

Giovanna Garbuio

AMA IL TUO NEMICO... MA ANCHE NO!

Come vivere sani e felici
senza essere santi

Il paradiso è per tutti, anche per chi s'incazza!



Prefazione di Ivan Nossa

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione di Ivan Nossa.....	9
Premessa.....	13
Introduzione: l'Angelo caduto	17
La ricchezza di Essere Umano!.....	23
La via della Gioia e la via della sofferenza.....	29
<i>Voi diventate quello contro cui combattete</i>	34
Ama il tuo Amico.....	35
L'attacco ci fortifica	41
Chi è il mio nemico?	55
Cosa significa davvero perdonare.....	63
Osservarsi per riconoscersi.....	73
Se vedi buio, accendi la TUA Luce	81
<i>La ciotola di Luce</i>	82
La Vita non toglie.....	89
Emozioni negative: come affrontarle.....	95
Rifuggire le persone negative	103
<i>Cos'è la pace?</i>	114
La pace comincia da me	117
La mia integrità per una società etica.....	129
Perché sto soffrendo?	133
Aiutare gli altri	141
<i>Aiutare gli altri smettendo di aiutarli</i>	164

La gratitudine degli altri	167
Non si può vedere la Luce con gli occhi chiusi.....	179
Esiste una via vera?	195
Lo strumento pratico.....	211
<i>Il “male” non c’è se non lo vedi.....</i>	<i>216</i>
<i>Non ci sei che tu.....</i>	<i>220</i>
Io sono già lì!.....	227
Appendice 1 - 10 passi per Essere Amore.....	233
Appendice 2 - La via della Gioia	238
Appendice 3 - Scegli di.....	242
Appendice 4 - La vita dà.....	244
Altri libri di Giovanna Garbuio	247
Bibliografia.....	248
Sitografia.....	249
Nota sull’autrice	250



Non si può leggere il libretto delle istruzioni dal centro dell'uragano, perché si rischia di perderlo di mano! Nell'occhio del ciclone come priorità bisogna sopravvivere! Inutile fare filosofia. Quando la tempesta si calma, però, si può (e si deve) riparlare! Quindi eccoci qua...

Prefazione di Ivan Nossa

Quando mi ha contattato Giovanna per scrivere l'introduzione a questo suo nuovo libro, devo essere sincero, ero un po' incredulo. Ma presto l'incredulità ha lasciato spazio alla gioia... e a un pizzico di soddisfazione personale. Ha lasciato spazio al miracolo.

Ho seguito i lavori di Giovanna e conosco bene quanto sia brava come scrittrice e come messaggero di consapevolezza e libertà. Qualità indispensabili per chi fa parte di questo mondo dove molto si scrive, poco si legge e ancora meno si comprende. Ma poi ci sono libri diversi, messaggi che arrivano diretti e prorompenti e che lasciano il segno. Tra questi ci sono i suoi libri ed eccomi qui felice a farne parte.

Il messaggio del libro è forte e dolce al tempo stesso, scuote e abbraccia e in questo non posso che ritrovarmi pienamente.

Quando affrontai il mondo della scrittura per la prima volta e scrissi il mio primo libro, *Il potere e la magia della gra-*

1 Ivan Nossa, imprenditore di successo per vent'anni, seguendo la sua passione per la ricerca interiore diventa scrittore a 47 anni, cambiando completamente percorso. Nel 2016 pubblica il suo primo libro *Il potere e la magia della gratitudine*. A ottobre 2017 pubblica il seguito *Il potere e la magia del perdono*. Da qui nasce la collaborazione con Sister Rosemary Nyiurumbe, che porterà Ivan in Uganda per occuparsi del sostegno al nuovo orfanotrofio di Atiak. A fine 2018 esce il libro scritto con Joe Vitale, *10 grammi di felicità*. A marzo 2019 è protagonista con Joe Vitale del primo evento italiano dell'autore americano. Il suo sito: www.ivannossa.com

titudine, mi sentivo fragile, imperfetto, insicuro ma è proprio da lì che nacquero i miracoli. Dall'amore che mettevo, con tutti i miei limiti, in quello che facevo.

Ho sempre pensato che la vita fosse come un fiume, come l'acqua e il suo scorrere.

La vita, se osservate attentamente, scorre esattamente come l'acqua di un fiume.

Cade dal cielo. Sotto forma di pioggia, limpida e pura, arriva in questo mondo.

