

Giovanna Garbuio

LA RISPOSTA ALLA TUA DOMANDA

Il libro delle risposte in
Ho'oponopono occidentale



 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Indice

Prefazione di Rita Caserta

Introduzione

Le tue risposte

Della stessa autrice

Nota sull'autrice



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 credermi senza verificare personalmente ciò che ti dico. Solo così troverai la tua Verità ed essa ti renderà sempre più libero!

Prefazione di Rita Caserta

75 – *“Momento per momento... Di oggi in oggi! Non c'è altro ed è immenso”.*

Questa è la risposta dedicata a tutti noi alla mia specifica domanda rivolta al libro stesso: *“Cosa possiamo donare io e te, amico mio, a tutti i lettori come contenuto che sia attinente alla tua sostanza, in quanto strumento di divinazione e che sia anche di buon auspicio?”.*

Quando Giovanna mi ha chiesto se mi avrebbe fatto piacere scrivere la prefazione di questo suo prodigioso libro, non ho avuto nessun dubbio. Il solido rapporto stabilito tra me e i suoi predecessori, *Lebook delle risposte* in formato digitale e *La scatola delle risposte*, sempre realizzati da Giò, è talmente particolare che non potevo rinunciare all'opportunità di dare come contributo la mia

personale esperienza e riflessione.

Ho conosciuto Giovanna Garbuio nel 2013, in un periodo molto particolare della mia vita. Avevo da poco iniziato un intenso cammino spirituale, sviluppato attraverso profonde ricerche a 360°, quando mi sono imbattuta nell'Ho'oponopono. In quegli anni se ne sentiva parlare ancora pochissimo in Italia e Giovanna Garbuio ne era (come a mio avviso è tutt'ora) la fonte più autorevole. Entrata a far parte di un suo gruppo su Facebook dedicato esclusivamente all'argomento, seguivo silenziosamente le sue parole attraverso i suoi post e in seguito, leggendo il suo primo libro *Ho'oponopono occidentale*.¹ In quel periodo ebbi modo in più occasioni di riscontrare la veridicità delle sue spiegazioni riguardanti Ho'oponopono nei vari ambiti della mia vita. Così iniziai timidamente a mandarle brevi messaggi privati.

Allora vivevo situazioni particolarmente critiche, ma mettendo in pratica ciò che apprendevo riguardo quella meravigliosa filosofia di vita orientale, tutto si scioglieva come neve al sole o comunque si ridimensionava tantissimo. E ogni volta che

1 Giovanna Garbuio, *Ho'oponopono occidentale*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2014.

questo accadeva mi sentivo di metterla al corrente di quanto fosse reale quello che stava divulgando. Lei, sempre molto gentilmente disponibile all'ascolto pur non conoscendomi, rispondeva: "*Coraggio Rita, sei un gigante e presto te ne accorgerai anche tu*". Perché è questo che fa un vero divulgatore: ti dice tutto quello che sa, ti spiega tutto quello che c'è da conoscere, e ti sprona a verificarne la validità nella tua esperienza. Così da non considerare qualcosa vero solo perché l'hai ascoltato o letto, in modo che ognuno verifichi la veridicità di ciò che si è inteso comunicare.

Un divulgatore serio condivide la sua conoscenza, il suo sapere, ma poi ti fa capire che ce la puoi fare davvero con le tue forze. E quella fiducia nel proprio lavoro, nelle proprie conoscenze e nelle proprie capacità diventa una vera carica di energia per chi cerca la verità.

Comunque, entusiasmata dalla direzione presa dalle mie ricerche, iniziai a voler partecipare a tutti i costi a un suo seminario. Tuttavia, decine di ostacoli sembravano bloccare i miei propositi. La distanza esagerata, il costo che mi pareva insostenibile, il viaggio da sola, impensabile data la scarsa capacità che avevo in quegli anni di cavarmela per

conto mio.

Io però volevo conoscere di persona la promotrice di questo sapere. Volevo guardare negli occhi la divulgatrice di tanta saggezza. Eppure tutto pareva intralciarmi. Sembravamo destinate a mantenere il nostro rapporto solo attraverso un cordiale scambio di convenevoli sui post o brevi e cortesi messaggi privati.

