



Giovanna Garbuio

**IO SONO
GRANDEZZA
SPIRITUALE**

Uhane Nui Au

Il potere dell'antica saggezza hawaiana



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 quello che leggerai qui, di buttare tutto ciò che non ti è affine e di non credermi senza verificare personalmente quello che ti dico. Solo così troverai la tua Verità ed essa ti renderà sempre più libero!



Giovanna Garbuio

IO SONO GRANDEZZA SPIRITUALE

UHANE NUI AU

Il potere dell'antica
saggezza hawaiana

Indice

Prefazione	7
Introduzione	11
Prologo	17
1. Autostima, questa sconosciuta	23
2. Cosa significa essere spirituali?	33
3. La miglior via di risveglio	39
4. Consapevolezza	47
5. La Legge di Causa ed Effetto	57
6. Qui e ora	69
7. Responsabilità	81
8. Non prenderla in modo personale	93
9. Lamentarsi non è una strategia	105
10. Ama il tuo prossimo come te stesso	127
11. Rispetto	147
12. Offendere Dio si può?	151
13. Dare per dare	157
14. Ispirazione o istinto?	163

15. La perfezione della molteplicità	175
16. Missione di nascita.....	183
17. Trasformare il male in bene si può.....	195
18. Salto quantico in che senso?	211
19. Come alzare le proprie vibrazioni.....	217
20. Non cercare la grandezza: siila	229
21. La via pratica	235
Conclusion.....	243
Nota sull'autrice.....	245

Prefazione

di Cristina Vignato¹

Il libro che avete tra le mani è un manuale di grande saggezza e utilità e sono davvero onorata di poterne scrivere la prefazione.

In quest'opera Giovanna Garbuio ci presenta la visione spirituale hawaiana con la competenza di chi l'ha fatta propria, riuscendo a trasmetterla in maniera comprensibile anche alle nostre menti così diversamente organizzate. Una visione che, se da un lato appare lontana dalla nostra per la sua estrema semplicità, dall'altro ci rimanda all'essenza di tutti gli insegnamenti di alto valore spirituale, rendendola così universale.

Con estrema chiarezza e numerosi esempi l'autrice espone i punti fondamentali per manifestare la nostra grandezza spirituale e vivere apprezzando tutto ciò che ci accade come opportunità di apprendimento.

Il solo titolo in sé racchiude l'essenza di tutto ciò che dobbiamo "fare" per essere felici: riconoscere la nostra grandezza spirituale, cioè onorare la nostra origine superiore, esserne consapevoli e vivere da questa consapevolezza. Giovanna ci spiega quanto sia falsa la credenza che per manifestare la nostra grandezza spirituale sia necessario attraversare esperienze dolorose e quanto sia importante superare le

1 Cristina Vignato è Maestra dei registri akashici e counselor olistica. Si definisce "ricercatrice dell'anima". Nel 2011 l'incontro con i Maestri dei Registri Akashici le ha cambiato la vita. Da allora si impegna affinché la comunicazione dai Maestri arrivi nel modo più chiaro possibile, rendendosi un canale di luce limpido e trasparente. È autrice dei libri *Akasha: la via all'indipendenza spirituale*, *Lecture dall'Akasha: apriti cielo* e *Ni Sipeli: l'Amore libera*.

false convinzioni limitanti che filtrano la nostra percezione di realtà e aprirci a una visione più grande. Solo così possiamo vivere al meglio delle nostre possibilità, qualunque cosa accada nel nostro intorno, senza prendere tutto in modo personale.

L'autrice ci ricorda più volte nel corso dello scritto quanto il “dover fare di più” sia la principale illusione che ci tiene lontani dall’incarnare “Uhane Nui Au”, perché di fatto siamo già spiritualmente grandi quando riusciamo a essere noi stessi. Non dobbiamo “fare” assolutamente nulla, se non riconoscerci quali creature generate dall’amore, che quindi lo contengono e lo possono manifestare in innumerevoli modi. Ma non fare non vuol dire rimanere inerti, significa non “riempire di pietre la ciotola di luce” con cui veniamo al mondo, per lasciare che questa luce si espanda dentro e fuori di noi. Le “pietre” sono i condizionamenti, le paure, le false credenze che ci governano fino a che non diventiamo consapevoli di chi siamo e ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che manifestiamo nella realtà materiale, scegliendo di creare la nostra felicità giorno dopo giorno.

La saggezza hawaiana ci esorta a trovare dentro di noi tutta la luce e l’abbondanza che vogliamo riversare all’esterno. Questo avviene innanzitutto accettando noi stessi e accettando l’altro da noi anche quando non ci piace, invece di combatterlo e creare conflitti, con la comprensione che ogni cosa che ci accade avviene per aiutarci a illuminare i nostri aspetti più bui, per acquisire saggezza e proseguire il percorso evolutivo.

Avendo la piena consapevolezza di essere “grandezza spirituale”, possiamo affrontare le sfide della vita mantenendo una “vibrazione alta” anche quando fuori imperversa la tempesta, manifestando così tutto il nostro potere originale.

Vivere riconoscendo che “io sono grandezza spirituale” è anche prendere coscienza della propria missione: manifestare la magnificenza e la molteplicità di espressione che Dio o la Coscienza, come preferisce chiamarla l’autrice, attua attraverso il gioco meraviglioso delle nostre incarnazioni.

