e per tanto infinito e interminato, e per conseguenza immobile.*

*Se dunque il spirito, la Anima, la vita si ritrova in tutte le cose e, secondo certi gradi, empie tutta la materia; viene certamente a essere il vero atto e la vera forma de tutte le cose.*

---

2 Liberamente tratto e integrato da uno scritto di MadMacX <https://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20110307134932AA5Pbep>

3 Concetto di *entanglement*.

Per Ermete Trismegisto<sup>4</sup> Ἐρμῆς ὁ Τρισμέγιστος, “Tutto è Uno”, significa che tutto ciò che è si ripropone formalmente diverso ma sostanzialmente identico a vari livelli: sopra e sotto, dentro e fuori, in dimensione amplificata o in scala ridotta.

Per Ra, entità multipla disincarnata (un complesso di memoria collettiva di sesta densità) che comunica all’umanità la “Legge dell’Uno”, “Tutto è Uno” significa che tutte le cose sono Uno, non c’è polarità, non c’è giusto o sbagliato, non c’è disarmonia, ma solo identità. Tutto è Uno, e quell’Uno è Amore/Luce, Luce/Amore, l’Infinito Creatore.

Per la Bibbia “Tutto è Uno” significa che siamo fatti a immagine e somiglianza di “Dio”. La stessa essenza originaria formalmente percepibile come diversa, ma fatta della stessa unica sostanza.

Per il Taoismo “Tutto è Uno” significa che il bianco contiene il nero e il nero contiene il bianco. Non esistono opposti, ma solo complementarità. Gli opposti sono diversità apparenti complementari e necessari alla realizzazione di un’unica realtà. Il simbolo del Tao rappresenta appunto l’illusorietà del dualismo.

Per la genetica “Tutto è Uno” significa che anche se ci sono sulla Terra più di sette miliardi di individui diversi e non ce n’è uno di identico all’altro, in verità esiste solo una tipologia di DNA che continua a mescolarsi tra tutti gli esseri umani.

Dal punto di vista del pensiero/emozione “Tutto è Uno” significa che la sostanza dei pensieri e delle emozioni è la stessa per tutti gli esseri umani, benché lo stesso pensiero identico possa far scaturire in due individui diversi emozioni opposte.

Per il Cristianesimo “Tutto è Uno” significa che “ogni cosa che avrete fatto al più piccolo dei miei fratelli, l’avrete fatta a me”. Gesù stesso con queste parole ci trasmetteva il concet-

---

4 Noto anche come Toth.

to di unità e di connessione indissolubile tra tutti gli esseri.

Per la Legge dello Specchio “Tutto è Uno” significa che ogni cosa che vedo negli altri e nelle situazioni è un riflesso di qualcosa che mi riguarda a cui io non sto dando la necessaria attenzione. Ancora una volta la saggezza ancestrale ci ricorda l’indissolubile connessione tra tutto ciò che è.<sup>5</sup>

Per la Legge di Attrazione “Tutto è Uno” significa che io attraggo ciò che Sono, ancora in indissolubile connessione. Per sperimentare ciò che voglio, lo devo diventare.

Per l’effetto farfalla “Tutto è Uno” significa che il battito d’ali di una farfalla può provocare un uragano dall’altra parte del mondo. Un’azione all’apparenza insignificante può provocare effetti assolutamente inaspettati e imprevedibili proprio perché ogni movimento, anche il più piccolo, è connesso a ogni altra cosa, e se il movimento originario cambia l’effetto a catena cambia...

Per Rasha, canale spirituale i cui insegnamenti di carattere universale non rappresentano il credo di alcuna religione, movimento spirituale o maestro specifico, “Tutto è Uno” significa che siamo come una goccia d’acqua per l’oceano, siamo Uno con “l’oceano” e nell’oceano ritroviamo la nostra essenza, pur avendo e mantenendo la nostra identità e la percezione di noi stessi. Ogni essere è una parte dell’essenza divina con una coscienza e un’identità. Ognuno è un frammento della propria espressione dell’esperienza dell’Uno!

Per l’“Ellam Onru” testo anonimo del XIX secolo d.C., “Tutto è Uno” significa che

*Il benessere che deriva dalla conoscenza che Tutto è Uno non può essere ottenuto per mezzo di una conoscenza*

---

5 Approfondisci su *Gli specchi esseni*, di Giovanna Garbuio, Edizioni Il Punto d’Incontro, 2018.



*frammentaria che separa le cose e gli esseri.*

*Colui che pensa: io sono separato, tu sei separato, egli è separato, si comporta in un certo modo verso se stesso e in maniera diversa verso gli altri. Non può evitarlo.*

*Al contrario, una persona che guarda a se stessa alla stessa maniera in cui guarda gli altri, e gli altri come guarda se stessa, non potrà che essere onesta e giusta. Quando mai il male potrà attaccarsi a colui che è consapevole che è uno con gli altri? Dimmi: esiste una via migliore verso il Bene se non la conoscenza dell'Unità?*

Per la consapevolezza olistica “Tutto è Uno” significa che ogni essere può rendersi consapevole della propria Reale Identità quando osservatore, osservazione e osservato divengono esperienzialmente la stessa cosa dando origine a un livello di coscienza non descrivibile ma solo sperimentabile.

Per Rudi e Francesca<sup>6</sup> “Tutto è Uno” significa che l'Amore è la coscienza dell'Unità.

Per due amanti “Tutto è Uno” significa smarrire il senso di separazione sensoriale e sentimentale, ciò che rende felice te rende automaticamente felice me e viceversa.

Per Edmund Husserl “Tutto è Uno” significa che “La coscienza non è una cosa tra le cose, ma è l'orizzonte che contiene ogni cosa”.

Per Neo significa che “la funzione dell'Eletto è quella di tornare alla Sorgente permettendo una temporanea distribuzione del codice di cui è portatore e il ripristino del programma originale”.

Per Albert Einstein “Tutto è Uno” significa che “Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla

---

6 Rodolfo Carone e Francesca Tuzzi, autori con Giovanna Garbuio di *Il viaggio di Maui, Le storie di Maui e Ho'omana*.

frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà”.

Per gli antichi Greci il “Tutto è Uno” è perfettamente racchiuso nell’esortazione dell’oracolo di Delfi “Uomo, conosci te stesso, e conoscerai l’universo e gli Dei”.

Per l’essere umano “Tutto è Uno” significa che siamo in connessione unitaria spirito, sentimento e pensiero che insieme formano la nostra totalità. Siamo altresì in Unità con tutto il resto dell’Universo di cui ogni più piccola particella contribuisce a renderci singolarmente chi Siamo. Siamo un Tutto in costante connessione e in continua interazione, siamo fusione, siamo uno!