Ecco che però in quei mesi Giovanna mise a frutto una delle sue creazioni a mio parere più sconvolgenti: *L'ebook delle risposte* in formato digitale. Lo presi immediatamente, pensando di trovare risposte che potessero giustificare le mie convinzioni di sconfitta riguardo l'argomento "viaggio sì o viaggio no?", "seminario sì o seminario no?". Pensavo di trovarvi un alleato, se per alleato intendiamo qualcuno che ti dice quello che vuoi sentirti dire.

I primi scambi di battute tra me e l'ebook furono fin da subito un vero disastro.

Ricorderò per sempre le prime due risposte in particolare. La prima fu quando, dopo aver scaricato L'ebook, ero così presa dalla frenesia che decine di domande si affollavano nella mia mente. Volevo sapere questo; volevo chiedere quello; volevo rispo-

ste su quell'altro. Davanti allo schermo le mie domande sembravano decine di palle impazzite che saltavano avanti e indietro tentando di attirare la mia attenzione.

Pensando di aver trovato la domanda giusta e formulandola in due o tre modi diversi iniziai a scorrere il mouse, finché qualcosa di inspiegabile mi spinse a dare lo stop. Ne uscì questa seconda risposta: *“Ho riflettuto molto, in questi giorni. E la sai una cosa? Non ho capito niente”*.

Rimasi in silenzio, sbigottita a guardare quello schermo insolente che non aveva dato la risposta alla mia domanda. Sì, ma il punto era: quale domanda?

Mi alzai, valutai la situazione e in effetti non ero veramente stata chiara. Accettai che forse... ma dico forse, la risposta in fondo non era del tutto estranea alla situazione. Mi sedetti nuovamente. Pensai attentamente a cosa mi premeva di più sapere. Formulai questa domanda scandendo attentamente ogni parola: *“Voglio andare a un seminario della Garbuio, ma mille ostacoli me lo impediscono. Riuscirò un giorno?”*. Mossi avanti e indietro il mouse fino a che non sentii nuovamente l'impulso di fermarmi. Ne uscì: *“Se per ogni ‘vorrei’ avessimo*

alzato il culo, ora saremmo a 100 km da dove siamo e a un passo da quello che desideriamo”.

Di nuovo rimasi in silenzio impietrita a fissare lo schermo. Un misto di emozioni mi faceva attorcigliare lo stomaco. E non erano belle emozioni. Cioè... c'era dietro quello schermo qualcosa che mi stava dicendo che era forse colpa mia e della mia poca volontà se non riuscivo ad andare al seminario? Mi alzai furiosa, pronunciando un deciso e sonoro “*Ma vaff...*”. Spensi tutto, stizzita per non aver avuto una risposta che potesse riconoscere tutte le avversità che mi impedivano di realizzare il mio sogno.

Quando mi calmai, a mente fredda, provai ad analizzare tutti gli intoppi che si interponevano tra me e la realizzazione del mio desiderio. Erano davvero problemi così grandi e irrisolvibili? Infatti da lì a poco, alla luce di una nuova consapevolezza che mi fece osservare gli ostacoli per quello che erano, cioè mie proiezioni, riuscii a superare con successo ogni difficoltà e presto potei realizzare il mio progetto, che era quello di conoscere personalmente Giovanna Garbuio. La risposta datami dall'ebook era quella giusta!

I due episodi hanno segnato l'inizio di un in-

credibile rapporto di odio/amore con questo strumento di “risponso divino”, laddove l’odio era quella stizza che mi assaliva quando le risposte non corrispondevano a quello che volevo sentirmi dire e invece mi mettevano davanti all’evidenza dei miei blocchi.

