



Giovanna Garbuio e
Francesco Giacobuzzo

OLTRE LA FELICITÀ

La magia di Kala
nella saggezza hawaiana

L'iniziazione di una
ragazzina alla vita

Giovanna Garbuio
Francesco Giacobuzzo

OLTRE LA FELICITÀ

La magia di Kala nella saggezza hawaiana



L'iniziazione di una ragazzina alla vita

Il linguaggio di Alice è stato curato
da Francesca De Spirt e Chiara Pivetta

Giovanna Garbuio e Francesco Giacobuzzo

Oltre la felicità

Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2023 da Edizioni Il Punto
d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189,
fax 0444239266, www.edizioniilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN).

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 978-88-6820-914-8



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!



*Alla mia professoressa
Bruna Cusinato,
che tra le tante altre cose
mi ha insegnato a scrivere*

Introduzione

Kala è un termine hawaiano che significa sciogliere, slegare, liberare, realizzare, rimuovere, alleggerire, assolvere, dimenticare, perdonare, sostituire, ma anche annunciare, proclamare, dichiarare. E Kala è anche il secondo principio Huna che viene diffuso con il concetto di “Tutto è possibile” o “Non ci sono limiti”. Questo principio ci invita a porre la nostra attenzione sulla capacità e quindi sulla potenzialità di cambiare il passo, attraversare un’esperienza dal lato migliore essendo in sintonia con l’altra persona e l’ambiente, quindi essere pronti, capaci e disposti a “vibrare insieme”.

Quella che vi proponiamo di seguito è una corrispondenza che si svolge tra il luglio 2019 e l’aprile 2021, tra una ragazzina di 14-16 anni (Alice, detta Aka) e una sua ex insegnante (Bruna). I temi spaziano a 360 gradi. Alice riflette, si stupisce, si arrabbia, esplora, cresce, domanda e Bruna risponde, chiarisce, alimenta, semina, coltiva, nutre, scava, amplia la prospettiva. Nella nostra intenzione doveva essere un libro indirizzato agli adolescenti, ma la curiosità e la perspicacia di Alice ci ha portato a toccare tutti i temi più pratici della spiritualità moderna, proponendoli nel nostro miglior “facilese”, per cui crediamo ne sia venuto un libro davvero adatto a tutti, giovani, adulti, anziani, neofiti, ma anche persone in percorso che vogliono chiarirsi e rendere sempre più funzionale ed efficace tale percorso.





23 luglio 2019

Buon pomeriggio cara professoressa,

Sono Alice Ferreri ex 3B, si ricorda di me? Lei mi chiamava Aka! Come sta? Io tra meno di un mese inizio la prima liceo e non vedo l'ora, daje! Anche se qui non ci sarà una prof top come lei!

L'altro giorno l'ho vista in tv, le stavano facendo un'intervista sul suo ultimo libro. Io ero a mangiare da mio zio Ernesto, in campagna, e appena l'ho vista ho urlato: "La mia professoressa!". Che cringiate, ma ho proprio svalvolato.

Lei era stra-bella e stra-elegante come sempre, con quello strano vestito color kaki. Quando parlava mi sembrava di essere tornata in classe, quando ci faceva epica. Cioè le sue spiegazioni in classe riuscivano sempre a darmi *good vibes* e a trasportarmi in altre epoche piene di avventure e di magia!

Ma lo ha visto, come la guardava l'intervistatrice? Stra che era rapita dalle sue parole. Ogni volta che lei parlava sembrava rimanesse imbambolata.

Mi sono scritta il titolo del suo libro perché lo voglio comprare e anche perché mi piace proprio il senso del titolo: *Ho'oponopono occidentale, percependo la perfezione migliore la realtà*. Cioè chissà se riuscirò a capirci qualcosa?

Ho'oponopono è quello di cui parlavamo ogni tanto a scuola, professoressa? Ma si può veramente migliorare la realtà?

L'intervistatrice ha detto che Ho'oponopono è la capacità di riconoscere che le cose sono già al posto giusto. Stra che mi piacerebbe impararlo.