Saper riconoscere la propria grandezza spirituale è fidarsi della propria ispirazione (ben diversa dall'istinto, come ci spiega magistralmente Giovanna) e seguirla per prendere decisioni allineate al nostro piano animico.

Una serie di esercizi pratici alla fine di ogni capitolo aiuta a portare nel proprio quotidiano quanto appreso in lettura e attuare quel processo di trasformazione alchemica interiore verso l'alleggerimento emotivo e la gioia del nostro vivere perché, come spiega l'autrice, la nostra unica missione è proprio questa: vivere nella gioia.

Un libro quanto mai necessario per affrontare a cuor leggero le sfide che la vita ci pone davanti, in particolar modo in questi tempi straordinari di fine ciclo.

Buona lettura a tutti.

Aloha!

Cristina Vignato

Introduzione

L' affermazione *Uhane Nui Au*, che letteralmente significa “io sono grandezza spirituale” si trasforma concettualmente nella tipica esortazione della saggezza ancestrale hawaiana: “*riconosci la tua grandezza spirituale*”. Stimolo che si basa sulla consapevolezza della propria connessione con l'Essenza di tutto ciò che È, quell'Amore che è la sostanza stessa dell'Universo, intesa come la coscienza che si raggiunge con l'esperienza dell'Unità.

La consapevolezza di essere parte olografica dell'Uno² si realizza connettendoci a noi stessi e quindi all'Uno proprio perché non c'è differenza tra l'uno e l'altro (ossia non sono uno e un altro, ma è UNO), percependolo all'interno di noi stessi, immaginando di fonderci e sentirci in unità con tutto ciò che è, ossia con la grandezza spirituale che permea tutto quanto esiste e che è quello che noi stessi Siamo.

La consapevolezza della bellezza che ci circonda e che ci permea e di cui siamo quindi parte olografica è ciò che ci permette di riconoscere la nostra grandezza spirituale, appunto a qualunque livello si trovi la nostra autostima, che in un atteggiamento sano (li-

2 La definizione di *ologramma* è: figure (o pattern) d'onda interferenti con effetto tridimensionale in cui ogni parte dell'ologramma contiene l'intera informazione, ossia ogni frammento del pattern riflette e contiene in sé tutta l'immagine completa. La teoria secondo la quale la realtà universale è un ologramma perciò ci propone che in ogni singola particella del creato ci sia tutto l'Universo. Se modifichiamo una parte dell'immagine, la stessa modifica avviene anche in ogni frammento dell'ologramma. Quindi, se cambia qualcosa nell'Universo cambiamo anche noi e viceversa, se cambiamo noi, cambia anche l'Universo. Pertanto quando noi modifichiamo noi stessi, modifichiamo il mondo e il mondo non si può modificare senza che lo stesso cambiamento avvenga o sia avvenuto in noi.

bero da ferite interiori), naturale e consapevole non potrebbe essere altro che altissima, in quanto *io sono grandezza spirituale!*

Noi siamo parte olografica della bellezza che realizza la creazione in ogni sua singola parte. Noi stessi siamo la perfetta manifestazione di tale bellezza, che ne siamo consapevoli o no. La bellezza è un'informazione specifica: è la vibrazione che ci fa sentire in unità con l'oggetto della nostra attenzione. E poiché dove si focalizza la nostra attenzione lì si manifesta il nostro Amore e l'Amore è la gioia della connessione, riconoscere di essere bellezza, ossia grandezza spirituale, significa riconoscere di essere parte olografica di una grande unità.

Riconoscersi grandezza spirituale, cioè Bellezza divina, è un concetto basilare nella saggezza ancestrale hawaiana e talmente radicato nello Spirito di Aloha³ che tradizionalmente in ogni *Ohana*⁴ esisteva qualcuno che rivestiva il ruolo di *Kaohinani*, ossia di "raccolgitore di bellezza". Il *Kaohinani* era una figura di fondamentale importanza per il buon funzionamento del gruppo.

Il raccolgitore di bellezza aveva il compito di riconoscere la bellezza ovunque fosse possibile individuarla e di dividerne la consapevolezza con il resto della *Ohana*. L'attività del *Kaohinani* consentiva a tutti di rimanere, o in ogni caso di recuperare, la vibrazione del-

3 *Aloha* è un termine hawaiano della lingua sacra che, come tutto il linguaggio sacro, possiede una serie stratificata di significati, dal più superficiale "ciao" al più profondo di Amore incondizionato. I significati che la parola assume a seconda dell'uso che se ne fa derivano dalla relazione delle radici che lo compongono. Per esempio *alo* significa sia condivisione che presenza, *oha* significa affetto, gioia e *ha* vuol dire energia vitale, vita, respiro, da cui il significato profondo di Aloha: "la condivisione (alo) gioiosa (oha) dell'energia vitale (ha) nel presente (alo)" o semplicemente "la gioia di condividere la Vita". I significati stratificati di ogni termine della lingua sacra sono molteplici e vengono riconosciuti in base al contesto in cui la parola è inserita. Il significato globale di Aloha è l'atto di riconoscimento della presenza della Vita in un altro essere contemporaneamente a noi stessi. Aloha è la consapevolezza di essere una parte del Tutto e che il Tutto è ciò che Io Sono.