Non vi nascondo che in tutti questi anni avevo tanto desiderato poter avere uno strumento del genere in carta, materiale e sempre presente sul mio comodino, ma non volevo quelli già in commercio. Volevo quello redatto personalmente da Giovanna Garbuio. Punto! Le mie ricerche mi avevano portato a incrociarla nel mio cammino e mettendo in pratica le cose che diceva tutta la mia vita era stata letteralmente rivoluzionata. Volevo un suo libro di risposte. Volevo il SUO libro di risposte. Ed ecco che anche questa mia intenzione si è ora realizzata, ecco qui *La risposta alla tua domanda*.

È per questo motivo, per aver personalmente avuto prova ogni giorno dell’attendibilità di questo strumento che ho accettato con gioia, entusiasmo e gratitudine di poter dare un mio pensiero come contributo a questo capolavoro.

Tuttavia, non volendo presentarmi a voi con una stima ingiustificata per lo strumento, ho pen-

sato di dare il via al nuovo rapporto con questo magico strumento ponendo una domanda iniziatica. E così, prima di scrivere questo testo, nel silenzio più totale, dopo aver sgomberato la mente dalle decine di formulazioni diverse, ho chiesto: “*Cosa possiamo donare io e te, amico mio, a tutti i lettori, come contenuto che sia attinente alla tua sostanza, in quanto strumento di divinazione e che sia anche di buon auspicio?*”.

Apro gli occhi e mi guardo intorno. L'attenzione viene richiamata da un orologio digitale posato in un angolo. Sono le 16 e 23.

Ho imparato a utilizzare vari metodi per sapere cosa mi si vuole indicare in quel momento. Oltre ad aprire a caso il libro, oltre a far scorrere in modo casuale le risposte, lascio che siano i numeri colti qua e là a darmi le indicazioni su quale pagina cercare o a quale frase corrisponde quel numero cui devo prestare attenzione.

16 e 23: $6+1 = 7$ e $2+3 = 5$

Frase numero 75

“*Momento per momento... Di oggi in oggi! Non c'è altro ed è immenso*”. È una risposta davvero potente

e straordinaria. Quale risposta migliore in dono per tutti noi?

Ecco che ancora una volta la risposta mi lascia senza fiato, facendomi fremere di fronte a tanta saggezza, di fronte a tanta semplicità, di fronte a tanto Amore. Ecco, così funziona questo straordinario strumento. E con questo responso in dono a tutti noi ci viene indicato di rallentare, di ritrovare noi stessi, di vivere pienamente l'attimo presente. Perché questo è senza ombra di dubbio l'unico modo per ottenere risposte e soluzioni alle piccole e grandi difficoltà della vita.

E io voglio aggiungere a onor del vero che *La risposta alla tua domanda* è lo strumento migliore per farle arrivare a noi, quelle risposte. Quelle giuste, quelle che ci servono, quelle che ci aiutano a vedere le cose con altri occhi. E non c'è nulla di più penetrante, profondo, incisivo ed efficace di una rivelazione che sta al di sopra delle parti. Che si dimostra prima o poi essere sempre quella giusta, obiettiva, puntuale, precisa e ineccepibile.

Questo testo diventerà un grande amico, un confidente, un eccezionale alleato. Per me è stato così e così auguro che sia per tutti voi. E vorrei concludere questo mio intervento con una mia

considerazione su Giovanna Garbuio, che conosco ormai da parecchi anni. Nel mio lungo percorso di ricerche ho conosciuto molti divulgatori, relatori, maestri e leader. Ognuno di loro mi ha lasciato qualcosa sicuramente di utile nel procedere delle mie scoperte, ma ho anche avuto modo di constatare, in questo tempo di inesorabile caduta delle maschere, quanto purtroppo molti di loro si siano successivamente lasciati soggiogare dal loro stesso ego, mostrando rivalità, contese e giudizi spietati.

Ecco. Tutto questo non riguarda Giovanna, in lei queste dinamiche non esistono. Non c'è competizione, non trova spazio in lei alcun tipo di lotta per emergere. Lei divulga semplicemente ciò che sa, ma soprattutto trasmette ciò che realmente è. E questo rivela la serietà e la veridicità di tutto ciò che diffonde.

Buona divinazione a tutti.