Io vorrei capire cosa è al posto giusto tipo nelle liti che sembrano essere diventate la normalità per i miei genitori. Certa-

mente lei non lo sa, ma il papà e la mamma stanno per divorziare. Io e mio fratello Mattia siamo tanto incazzati, ma anche un botto dispiaciuti, anche se lui non vuole ammetterlo. Mattia non parla più molto con me; è sempre con le cuffie nelle orecchie o come un fagiano davanti alla tv a mangiare cose. E secondo me questa reazione l'hanno triggerata quei boomer dei vecchi. Prima che loro cominciassero ad azzannarsi, Mattia non era così.

Mio padre mi sorride, ma vedo che è triste. La mamma fa finta che sia tutto a posto, ma invece si capisce che sa che non c'è un bel niente di a posto. Che cringhiata prof! Cioè io vorrei davvero fare qualcosa per far tornare tutto a posto come era quando ero più piccola e andavamo spesso tutti e 4 al parco a mangiare il gelato, per quanto a ripensarci era molto imbarazzante. Ma almeno non eravamo sempre in para!

Mi ricordo che a una lezione di italiano lei ci ha detto che noi siamo responsabili della realtà in cui viviamo. Non ho capito bene cosa significasse quella cosa, ma le confesso che mi ha fatto tipo molta paura. Però oggi ripensando alle sue parole mi sono detta: *“Se è davvero così, vuol dire che io allora posso cambiare quello che non mi piace e trasformarlo in qualcosa che mi stra piace”*. Ci sta!

Cioè io vorrei tanto che i miei genitori non divorziassero, perché in fondo so che si vogliono bene. È solo che non si sopportano più. Mio padre quando torna a casa la sera dal lavoro è sempre stra-stanco e parla poco. Se parla, lo fa solo per lamentarsi delle tasse e dei suoi colleghi in ospedale. Per lui la vita è una continua battaglia e dice che si riposerà solamente in una bara. Che tristezza, prof. Per me che non parli e non mi faccia domande anche ci sta, ma comunque rende tutto molto triste. La mamma invece passa le serate tutta gasata a guardare sul telefonino a farsi film su cosa fanno gli altri, tipo le loro vacanze, le loro amicizie, cosa mangiano, i locali in cui vanno, le feste

che fanno e come si vestono. Beh, sì è quello che faccio anch'io, ma lei prima non lo faceva e che lo faccia adesso di continuo mi manda fuori di testa. Sembra che si sia messa su Facebook solo per confermarsi di quanto la sua vita sia stra-triste e sfortunata. Negli ultimi tempi poi non la si può proprio guardare così *normie*, mentre si fa selfie di continuo da mettere di qua e di là sui social. Ma si può? A 45 anni è normale? Che cringe! Una volta papà le ha fatto una scenata proprio per questo. Prof... non le dico l'imbarazzo. Avrei voluto scomparire all'istante. Papà invece non usa i social, solo che vuole controllare i miei profili dal mio telefonino per essere certo che io li usi solo per parlare con le mie amiche. Ma dico io... credo che viva ancora nel Giurassico!

Una volta ho visto che controllava il profilo di mia madre, ma ho fatto finta di niente, era troppo imbarazzante. Però si vedeva che lui ci era rimasto male. Cioè, ho pensato che fossimo davvero arrivati al limite dell'assurdo, senza possibilità di ritorno. Ma cosa hanno nella testa gli adulti, mi chiedo? E poi la mamma è stra-bella, quando si trucca e si scioglie i capelli poi è un botto fashion... non ha certo bisogno tipo di mettersi sempre in mostra come fa quella ritardata della sua amica Simona.

Simona è quella rompiscatole spaziale con cui esce la mamma tutti i santi mercoledì e venerdì sera. Lei fa la parrucchiera e a mia mamma sta stra-simpatica perché ha sempre tante storie da raccontare. A me sinceramente non piace granché. Simona ha divorziato da suo marito e credo che sia stato anche questo a spingere mia mamma a pensare di fare la stessa scelta.

Nella sua intervista, professoressa, lei ha detto tipo che ogni volta che in quello che succede nella nostra vita c'è qualcosa che non ci piace, è perché c'è una parte di noi che ha contribuito a crearla e che il modo migliore di cambiarla è guarire quella parte di noi che l'ha creata. Cosa vuol dire esattamente guarirla, prof? Tipo secondo lei io cosa potrei fare per cambiare o per

guarire, come dice lei, la situazione di quei due confusi dei miei genitori? Non arriveranno veramente a friendzonarsi, vero?

Spero lei stia stra-bene e spero che mi risponda stra-presto.
Top!