4 *Ohana* è una parola hawaiana che si riferisce alla famiglia allargata, la quale può includere amici e altre persone importanti per il gruppo. La tua *Ohana* sono le persone per cui vivi, con cui ridi e che Ami di più, a prescindere dai legami di sangue e, per estensione, è tutto ciò che Ami, compreso te stesso, il tuo corpo, il tuo ambiente, la natura, ma anche le tue emozioni, il tuo modo di essere...

la bellezza, dell'Amore e dell'armonia, nella consapevolezza del più puro Spirito di Aloha, che appartiene a ognuno.

Uhane Nui Au, dunque, ci esortano gli hawaiani: *riconoscere la mia grandezza spirituale* è l'unica via sana ed efficace, perché *io sono grandezza spirituale*, sono parte integrante di un Universo grande, luminoso e bello proprio come me, tanto da rifletterci reciprocamente l'Uno nell'Altro.

E questo è precisamente quello che culturalmente noi occidentali facciamo così fatica a fare: riconoscere la nostra bellezza. Ci sentiamo presuntuosi a farlo, arroganti, non sufficientemente "umili". Invece Ho'oponopono,⁵ che viene dalla cultura hawaiana e non dai retaggi occidentali, è in origine un sacro processo spirituale, mentale e fisico di pulizia, di riarmonizzazione interiore, che ha l'obiettivo di permetterci proprio di riconoscere la nostra bellezza, la nostra perfezione e dunque la nostra grandezza spirituale, per "riconnettere" il Sé alla propria auto-grandezza. Riconoscere che ogni cosa è la miglior cosa e che ciò che vivo è comunque il meglio che la Vita mi può proporre, ma soprattutto che io sono il creatore e il realizzatore di tali proposte e che sono la persona giusta, al posto giusto, con le potenzialità giuste, a compiere l'azione giusta a prescindere da come la mia percezione limitata delle cose mi permette di vederlo.

Uhane Nui Au quindi è un concetto, un modo di sentirsi, un atteggiamento per essere se stessi al meglio consapevolmente ed efficacemente. È l'unico modo di essere davvero naturale. Ogni forma di bassa autostima, di inadeguatezza, di sminuimento è semplicemente un andare contro natura. E infatti la troppa bassa autostima non è qualcosa che la vita tollera! Se ci sottostimiamo, la vita ce lo mostra nei fatti, in modo da stimolarci a ripristinare l'ar-

5 *Ho'oponopono* è un approccio alla vita che si basa sulla consapevolezza che Tutto è Uno, che l'Uno è Amore, che tutto è Amore in movimento in direzione del riconoscimento di Se Stesso. Il suo significato letterale è: riconoscendo attivamente la perfezione di ciò che è, migliore l'esperienza che vivo (percependo la perfezione migliore la realtà); è il modo di vivere che mi appartiene e che mi ha condotto a raggiungere le consapevolezze che condivido nei miei scritti. Cfr. *Nuovo ho'oponopono occidentale*, di Giovanna Garbuio, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2023.

monia originaria. Per inciso, la bassa autostima è qualcosa su cui è indispensabile lavorare e non è mai utile crogiolarcisi, non tanto perché stimarci poco ci fa stare male, ma perché essendo innaturale manifesta nella nostra vita situazioni che ci faranno stare sempre peggio, fino a quando non sceglieremo di lavorarci efficacemente e riconosceremo effettivamente di essere grandi, stimolati a farlo dalla Vita stessa e dai suoi input.

A chiunque ha sarà dato e sarà nell'abbondanza. Ma a chi non ha sarà tolto anche quello che ha.

MT 25, 29

Uhane Nui Au vuol dire riconoscere la grandezza dell'Intelligenza divina nella bellezza del Creato, realizzando che la stessa Intelligenza, la stessa grandezza spirituale, è parte di noi o meglio, è ciò che noi siamo ed è nostro dovere realizzarla riconoscendola. Ognuno di noi è parte di tutta l'immensità di cui facciamo esperienza quotidiana. E la forza che ha creato questa immensità è la stessa che è dentro di noi. Noi siamo qui in questo momento a fare questo viaggio terreno per riconoscere chi Siamo e quindi per riconoscere la nostra grandezza spirituale, condividendo la nostra esperienza con la Coscienza divina, che di fatto è Colei che ha intrapreso questo viaggio per conoscere Se Stessa, attraverso l'apporto della nostra individuale esperienza, appunto.

Non è che tu sia un qualche cosa che sta osservando ciò che accade; "ciò che accade" sta usando il tuo organismo per osservare se stesso.

ALAN WATTS

Noi dunque siamo sempre la persona giusta, al posto giusto, nel momento giusto, con le caratteristiche giuste, a fare la cosa giusta in ogni azione che compiamo, in ogni emozione che proviamo, in ogni pensiero che formuliamo, perché se non fossimo giusti, Dio, la Coscienza o l'Intelligenza divina (qualsiasi sia l'appellativo che vogliamo attribuirGli) non ci permetterebbe di essere lì a fare ciò che stiamo facendo.

Abituiamoci dunque a essere grandi semplicemente perché lo siamo e perché è l'unico modo che abbiamo per essere autentici e per essere di beneficio a tutti gli altri e a tutto il resto. Crediamo nella nostra grandezza e coltiviala, perché farlo è contemporaneamente nostro diritto e nostro dovere. L'Amore verso se stessi produce auto-riconoscimento. E l'auto-riconoscimento produce ulteriore auto-riconoscimento espandendo l'Amore che siamo. Perciò tutta l'Umanità beneficerà del fatto che si giunga a riconoscere la propria grandezza spirituale; ma c'è di più: tutta l'Umanità fa conto sul fatto che noi nel nostro singolare e unico ruolo si giunga a riconoscere la propria grandezza spirituale.