Rita Caserta

INTRODUZIONE

Gli oracoli e le tecniche divinatorie sono stati usati da millenni dall'essere umano per avere delle risposte e dei consigli sulla propria vita. Ogni metodo usato si basa sulla connessione reale che esiste tra l'essere umano e la dimensione divina. Poiché ogni individuo e ogni popolo sono diversi per cultura, conoscenze e tradizioni, nei secoli si sono sviluppati tantissimi metodi di divinazione, più o meno complicati, più o meno immediati. Tuttavia, tutti i metodi si basano sulle medesime linee guida.

La divinazione (di qualsiasi tipo) è uno strumento di connessione con la propria saggezza intrinseca. Parte dal principio assoluto che nulla accade per caso e che ogni movimento che si verifica nel cosmo è interconnesso a ogni altro movimento, essendo inesorabilmente sempre tutto Uno. Perciò quando si utilizza un qualunque strumento di divinazione, si fa uso consapevole di questo meccanismo. Qualunque sia la risposta che si riceve “a

caso”, la carta che si pesca “a caso” o la combinazione di sassolini che “casualmente” si verifica, è la precisa esperienza che doveva verificarsi e la nostra intenzione di ricevere un’indicazione a uno specifico quesito è la chiave di connessione tra il nostro desiderio di ottenere istruzioni e il movimento a cui volontariamente decidiamo di collegare la nostra azione.

Per questo motivo qualunque sia la risposta che riceviamo è la risposta precisa, corretta e più funzionale alla domanda che abbiamo posto dalla vibrazione interiore da cui l’abbiamo emanata. Anche se il collegamento tra le due cose non ci è immediatamente chiaro.

Per esempio, a me è capitato di porre una domanda circa la correttezza di una mia risposta a una questione che mi aveva scosso e che mi aveva fatto arrabbiare. La mia aspettativa era di un’indicazione circa il comportamento che era più etico mettere in atto. La risposta che ricevetti fu *“La vita è bellissima, sono i nostri occhi che faticano a vederlo”*.

Subito rimasi perplessa... non avevo chiesto quello. Ma a un’analisi più pacata la risposta risultò perfetta. In quella situazione, da quella vibrazione, la cosa più importante era ristabilire il mio equili-

brio, prima di intraprendere qualunque azione.

Confidiamo dunque in noi stessi e lavoriamo sempre per la pulizia dei nostri collegamenti Aka. La nostra Reale Identità ha compreso la risposta sempre, anche se la nostra razionalità non l'ha capita. Non è sempre necessario capire tutto ciò che si comprende per essere efficaci nel proprio agire.

Ogni metodo divinatorio è uno strumento per entrare in comunicazione con la nostra interiorità, quella parte di noi che possiede una visione d'insieme delle cose ed è quindi in grado di fornirci le indicazioni di cui abbiamo bisogno. In Ho'oponopono questa realtà è identificata nell'Aumakua. Tale connessione è sempre attiva e l'Aumakua comunica con noi con quella che viene definita "un'interrotta pioggia di benedizioni" e che consiste in innumerevoli segnali.²

Ovviamente ogni strumento è solo uno strumento, la magia vera è dentro ognuno di noi. Tuttavia esistono appunto degli strumenti che possono facilitarci il compito e questo libro è uno di quelli. Non ha niente di "magico" in se stesso, siamo noi a renderlo tale, con la nostra energia, con la nostra

2 Gian Marco Bragadin, *Segnanalisi*.

intenzione e con la nostra fiducia.

Tutti gli oracoli hanno la risposta giusta, se usati bene. Diversamente dagli altri strumenti di divinazione, il libro *La risposta alla tua domanda* non ha bisogno di alcun tipo di preparazione per essere efficace. Appartiene al metodo della “bibliomanzia”.

Questo sistema può dare risposte concrete a situazioni di vita passate presenti e future, se usato con fiducia. Non ci sono incantesimi o rituali preparatori, l'unica cosa necessaria è l'intenzione di ottenere la risposta giusta a una determinata, specifica e chiara domanda, che va formulata un'unica volta. È inutile ripetere più volte la stessa domanda, la risposta giusta è solo e sempre la prima. Riformulare la domanda è solo una dichiarazione di sfiducia nel metodo e pertanto serve unicamente a turbare il livello energetico delle risposte. Quello che occorre è qualche momento di tranquillità e la mente sgombra da pensieri che possono distrarre dall'obiettivo di trovare la risposta giusta al quesito.