Inizia il proprio cammino dall'alto di una montagna. Tra le nevi e i ghiacciai. Lassù dove l'aria è più lieve e il cielo limpido. Lassù dove tutto è bianco, puro, innocente, candido. Lassù dove regna la pace.

Prosegue poi il suo cammino passando tra i boschi. Tra quegli alberi conosce i primi animali, ascolta il canto degli uccelli, dà da bere agli animali e nutre le piante. Proprio in quel tratto impara a giocare e a fare amicizia. Conosce il mondo rimanendo, ancora per un po', nella gioia e nella pace.

Poi arriva a valle.

Qui conosce l'uomo e con lui le industrie, i rifiuti e i prodotti chimici. Questo è il momento in cui inizia a sporcarsi. Deve imparare a difendersi, a separare il buono dal cattivo, il dannoso dal benevolo. Impara il giudizio e apprende l'arte di far attenzione. Soprattutto impara ad aver paura.

Questo è il tratto più lungo della sua vita.

In questo periodo alcune barche entreranno nel fiume. Alcune lo accompagneranno per brevi periodi, altre resteranno a lungo, poche rimarranno per sempre.

Proprio come succede a noi con le persone che entrano nella nostra vita.

Ma il fiume continua a scorrere, testardo verso la meta. Poco prima di arrivare al termine incontra il proprio delta, quella zona calma fatta di paludi e acque spesso lente. Rima-

ne il tempo necessario per riflettere sul tragitto compiuto e riposare. In questo momento lo sporco raccolto si accumula e a volte fa male.

Alla fine del proprio percorso, finalmente si arrende, si lascia andare e si getta nel mare. Con fiducia, con gioia. In un mare immenso, del quale non conosce i confini e non riesce a scorgere la fine. Un mare che è l'infinito stesso. Il luogo da cui veniamo e al quale ci ricongiungeremo.

Quel mare che è pronto ad accogliere e ad abbracciare. Quel mare che alla fine è lo stesso fiume.

E allora, solo allora, capisce che il mare è il fiume e il fiume è mare. Tutte le fatiche diventano lievi. Tutti le preoccupazioni scompaiono. Le paure svaniscono.

Così è il messaggio di questo libro.

Tante volte ho cercato di amare il nemico e sono certo sia uno degli insegnamenti più potenti per vivere nella pace e per la pace. Ma spesso non ci sono riuscito e questo non mi ha impedito di camminare, esplorare, sorridere.

Perché, come ben dice Giovanna, potremmo essere santi ma, in ogni caso, siamo belli comunque, siamo completi, siamo anime meravigliose.

Siate onde d'amore, con il loro eterno flusso e riflusso, perché è nel movimento e nel cambiamento che si genera il miracolo dell'esistenza.

Un abbraccio,
Ivan

Premessa

Ciao Uomo,
Innanzitutto sappi che non hai capito niente! Non sei venuto qui per soffrire.²

E infatti non sei venuto su questo pianeta per migliorarti, perché tu sei già perfetto, nella tua limitata e difettosa umanità. Non sei venuto qui per imparare a essere perfetto. Sei già perfetto, anche se non te ne accorgi. Sei venuto qui per essere perfettamente umano e perfettamente “*difettato*”.

E visto che ci siamo, chiariamo anche che non sei venuto in questa dimensione per imparare l'Amore incondizionato. La comprensione, la conoscenza, l'esperienza dell'Amore incondizionato è quello da cui vieni e dove tornerai. L'Amore incondizionato lo sai già, perché l'hai già vissuto. L'Amore incondizionato è ciò che tu Sei. Tu sei venuto qui invece per imparare l'amore umano, l'amore individuale, l'amore limitato, l'amore condizionato, l'amore disordinato, l'amore confuso, l'amore pazzo, l'amore faticoso, l'amore come continuo salto agli ostacoli.

Ma perché sei fissato con questa storia dell'Amore incondizionato? Ricordati invece che l'Amore in verità non ha bisogno di nessun altro aggettivo. L'Amore è Amore. Non lo è

2 Cfr. Giovanna Garbuio, *Soffrire non è necessario*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2016.

di più se è incondizionato e meno se è confuso. L'Amore è e non ha mai bisogno di essere modificato, migliorato, sistemato, nemmeno perfezionato. Perché l'Amore, comunque sia, basta a se stesso.