Se vogliamo semplicemente aiutare qualcuno a essere felice, la cosa più potente che possiamo fare per lui è riconoscere la nostra grandezza spirituale ed essere felici, dandoci l'opportunità di riconoscere la sua! Ognuno di noi è perfetto nella sua grandezza spirituale. Anche se non lo sappiamo, anche se non ci sembra o non ci crediamo, noi siamo perfettamente belli, noi siamo grandezza spirituale. Accettiamo dunque la nostra grandezza, se vogliamo essere efficaci per il nostro e l'altrui benessere. Questo significa far brillare la propria Luce. I nostri talenti (seppure non sappiamo quali sono) sono la nostra ricchezza e sono la ricchezza del mondo, a prescindere da ciò che "il mondo ne pensa". Perché in definitiva Io Sono il mondo (Tutto è Uno)!

Prologo

Questo non è un libro specifico su Ho'oponopono, ma poiché in tutti i miei ragionamenti e in ogni mia esperienza ormai non posso più prescindere non solo dalla consapevolezza che Ho'oponopono mi ha permesso di integrare, ma anche dagli strumenti che mi mette a disposizione, vorrei accennare brevemente a cos'è Ho'oponopono, perché altrimenti rischierei di darlo per scontato e forse questo potrebbe generare dei fraintendimenti o comunque poca chiarezza nelle argomentazioni. Dunque: Ho'oponopono è Amore. Anzi, oserei dire: Ho'oponopono è la consapevolezza dell'Amore! La consapevolezza che l'energia primordiale è l'Amore che si muove in direzione del riconoscimento di Se Stesso!

Questa consapevolezza, pura, libera da sovrapposizioni e sovrastrutturazioni ci arriva dalla spiritualità hawaiana, definita in quelle isole Ho'omana e diffusa nel mondo con il nome di Huna.⁶

Ho'oponopono è il processo/percorso che ci conduce in maniera semplice, naturale, direi ovvia, a riconoscere chi siamo. A riconoscerci nell'Amore che siamo e a manifestarlo nella nostra realtà quotidiana in modo sempre più consapevole e fluido.

Ho'oponopono è la consapevolezza che **Tutto è Uno, che l'Uno è Amore, perciò che Tutto è Amore che si muove in direzione**

6 *Huna* è la codificazione contemporanea dei principi della spiritualità ancestrale hawaiana. Alle Hawaii, l'insegnamento che oggi viene diffuso nel mondo con il nome "*Huna*" originariamente era chiamato *Ho'omana* e in Hawaii viene ancora chiamato così. Huna è la parola che Max Freedom Long (il primo occidentale a occuparsi anche per iscritto dell'esplorazione della spiritualità hawaiana) ha utilizzato per riferirsi alle pratiche spirituali dell'antica cultura hawaiana ed è il termine adottato poi da Kumu Serge Kahili King per diffondere tale spiritualità nel mondo attraverso la fondazione Aloha International.

del riconoscimento di Se Stesso, regolato dalla Legge di Causa ed Effetto nella dimensione incarnata. E l'Amore è l'azione che rende l'Uno Uno anche nella percezione umana e quindi che ci permette di riconoscerne gli effetti nella nostra quotidianità!

Ho'oponopono dunque è la consapevolezza che tutto è perfetto (Amore regolato da un meccanismo basato sull'Amore) o meglio funzionale a questo meccanismo perfetto ed è l'applicazione materiale quotidiana di questa consapevolezza. Tale applicazione è quello che ci permette di condurre una vita "Pono".⁷

Ho'oponopono è un processo che ci permette di Ri-Conoscerci. Amore che ci facilita il Ri-Conoscerci Amore (per inciso, tutte le pratiche che appartengono alle dottrine efficaci fanno questo)!

E Ho'oponopono è davvero molto semplice! Non c'è niente da capire e niente da imparare! Quello che stiamo facendo è tutto quello che dobbiamo fare. Però saperlo è meglio, perché lo rende più facile.

È un processo che si adegua perfettamente a chi lo pratica e non è importante cosa o come fa o ha fatto qualcun altro! Ognuno di noi può personalizzarlo come è più consono per sé.

Mettere a fuoco il "problema" e lavorare su di esso con il mantra (*scusa, grazie, ti amo*)⁸ o con qualsiasi altro strumento di riarmizzazione interiore è tutto ciò che il processo prevede, non tanto per "risolvere" il problema, quanto per riconoscerne la funzionalità all'interno della perfezione del meccanismo. Qualunque cosa si faccia, si provi o si pensi, finché recitiamo il mantra va bene. Finché siamo nell'intenzione di "pulizia", va bene! Quello che è importante

7 *Pono* è un modo di essere che corrisponde a quella che è la più vera e pura natura umana. Il significato della parola è uno dei concetti su cui si basano la cultura e la spiritualità hawaiana. Secondo Auntie Pali Jae Lee, "*Se è buono, se è in equilibrio, se è giusto, se aiuta, se è corretto, se è rispettoso, se è responsabile, se cura, se è pacifico, se onora, è Pono*". Per estensione "*vivere Pono*" è vivere allineati, centrati, in equilibrio, in armonia, nella correttezza, nel rispetto, nella giustizia, nella sincerità, nella condivisione, nella reciprocità e in uno stato di purezza di cuore il più perfetto possibile. Il contrario di Pono è Pilikia (problema, difficoltà, dramma).