Alice



31 luglio 2019

Aka carissima,

non sai che piacere mi fa sentirti e avere tue notizie. Ti ho lasciato bambina e ti ritrovo donna matura e brillante, come immaginavo che sarebbe accaduto, anche se sinceramente non pensavo così presto. Sono davvero felice che tu abbia colto e conservato l'essenza delle nostre chiacchierate "fuori tema" in classe.

Siamo responsabili di ciò che accade nella nostra realtà, mi riproponi. Sì, lo siamo al 100%! Lo so che a un primo sguardo questa cosa può fare paura, soprattutto perché non siamo abituati a vedere le cose da questo punto di vista. Ma come ho cercato di farvi comprendere allora, non c'è nulla di pauroso in tutto ciò, anzi ci vedrei piuttosto qualcosa di entusiasmante. Appunto come hai detto tu: "Se è davvero così, significa che io allora posso cambiare ciò che non mi piace".

In realtà, però, cogliendo davvero l'enorme portata di questo concetto possiamo fare molto di più di questo. Possiamo comprendere che ciò che non ci piace in realtà ha la maggior parte delle sue caratteristiche che ci piacerebbero moltissimo, se solo ci dessimo la possibilità di guardarle senza "il prosciutto sugli occhi".

La realtà è quella che è, perché esattamente quelle che stiamo vivendo sono le circostanze che ci permettono di far venire fuori la miglior versione di noi stessi. E le situazioni della nostra vita, precisamente come si presentano, anche quando non ci piacciono sono la migliore opportunità per crescere al meglio e appropriarci di tutta la gioia e la serenità cui abbiamo diritto.

Tu sei una ragazza molto sveglia, brillante e intelligente sopra la media. E probabilmente la tua Anima ha grandi progetti

per te e ha deciso che devi crescere e renderti conto di te stessa e delle tue potenzialità molto presto, prima di quello che accade normalmente a tutti i ragazzi. E così ha usato l'immaturità dei tuoi genitori (passami l'immagine un po' cruda) per stimolarti a crescere, ad accorgerti delle tue potenzialità e a sviluppare la tua indipendenza.

Innanzitutto voglio senz'altro ricordarti (certamente lo sai già) che se qualcuno non ci ama come vorremmo, non significa che non ci stia amando al massimo delle sue potenzialità. Questo è quello che sta accadendo ai tuoi genitori. Tu forse non lo puoi capire, perché per quanto tu sia molto avanti per la tua età, hai comunque solo 14 anni ed è giusto così. Ma i tuoi genitori stanno passando un momento difficile della loro vita.

Tuttavia è una difficoltà che riguarda loro. Loro personalmente e forse loro come coppia, ma non ha niente che vedere con te o con Mattia. Loro vi amano incommensurabilmente, ma allo stesso tempo si trovano a fare i conti con la loro sopravvivenza emotiva e sicuramente sono disorientati. E in questa confusione che vivono rischiano di trascurare anche le persone che amano. Ma questo non significa che vi vogliano meno bene. Cerca di farlo capire anche a tuo fratello, cara. È importante che voi non dubitate mai dell'amore della vostra mamma e del vostro papà, anche se in certi momenti della loro vita non sono capaci di dimostrarvelo come voi vorreste. Non dubitate mai del loro amore.

Immagino che tu ormai sappia bene quanto difficile è crescere: ci sei proprio in mezzo. Queste difficoltà si superano lasciando fare al tempo e cogliendo le opportunità che la vita ci offre. Ma come non si smette mai di crescere (nemmeno a 80 anni, credimi), così la difficoltà di crescere si ripresenta di quando in quando. E in questo momento il tuo papà e la tua mamma sono proprio in questa situazione. Ne verranno fuori,

stai tranquilla... non è detto che ne verranno fuori insieme, ma comunque andrà, ne verranno fuori e ritroveranno la loro serenità. Ma anche non dovessero farcela insieme, questo, ribadisco, non ha niente a che fare con te e con tuo fratello. Loro voi due vi ameranno senza misura sempre, per tutta la vita. Che siano capaci di dimostrarvelo o meno, vi ameranno tantissimo sempre. Anche se non si ameranno più tra di loro. E scusa se sono ripetitiva, ma è importante che tu lo comprenda e che lo faccia comprendere anche a Mattia. Che il papà e la mamma si amino o non si amino, che stiano assieme o no, non ha niente di niente a che vedere con voi. È come se tu ti lasciassi con il tuo ragazzo... questo non sminuirebbe l'affetto che provi per Mattia, giusto? Però se tu soffrissi perché ti stai lasciando con il tuo ragazzo, non avresti voglia di prestare tanta attenzione a tuo fratello, pur continuando a volergli bene, giusto? Almeno in questo momento.