Qualsiasi amore è comunque intriso di divinità, come ogni cosa è impregnata di divinità. E anche l'amore che stai sperimentando, come ogni altra cosa, vive e si sviluppa attraverso la possibilità di inciampare, di fallire, di sbagliare, di scivolare e anche proprio di capitombolare a ruzzoloni. Si realizza attraverso la perfezione di... incasinare tutto e di non capirci più niente! Questo è quello che sei venuto a sperimentare qui. O pensavi che Qualcuno si fosse sbagliato e avesse messo su questo articolatissimo festival dell'incongruenza per errore?

Sei qui per essere percettivamente imperfetto e, proprio per questo, complessivamente perfetto, dove ogni singola imperfezione è necessaria alla perfezione della tua globalità. E da qui, dai limiti del tuo essere un umano zoppicante, *ricordarti* della perfezione che Sei.

È sufficiente che tu riconosca di essere chi Sei e che tu faccia del tuo meglio per esserlo. Non serve fare i miracoli, i salti mortali sono altamente sconsigliati, non è utile essere santi. È sufficiente che tu sia presente a te stesso e senta pienamente di essere *tu*, momento per momento! Basta che tu rida e che pianga, che canti e che urli, che ti ferisca e che guarisca, che cada e che ti rialzi, che lavori e che giochi, che gioisca e che soffra, che vinca e che perda, che ami e che ti arrabbi, che viva e che muoia, pienamente come *te*. È più che sufficiente. Non serve nient'altro!

Tutta la Vita e l'Amore stanno semplicemente chiedendo che ricordi la tua vera Essenza, attraverso questo percorso accidentato, che pare proprio sia il più adatto a farti ottenere lo scopo. Infatti, per ricordarlo, devi sapere che la natura divina è anche *umana*. E questo Amore umano limitato, a volte

difficile, spesso incomprensibile, è ciò che ci unisce. Oltre l'odio, oltre la paura, oltre la rabbia, oltre la competizione, oltre le incomprensioni, oltre l'intolleranza, oltre le differenze, ma grazie all' odio, grazie alla paura, grazie alla rabbia, grazie alle competizioni, grazie alle incomprensioni, grazie all'intolleranza, grazie alle differenze.

La via è quella di imparare ad Amarti abbastanza da non avere alcun bisogno di attaccare, di rimproverare, di ferire, di umiliare, di svalutare un altro umano. Anzi, quando riuscirai ad Amarti abbastanza, ti accorgerai di essere solo depotenziato, ferito, ridotto, sminuito dall'attaccare, dal rimproverare, dall'umiliare, dallo svalutare un altro umano e non avrai davvero alcuno stimolo a farlo.

Fai del tuo meglio. È più che abbastanza!

Liberamente ispirato da uno scritto di Courtney A. Walsh

INTRODUZIONE: l'Angelo caduto

Per spiegare la condizione umana spesso si usa la metafora dell'angelo caduto. In realtà nessuno è mai inciampato e non c'è stata tantomeno una caduta, ma questo è solo quello che la Coscienza, nel suo individualizzarsi, "*si è convinta*" che sia successo.

La Coscienza "*si è incarnata*" scordando la sua libera e onnipotente natura e al contempo si è creata l'illusione di essere costretta alla limitazione dell'Io. Questa illusione è ciò che fa sperimentare alla Coscienza la dolorosa separazione dell'Uno e dall'Uno.

L'esperimento della creazione è probabilmente partito da un'espansione, che ha portato la Coscienza all'osservazione di se stessa, iniziando "il viaggio" da una situazione pervasa da un senso di profonda integrazione, da un senso di unità e di appartenenza. Questa condizione non poteva che essere completamente armonica. Una situazione in cui tutto fluiva perfettamente, senza bisogno di alcuno sforzo e senza bisogno di coltivare le proprie potenzialità, perché all'interno di una situazione così equilibrata tutto era a disposizione senza sforzo, senza bisogno di procurarselo.

Questa situazione probabilmente è quella che è poi stata definita "Paradiso terrestre". È evidente che una realtà di questo tipo non poteva essere particolarmente evolutiva, perché già nella stasi c'era armonia e non c'era bisogno di agevolare il

cambiamento. L'armonia, l'equilibrio, non è stimolante verso il cambiamento e quindi verso l'evoluzione. Va già tutto bene così, che bisogno c'è di modificarlo o di comprenderlo?

Ma sappiamo bene che l'evoluzione è cambiamento, è movimento; se non c'è movimento, non c'è conoscenza e non c'è evoluzione. Tuttavia in una situazione di perfetto equilibrio non c'è lo stimolo a esplorare e a sperimentare qualcosa di diverso o comunque se c'è, è uno stimolo molto debole. Ecco che immaginare la separazione, immaginare di aver bisogno di tornare in un luogo in cui stavamo bene e dove non siamo più, è probabilmente stato lo stimolo ad accelerare il processo evolutivo di ricerca.