8 Cfr. *Nuovo Ho'oponopono occidentale*, di Giovanna Garbuio, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2014/2023.

è l'intenzione con cui applichiamo il processo, ossia l'intenzione di pulizia dai blocchi energetici (memorie),⁹ l'intenzione di riarmonizzazione. Meno ci facciamo coinvolgere dalla negatività del problema (che è solo una sensazione nostra, perché non esiste niente di sbagliato. Lo sbaglio dipende da come noi percepiamo la situazione) e più evochiamo in noi stessi Amore e gratitudine, più efficace e veloce è il processo! L'indicazione ulteriore è quella di lasciare andare ogni aspettativa sull'evolvere della situazione, perché non è mai detto che ciò che noi percepiamo come sbagliato, negativo ed erroneo lo sia veramente! Quindi ottima l'intenzione di raggiungere un obiettivo, ma limitiamoci a ripulire, ad agire seguendo l'ispirazione e ad aspettarci il meglio per noi e per le persone coinvolte dalla situazione, senza decidere quale sia questo meglio.

La questione, ancora troppo confusa tra i praticanti di Ho'oponopono e (cosa più grave) tra i divulgatori, è quella di avere ben chiaro che se con Ho'oponopono il nostro obiettivo è quello di "risolvere" un determinato problema, siamo un tantino fuori strada. L'obiettivo con Ho'oponopono è quello di superare le nostre limitazioni percettive per riconoscere la bellezza in ciò di cui facciamo esperienza, riconoscere la nostra Reale Identità, comprendere il nostro essere Amore in condivisione e in unità con la Fonte originaria di tutto ciò che è, che è l'energia d'Amore da cui tutto deriva e che in essenza tutto è, nella sua perfezione. Ciò che viviamo, per quanto vissuto come problema, come disagio, come difficoltà, è la migliore opportunità per riconoscerci grandezza spirituale e Ho'oponopono è il processo che ci toglie dagli occhi i filtri che non ci permettono di vedere la Bellezza (la funzionalità) in ciò che viviamo, paradossalmente anche non cambiando per niente la situazione che stiamo vivendo. Ciò che cambierà sarà il nostro modo di affrontarla e di giudicarla.

9 Le *memorie* sono la polarità energetica che subcoscientemente abbiamo attribuito al nostro vissuto (reale o virtuale) e che influenza il nostro presente. "*Pulire le memorie*" significa liberarci dall'influenza che tale polarità energetica determina su di noi, impedendoci di muoverci liberamente nel flusso della Vita qui e ora.

Che poi questa consapevolezza raggiunta faccia evolvere le cose in maniera tale che anche determinati problemi si “risolvano” è solo un piacevole effetto collaterale ed è una cosa che può accadere o no. Ma in ogni caso, la risoluzione del problema non è l’obiettivo. Inoltre se noi avremo “fatto correttamente Ho’oponopono” (per inciso, non si può fare Ho’oponopono scorrettamente, solo l’intenzione di farlo rende qualsiasi modo si utilizzi “corretto”) non sarà più importante che il problema si risolva, perché noi staremo comunque bene, riconoscendo la Bellezza nel fatto che fino a poco prima definivamo “problema”.

L’obiettivo di Ho’oponopono è quello di permetterci di cambiare prospettiva e riconoscere Chi Siamo (bellezza) attraverso ciò che manifestiamo (bellezza).

Ciò che sostanzialmente fa Ho’oponopono è trasformare (trasmutare) la polarità energetica che noi percepiamo come negativa e attribuiamo a determinate “memorie”, in energia neutra e quindi nuovamente plasmabile. Ho’oponopono cancella la negatività che nella vita abbiamo generato e che ha dato origine a quelli che sono diventati blocchi energetici o credenze limitanti.

Questo è il concetto che sta alla base di Ho’oponopono. Siamo un tutt’uno in evoluzione e ciò che entra a fare parte di questo tutto è sempre la cosa più utile ed efficace per la nostra crescita e per la crescita di Tutto.

La “presenza”,¹⁰ la consapevolezza di ciò che è nell’adesso, è un atteggiamento di vita, è un modo di essere, non è uno strumento o una disciplina, è ciò che ci consente di riconoscere chi siamo. Ma per farlo deve costituire il nostro modo di essere naturale, com’è appunto naturale che sia.

Tutto il resto, il risveglio, l’illuminazione, la guarigione possono essere delle piacevoli conseguenze, ma non devono essere lo scopo!

10 Con *presenza* si intende la consapevolezza del qui e ora. Essere coscienti di ciò che accade nel momento in cui accade e contemporaneamente di quali sensazioni, emozioni, atteggiamenti ciò che accade ci suscita adesso, proprio mentre lo stiamo sperimentando.

**IO SONO
GRANDEZZA
SPIRITUALE**

1.