Ecco Aka... è la stessa cosa. La relazione tra il papà e la mamma non è una cosa che vi riguarda. Ciò che vi riguarda è la vostra relazione con il papà, la vostra relazione con la mamma e la vostra relazione tra voi due. Sono queste le relazioni che voi avete il potere e il "dovere" di far funzionare. E il modo più efficace per far funzionare una relazione, qualunque tipo di relazione, è quello di non smettere mai di parlarsi, di confrontarsi. Per questo ti esorto a parlare con tuo fratello. Il vostro amore è importante e se lui non se ne rende conto, te ne rendi conto tu! Perciò parlagli, parlagli, parlagli, anche se lui non ti ascolta.

E non temere nemmeno di parlare con il tuo papà e la tua mamma. Cerca sempre di non giudicarli, tu non puoi sapere come stanno loro dentro, come loro non possono sapere come stai tu. Ma parla con loro, apri loro il tuo cuore, ripeto, non sindacare su come stanno o cosa fanno, ma racconta loro come stai tu... vedrai che sapranno sempre ascoltarti.

Papà ti guarda il telefono? Diglielo che ti dà fastidio, ma diglielo sapendo che lo fa perché ti ama e perché vuole soltanto proteggerti dall'eventualità di poter soffrire. E adesso che lui soffre così tanto, teme ancora di più per te. E ti assicuro che se riuscirai a far funzionare queste relazioni, l'eventualità che il papà e la mamma si lascino non ti farà più così male e magari si allontanerà (ma non farci conto).

Lo vedi che abbiamo un potere enorme sulla nostra realtà. Le cose accadono... e noi abbiamo il totale potere di decidere come reagire alle cose che accadono modificando le premesse per quelle che accadranno. Perché più il nostro atteggiamento verso le situazioni che accadono è propositivo e gioioso e alla ricerca del lato positivo, funzionale, utile della questione, più staremo bene, avendo deciso di cogliere l'opportunità che la vita ci presenta (anche nelle cose che a prima vista non ci piacciono). Non solo, ma – e qui andiamo sull'energetico – le cose che accadranno da qui in avanti saranno cose che ci piaceranno sempre di più, già a prima vista. Più noi nutriamo gioia e scopriamo la bellezza in quello che c'è, più quello che ci sarà ci mostrerà la gioia e la bellezza.

Vedendo la bellezza in ciò che c'è, miglio la realtà di ciò che sarà. Questo è Ho'oponopono, tesoro!

Quando hai un po' di tempo vieni a trovarmi. Mi farebbe un piacere immenso!

Bruna



19 agosto 2019

Buongiorno professoressa!

Grazie per avermi risposto - subito! Leggo la sua lettera a pezzi quasi ogni sera, prima di addormentarmi. Sono in vacanza al mare, a casa dei nonni. Qui non ci sono altre ragazze della mia età con cui stare così passo il tempo con Miky, il cagnolino di nonna Esmeralda. Adesso, mentre le scrivo, sono in spiaggia a guardare il mare... È bello da schiantare, prof! In fondo all'orizzonte non si capisce nemmeno dove finisce il mare e dove comincia il cielo. Il cielo è stra-azzurro e non ci sono nuvole. Vorrei tanto essere anch'io così, senza nuvole come il cielo.

Dalla casa dei nonni c'è una strada sterrata che arriva direttamente alla spiaggia. È una caletta a forma di mezzaluna. Qui è stupendo perché non ci viene quasi nessuno e così camminare a piedi nudi sul bagnasciuga pensando a quello che mi ha scritto è la mia occupazione principale quaggiù.