Quella che troverete è sempre la risposta che cercavate. Il più delle volte la risposta sarà chiara immediatamente, ma può anche capitare di no. In questo secondo caso, non ripetete l'operazione per la stessa domanda. Quella che avete trovato è co-

munque la risposta giusta. Custoditela nel vostro cuore e formulate l'intenzione di comprenderne il significato. Entro breve tempo il quadro si chiarirà, non dubitatene. Anche una mente in dubbio può contribuire a generare un responso poco chiaro, ma con l'uso del libro *La risposta alla tua domanda* i dubbi si dissolveranno via via e le risposte vi appariranno sempre più chiare.

Con questo libro potrete finalmente accedere all'archivio dell'Universo per porre qualunque domanda vi frulli per la testa e/o nel cuore ed essere certi di ottenere la risposta più adeguata. Magari non immediatamente comprensibile, ma certamente la risposta giusta! La risposta cercata non è sempre subito chiara (anche se la maggior parte delle volte lo è), ma è sempre pertinente e con il passare del tempo (relativamente poco) si chiarisce anche la risposta.

Ma chi è che risponde alle domande che poniamo? Il nostro genio personale, l'angelo custode, uno spirito guida, il nostro Io superiore, i maestri asceti, un'entità da un'altra dimensione, una parte della nostra mente, il nostro cuore? Non ha molta importanza chi, ciò che ci interessa è che, tramite il libro delle risposte, la risposta è esattamente quella

che ci serve.

E ricordiamoci sempre che, qualunque sia la risposta corretta, solo ponendo la domanda potremo riceverla.

La risposta alla tua domanda è uno strumento prezioso per metterci in contatto con la nostra saggezza più profonda. Contiene 333 affermazioni in totale e completa sintonia con la consapevolezza di Ho'oponopono occidentale e tra esse c'è la risposta giusta al vostro quesito. Lasciate che sia il "caso" a trovarla per voi! Ecco come procedere:

1. Fate tre respiri profondi e concentratevi su quello che state facendo.
2. Formulate la domanda ad alta voce (se volete aiutarvi con l'energia vibrazionale della parola), mentalmente, oppure scrivetela su un post.it
3. La domanda deve essere breve e chiara.
4. Concentratevi su ciò che sentite in questo momento
5. Aprite a caso il libro con la consapevolezza che il caso non esiste. Dove lo aprite c'è la risposta ed è quella giusta.

6. Leggete la risposta e rifletteteci.

Il libro contiene 333 risposte perché il numero 333 ha un significato specifico: Il vostro Maestro interiore è vicino a voi e vi sta aiutando. La vostra guida interiore sta cercando di attirare la vostra attenzione su una questione che molto probabilmente è legata alla vostra missione nella vita. Vuole che sappiate di avere il suo aiuto, il suo Amore e la sua assistenza. Alla presenza di questo numero non potete essere indecisi. È un suggerimento a prestare ascolto e a seguire le indicazioni divine per prendere determinate decisioni. Connettetevi con voi stessi, domandate e riceverete le risposte.

1.

Tutto è Uno, l'Uno è Amore, perciò
tutto è Amore in evoluzione
verso l'espansione di se stesso
in questo piano di esistenza.

27



2.

Cerchiamo la pace in noi stessi,
tutto il resto ci troverà da solo.



3.

In un piccolo seme è
contenuto l'intero albero.

29



4.

I risultati fanno molto più rumore
delle storie che (ci) raccontiamo.



5.

Solo se sperimentiamo gioia
possiamo diffondere gioia.



6.

L'Amore è la risposta...
qualunque sia la domanda!



7.

Abbiamo sempre qualcosa da dare senza sforzo: un sorriso, un abbraccio, una parola gentile, il nostro tempo, un aiuto pratico e concreto a chi ne ha bisogno...