AUTOSTIMA, QUESTA SCONOSCIUTA

Sviluppare la propria autostima non significa diventare più forti, più grandi, più simili a qualcun altro,¹¹ più giusti, più visibili, più apprezzati. Significa semplicemente riconoscere il proprio ovvio valore. Realizzare una sana autostima passa per il riscoprire la propria unicità e il suo insostituibile valore. Stimare se stessi a sufficienza non ha nulla a che vedere con i nostri successi o insuccessi, con gli obiettivi che abbiamo raggiunto o che non abbiamo raggiunto e ancora meno con le aspettative altrui che abbiamo soddisfatto o deluso (comprese quelle insidiosissime dei nostri genitori). Il nostro valore non dipende da nessun confronto, nemmeno quello che facciamo noi con quelli che ci piacciono e a cui vorremmo assomigliare. L'essere umano è un sistema tanto complicato quanto semplice, ma soprattutto estremamente influenzabile. Il punto è che abbiamo un passato personale a cui quotidianamente aggiungiamo ragionamenti, pensieri, valutazioni, giudizi, sofferenza, sensi di colpa, di inadeguatezza, angosce e ansie. E da tutto questo ci facciamo direzionare. Ecco perché è indispensabile la pulizia, ma il punto focale a

11 Cfr. "Il settimo specchio" in *Gli specchi esseni*, di Giovanna Garbuio, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2018.

cui bisogna giungere è quello di lasciare andare le aspettative, lasciare andare tutti i devo essere così per avere un valore. **Io ho un valore a prescindere;** è questa la vibrazione sulla quale dobbiamo imparare a sintonizzarci. Perché tutti i condizionamenti e le aspettative alle quali ci attacchiamo quotidianamente si sommano a uno storico ancestrale fatto dello stesso tipo di energia, generata da ragionamenti, pensieri, valutazioni, giudizi, sofferenza, sensi di colpa, di inadeguatezza, angosce e ansie condivisi globalmente con i nostri antenati (dai genitori in su) e con tutta la rete sociale.

In più, a queste zavorre aggiungiamo anche il male che inconsciamente ci facciamo giorno dopo giorno continuando a focalizzarci sul poco che non va, anziché sul moltissimo che va a meraviglia e che testimonia la nostra grandezza. “Come fare a uscirne?” è la domanda. Bisogna scegliere di non credere alle storie assurde che continuiamo a raccontarci su di noi per sminuirci e per convincerci che non abbiamo valore. Dobbiamo decidere di smettere di crederci. Ci è stato insegnato a riconoscere e sottolineare le nostre debolezze e i nostri difetti con l’intento di migliorarci (ci dicevano). Dobbiamo notare le nostre mancanze per colmarle (ci dicevano). La nostra società ci trasmette l’indicazione che valorizzare i nostri punti di forza non è etico, non è onesto, non è altruistico, non è decoroso, non è virtuoso, non è una buona cosa, perché altrimenti si appare arroganti, insolenti e presuntuosi (caratteristiche terribili e inaccettabili). La società ci trasmette il valore dell’umiltà intesa come descriversi e anche reputarsi meno di quello che si è. Ma umiltà non è questo, umiltà (che in questo senso è effettivamente un valore) significa non far pesare la nostra grandezza al prossimo, non significa disconoscere o minimizzare tale grandezza. Essere umili non significa in nessun modo sminuirsi, rinnegarsi, significa solo riconoscere insieme alla nostra anche la grandezza altrui e quindi collaborare all’espansione della grandezza globale. Il retaggio culturale in cui siamo ingabbiati ci porta, con l’azione della nostra mente e della mente collettiva, non solo a non perdonarci per ciò che “abbiamo di sbagliato”, ma a

focalizzarci maggiormente su quello che ci sembra “sbagliato” o su quello che ci “pare” di aver sbagliato, sui “danni” che riteniamo di aver compiuto o ricevuto. Ma i danni veri ce li procuriamo qui e ora, soprattutto continuando su questa inutile, straziante e controproducente strada, che è il contrario della Pace dell’Io.

E questo atteggiamento ci porta inevitabilmente ad avere sempre meno fiducia, forza, energia... autostima. Chi siamo o non siamo non dipende mai da quello che gli altri pensano che siamo, vorrebbero che fossimo, non possono accettare che siamo o non riconosciamo che potremmo essere. Ma nemmeno dipende da quello che noi pensiamo di essere in confronto agli altri. Lo sviluppo della propria autostima passa inesorabilmente per la capacità di guardarsi dentro e cominciare a intravedere la nostra reale grandezza spirituale, libera da qualunque confronto, indipendentemente da tutti, compresi noi stessi e tutti i nostri retaggi.

Gli altri ci sminuiscono e naturalmente noi stessi non riusciamo a dare il giusto valore a chi siamo e a ciò che facciamo. Ma gli altri si limitano a riflettere la nostra interiorità, perciò quando ci sminuiscono non dipende da quello che loro pensano di noi, ma da quello che noi pensiamo di noi stessi e trasmettiamo loro.