Praticamente i miei mi hanno parcheggiata qua, così si sono tolti il pensiero. La mamma viene solo a dormire, perché dice che ha un sacco da fare, mentre mio padre è rimasto con Mattia a casa e verranno tipo questo fine settimana. Che shock, prof... col fatto che siamo in due case diverse, io e Mattia ci sentiamo per telefono praticamente tutte le sere. È incredibile... ci parliamo di più che non quando viviamo in due stanze vicine. Poi lui mi whatsapp di continuo, per ogni cavolata che gli succede. Che strano, però! Cioè ho provato a dirgli quello che lei mi ha suggerito. Non è che gli sia entrato molto in quella testa bacata, ma ho capito una cosa: tipo lui mi vuole bene davvero, anche se non lo ammetterà mai. Ma tanto nemmeno io veramente lo ammetterei con lui.

Mattia non vuole vedermi stare male. Di questo sono sicura, prof. Mattia sostiene che la mamma a rovinarla è stata la sua amica Simona. Mi fa strano che Mattia faccia questi ragionamenti... Secondo me ripete solo quello che sente dire a papà! Io non lo so chi l'ha rovinata, mamma, e non mi interessa neanche saperlo, vedo solo che è stra-triste e in pieno bordello. Cioè una volta rideva e scherzava e faceva la scema con noi. Adesso non lo fa più.

Ieri sera dopo cena, non so neanche cosa mi è passato per la testa, ma le ho chiesto se le andava di fare un giro in spiaggia. Ovviamente mi ha detto che si sentiva stanca. È sempre stanca, mamma, quando le chiedo di fare qualcosa con me... Vabbè, ma alla fine in spiaggia ci siamo andate. Non c'era nessuno, figuriamoci, non c'è nessuno di giorno, è ovvio che di notte sia deserta, no? Era tutto stra-buio. Si vedevano in lontananza solo le luci dei pescherecci. E c'era una luna gigante che sembrava un grosso riflettore che lasciava una lunga striscia sull'acqua. Mi imbarazza un po' raccontarglielo, prof, ma ci siamo sedute sulla sabbia umida e ci siamo abbracciate. Non so cosa mi ha preso, ma lì per lì le ho chiesto: "Mamma ma tu sei felice?". Prof... non ci crederà, la mamma è scoppiata a piangere. Che cringhiata prof! Non sapevo più dove guardare. Ma perché non siamo felici, prof? Perché abbiamo paura della felicità? Cioè... lei è felice?

Sa prof, neanche io mi sento tanto felice negli ultimi tempi, anche se più di tanto non ci penso. A volte mi sento più che altro scema a correre con Miky in giro nella campagna di nonna. Però in quei momenti tra le mie urla e i suoi abbai non penso a niente e sì, anche sto bene, a dire la verità.

Mamma continuava a piangere e io non sapevo che cavolo fare, così l'ho abbracciata di nuovo (due volte in una sera, dovevo essere ubriaca!) e le ho detto se voleva fare il bagno con me. Lei si è asciugata le lacrime e mi ha sorriso. Cioè era un sorriso

furbo, tipo come faceva lei, prof, quando capiva benissimo che non avevamo studiato. Si è alzata in piedi e ha guardato per qualche momento la luna. Poi ha cominciato a togliersi i vestiti e ha gridato: “*Ma sì, che si arrangino tutti!*”. Mi ha preso per mano e siamo corse in acqua ridendo come due totali ritardate! Cioè in quel momento la mia mamma e io eravamo felici. Sì! Credo proprio di sì! Anche se davvero, se qualcuno me lo chiedesse, non saprei proprio dire cos’è la felicità.

E lei, prof, lo saprebbe dire, cos’è la felicità? Magari se riesco a capire cos’è, potrei insegnarlo a mamma... A mio papà però credo di no, a lui non interessano queste cavolate da femmine.

E poi me lo dice perché mi chiama Aka? Cioè che significa?

E c’è anche un’altra cosa che le voglio chiedere da un sacco, anche se è un po’ spettegolo... Lei lo sapeva vero che il prof di matematica Chirulli ci stava sotto per lei? Cioè prof, perché lei che è così bella e non ha ancora un fidanzato? Qualche volta io lo so che è triste pure lei, però quando entra in classe e ci guarda i suoi occhi ridono senza bisogno della bocca e sembra tipo che stia per arrivare una sorpresa da un momento all’altro. Ma come fa?

Forse le sto facendo troppe domande. Se non può rispondere a tutte lo capisco.

Ora devo andare a recuperare Miky che sta scavando nella sabbia, prima che mi faccia salire il crimine.

Le voglio tanto bene, prof.

La sua Aka