Nell'esatto momento in cui la Coscienza ha immaginato (ha scelto di immaginare, libero arbitrio) se stessa come un io separato, è partita l'alimentazione, oserei dire meccanica, della dimensione di quell'io che vorrebbe cambiare, muoversi per liberarsi dalle limitazioni, senza sapere minimamente cosa esse siano e da dove vengano. E ancor di più senza riconoscere chi è quell'io. Da qui il bisogno di cambiamento, la ricerca dell'Illuminazione,³ la necessità di migliorarsi ed essere diversi, per superare una triste condizione del tutto immaginaria, ma che la coscienza stessa (in questa dimensione) non ricorda più che lo sia. Quest'amnesia⁴ però risulta strettamente funzionale all'evoluzione, all'espansione della conoscenza. Quell'io separato non riesce a superare il senso di bisogno

3 La parola "illuminazione" evoca un'impresa sovrumana e all'ego piace pensare che sia così, ma essa rappresenta semplicemente lo stato naturale dell'unione percepita con l'Essere. È una condizione di connessione con qualcosa di incommensurabile e indistruttibile, che quasi paradossalmente coincide con la tua essenza ma è anche molto più grande di te. Significa scoprire la tua vera natura al di là del nome e della forma (Eckhart Tolle).

4 Cfr. Rodolfo Carone, Giovanna Garbuio, Francesca Tuzzi, *Il viaggio di Maui*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2017.

e di incompiutezza che la sua condizione non compresa gli suscita, perché ha dimenticato la sua origine.

Per questo motivo si sviluppa la frustrazione che genera il conflitto. Sentendosi separato dalla fonte dell'energia vitale (l'Uno), è in continua ricerca per "tornare" in un luogo da cui sente di essere stato espulso o da cui crede di essere "caduto", appunto. In realtà non è stato espulso, né è caduto da nessuna parte, è sempre lì, ma sceglie di non sentirsi lì. Non sentendosi più lì e volendoci tornare, sperimenta la dimensione della competizione, la dimensione del contrasto e del conflitto. Ma questa competizione, questo contrasto, questo conflitto sono pura illusione. Tuttavia sono quell'illusione indispensabile per stimolarci a ricordare consapevolmente quell'armonia da cui siamo (o crediamo di essere) venuti. E in questo è il senso di tutta l'evoluzione: tornare a sperimentare consapevolmente quell'armonia e quell'integrazione che sperimentavamo inconsapevolmente in origine. Non perché sia lì a disposizione senza bisogno di fare niente (per cui la sperimentiamo senza nemmeno accorgercene, senza esserne consapevoli appunto, tanto è immediata e a disposizione), ma perché l'abbiamo riconosciuta e abbiamo lo stimolo a sperimentarla consapevolmente. Proprio in questa continua e affannosa ricerca di recuperare ciò che crede sia stato perduto, l'Angelo caduto spende tutta la limitata energia che sente di avere a disposizione. L'energia vitale che ha a disposizione naturalmente non può che essere limitata essendo lui separato dalla Fonte, l'Uno.

L'Angelo caduto è convinto di essere caduto fuori dall'Amore, per cui sente di non avere più accesso alle caratteristiche dell'Amore e pensa di non essere più rigenerato dall'Amore, ecco perché si ammala e muore. È un disperato eroe di se stesso che, non riconoscendosi, si è autocondannato alla sofferenza. E a questa sorte avversa si ribella, non accorgendo-

si che si ribella solo contro se stesso, agendo come nemico di sé. Tuttavia, quando in uno sprazzo di lucidità (o, potremmo dire, di comprensione dell'Amore), questo eroe maledetto smette di sforzarsi di uscire dalla situazione in cui si trova, di cercare di capire le motivazioni che l'hanno condotto alla caduta, di trovare senza tregua giustificazione e rimedio alla sua situazione e invece osserva semplicemente ciò che accade, avendo esperienza anche inconsapevole dell'Amore, è molto, molto facile che si accorga dell'illusione. In un attimo, senza motivo razionale, riesce finalmente a vedere ciò che sta guardando da sempre senza riconoscerlo e sente la Pace che è sempre stato. Allora l'Angelo caduto si risollewa senza sforzo, perché appunto scopre di non essere mai caduto e di non essersi mai mosso dall'Unità che è ed è sempre stato.