Noi non riusciamo a valutarci e abbiamo bisogno che lo facciano gli altri, ma non sarà mai possibile che lo facciano obiettivamente, data la premessa che noi stessi non ci riusciamo. I comportamenti degli altri non sono indipendenti dai comportamenti interiori nostri. Perciò non ha senso che noi si cerchi approvazione fuori: non la troveremo mai finché per primi non la daremo a noi stessi. Lo so che sembra un cane che si morde la coda... ma solo io ho il potere di interrompere questo circolo vizioso, non certo aspettandomi che gli altri mi riconoscano o colpevolizzandoli per non farlo. Perciò il primo passo è quello di smettere subito di ripetermi che non valgo... smettere subito! Non importa niente se ci credo o non ci credo, nel mio valore: il mio valore c’è, esiste ed è evidente, anche se io non lo vedo! Bene, adesso lo so e anche se non ci credo mi comporto come

se ci credessi! Perché è così che stanno le cose, non come mi mostra la mia vista distorta. Adesso lo so e scelgo di comportarmi di conseguenza, anche andando contro al mio istinto. Istintivamente mi verrebbe da ripetermi “sono scema.”? Presenza! Me ne accorgo e mi morsico la lingua. Non lo dico e mi impongo anche di non pensarlo, perché so che non è vero! E la prima volta mi limiterò a non dirlo, la seconda volta sorriderò riconoscendo la trappola dell’ego e la terza volta invece di dirmi “sono scema” mi dirò “sto imparando!”.

Stimare se stessi, riconoscere la propria grandezza spirituale non vuol dire essere più o meno bravi, essere sicuri di sé, corrispondere al meglio che il mondo si aspetta e ci mostra, ma vuol dire imparare ad accogliere noi stessi in noi stessi così come siamo ora e, qualunque cosa stia accadendo, essere consapevoli di esserci e di avere l’intenzione di realizzare la miglior versione di noi stessi con ciò che c’è ora e con chi siamo ora, con la consapevolezza che proprio questa e non un’altra è la nostra migliore opportunità di espansione.

Tutto quello che vediamo di sbagliato, fragile, fuori posto, inadeguato in noi non avrebbe un reale potere sul nostro livello di autostima, a meno che noi non gli attribuiamo un valore di realtà che non possiede. Non lo possiede! Almeno nella direzione in cui ci siamo convinti lo possieda.

Tutti i nostri difetti sono un’illusione derivata da una percezione limitata delle cose, da una visione distorta della corretta direzione che le cose devono prendere. E ogni disagio che ne deriva è l’opportunità della manifestazione della potenzialità che quel difetto, che io preferisco definire caratteristica, veicola. Ogni frustrazione, ogni errore, ogni senso di inadeguatezza o di colpa sono il sintomo che non abbiamo compreso qualcosa, perciò non c’è altro da fare che stare con quel disagio, osservarlo e chiedere di riconoscerne l’insegnamento. “Benedico il bene presente in questa situazione e chiedo di vederlo” recita un bellissimo decreto della metafisica di Conny Mendez.

Ciò che si verifica non è mai un errore, non siamo mai sbagliati se siamo in un certo modo o ci sentiamo in un certo modo. Ogni

difficoltà porta con sé la migliore opportunità: quella di riconoscere in noi il centro della nostra realtà, denso di tutte le potenzialità che al momento giusto, nel posto giusto, per l'obiettivo giusto germoglieranno. Perché comunque vadano le cose noi siamo fatti di quella sostanza che volenti o nolenti ci condurrà a realizzare la miglior versione di noi stessi e a essere il più efficace interprete per il ruolo che ci siamo affidati, in accordo con tutti e con il Tutto. Se lo riconosciamo ne godremo. Se invece ci ostiniamo a non riconoscerlo e a ripeterci di essere sbagliati, ne godranno comunque l'umanità e il Tutto e noi avremo perso l'occasione di sperimentare gioia, ma non priveremo comunque il mondo della nostra grandezza, perché tale grandezza si manifesta comunque con la nostra consapevolezza o senza, con il nostro benessere o senza. Questo meccanismo, questa connessione, non è un collegamento razionale. Non si supera l'insicurezza ragionandoci e razionalizzando gli eventi e la situazione. Si esce dall'insicurezza affidandosi al nostro centro e integrando lo stimolo a farlo. La propria autostima si coltiva e si accresce quotidianamente cogliendo le opportunità contenute nelle difficoltà, nelle sensazioni di frustrazione e di inadeguatezza. Non certo ragionandoci, su tali frustrazioni e inadeguatezze, ma sentendo e comprendendo ciò che esse stesse ci comunicano. E scegliendo di andare nella direzione di noi stessi. La nostra grandezza spirituale, che così spesso non riusciamo a vedere e a riconoscere, è quell'energia interiore che ci conduce verso chi siamo e verso la miglior versione di ciò che possiamo essere.

Esiste una saggezza intrinseca in ognuno di noi che è ben consapevole della nostra grandezza spirituale e che ce la mostra continuamente. Spesso non riusciamo a sentirla, questa saggezza, perché i nostri canali sono ostruiti dalle memorie di cui abbiamo detto. E le memorie sono quelle che istintivamente ci portano a dare valore alla stima o disistima che gli altri nutrono per noi (bisogno di approvazione),¹² anziché alla stima che noi possiamo nutrire per noi

12 Cfr. Giovanna Garbuio, *Ricomincio da Me*, Macro Edizioni, 2013/2023.

stessi a prescindere dalle interferenze e dai luoghi comuni. E così ci sentiamo inadeguati se non siamo come gli altri sono o come gli altri ci vogliono. Ma questa è solo una subdola distorsione della verità. Ci paragoniamo agli altri e perdiamo di vista la nostra sacrosanta unicità, che è l'unica cosa che ha reale valore e utilità per l'espansione della Coscienza. Dobbiamo scegliere, decidere di uscire da questo meccanismo indotto.

Ognuno di noi ha talenti, capacità intrinseche che lo rendono l'essere unico e indispensabile che è. Omologarsi a ciò che chiede il Mondo, questo sì che significa realizzare un furto sociale e privare l'umanità della ricchezza della nostra unicità. Noi siamo in questa strada terrena per evolvere, migliorare, rettificare e raddrizzare quello che non ci consente di vivere bene. Abbiamo il dovere, nei nostri confronti e in quelli del mondo intero, di fare pace con noi stessi, di creare comprensione e Amore per tutto quello che ci circonda e di accettarci come siamo, con i nostri pregi e i nostri difetti, con la consapevolezza che spesso i nostri difetti appaiono tali più a noi che al resto del mondo. Scegliamo definitivamente di smettere di guardarli con il compiacimento che deriva dallo stazionare nella nostra zona di comfort. Scegiamolo! E in ogni caso, sempre i nostri difetti cosiddetti sono qualcosa che comunque ci parla di noi per darci l'opportunità di riconoscere le potenzialità che trasportano. Ma dobbiamo scegliere di guardarli da questa prospettiva, non da quella infingarda del "cosa ci posso fare, sono fatto così"! Solo così possiamo evolvere e davvero imboccare la via che dal vuoto ci porterà ai miracoli, che sono la strada naturale del movimento dell'essere.

Indagare i come, i perché, le colpe, le responsabilità, per esempio i genitori che ci hanno sempre ripetuto che non capiamo niente, i compagni che ci hanno ignorato o peggio, bullizzato, gli amici che non hanno mai creduto in noi, un partner che ci stima così poco da non fare alcun affidamento su di noi, non sarà utile a sviluppare l'autostima né qualsiasi livello di benessere per noi o per chiunque

altro. Quello è il passato, è ciò che non è più e scavare può essere utile a riconoscerlo e magari anche a lasciarlo andare, ma non sarà questa esplorazione che ci darà più sicurezza e più stima in noi stessi. Ciò che ci permetterà di riconoscere la nostra grandezza spirituale e farci conto è l'affidarsi al nostro Io superiore (Aumakua)¹³ con gioia e fiducia incondizionata.

13 Nella spiritualità hawaiana *Aumakua* rappresenta la divinità familiare, ma di fatto è l'Io superiore, la scintilla divina, la guida interiore, il Divino in me, definito anche Padre. È la nostra parte spirituale, la nostra parte perfetta e saggia. Aumakua è insensibile alle memorie ricorrenti. È sempre consapevolmente Uno con la divina Intelligenza e comunque sono sempre "IO".

ESERCIZIO

Oggi, ogni volta che passate da una porta (o meglio ancora davanti a uno specchio, ma gli specchi tendenzialmente sono molti meno delle porte) ripetete una frase bella nei vostri confronti. Potete sceglierne una fra queste o realizzarla appositamente secondo il vostro sentire:

- Io valgo moltissimo
- Io sono una bella persona
- Mi Amo e voglio amare il mio prossimo
- Io scelgo di essere la miglior versione di me stesso
- Io sono chi Sono e mi piaccio
- Io sono un'ottima compagna
- Io sono un buon Amico
- Io sono disponibile e attento nei confronti degli altri
- Non mi importa chi ero nel passato, mi concentro sulla bellezza di ora
- Non mi preoccupa cosa accadrà nel futuro, mi concentro sulla bellezza di ora

Potete ripetere questo esercizio ciclicamente un giorno ogni tanto (utilizzando sempre la stessa frase o cambiandola) oppure farlo per quattro settimane di seguito. Nel secondo caso, se un giorno ve ne dimenticherete, continuate pure da dove avevate lasciato. Se invece ve ne dimenticate per tre giorni di seguito, ripartite dal giorno 1.

Appendice

Cominciamo dalle piccole cose. Gli altri non ci dicono “Bravo”? Facciamolo noi, con noi stessi e con gli altri, senza recriminare sui comportamenti altrui (ognuno peraltro vede solo ciò che può vedere). Diciamo a noi stessi “Bravo” ogni volta che riusciamo a fare del nostro meglio. “Bravo” per ogni piccolo cambiamento che vediamo in noi e negli altri. “Bravo” per ogni qualità, per ogni caratteristica positiva che riusciamo a cogliere e a riconoscere in noi e negli altri! “Bravo” per aver sofferto abbastanza, “Bravo” per non aver sofferto affatto, “Bravo” per aver deciso di non soffrire più. “Bravo” per aver compreso che essere felici o tristi non dipende da come si comportano gli altri con noi. “Bravo” per aver sempre voglia e desiderio di stare bene.

E ripetiamoci “Bravo”! Sono una persona in gamba! Ho coraggio, ho sempre cercato di fare del mio meglio, ora merito il meglio! Ora che ho capito davvero che la crescita di ogni essere passa anche attraverso quei piccoli inferni da trasformare in paradisi, non perderò più il mio prezioso tempo a rammaricarmi e fustigarmi, rotolandomi in un inutile passato. Io valgo e la mia pulizia interiore e i miei pensieri di Amore per me stesso e per quello che mi circonda mi porteranno quello di cui ho il desiderio per vivere al meglio. Le persone attorno stanno già sentendo la mia nuova vibrazione e la mia sincera voglia di stare bene, perché la mia emanazione è forte, chiara e pura. E faccio lo stesso con le persone che mi circondano: riconosco le loro qualità e glielo dico! E questo mio nuovo esistere farà di me una persona nuova di zecca, con un mondo di Amore nuovo di zecca! Mi aspetto solo il meglio!