

ELISABETTA GARBARINI



Per usare le sue parole, Elisabetta Garbarini nasce circa 457 lune fa con la spinta dell'acqua e sotto il segno del fuoco leonino. Sin dalla giovane età cresce parlando di talenti e gioia come del modo attraverso cui dispiegare e realizzare la propria vita. Sulla scia di questo sentire profondo sceglie di compiere studi umanistici, iniziando poi a lavorare in una casa di produzione televisiva come autrice. Dopo una decina di anni cambia settore e lavora come consulente della comunicazione e motivatrice per alcune aziende, valorizzando le sue doti di scrittura, empatia e spiccata sensibilità. Tre anni fa nasce il suo primo figlio, Alessandro, e in accordo con i suoi bisogni profondi, che come acque spingono per portare alla luce altre risorse, Elisabetta decide di creare spazio nella sua vita per i suoi primi libri.



parlare nel modo in cui io considero la morte: un passaggio di dimensione, di stato. Volevo spostare un pochino l'ago della bilancia verso la luce che questo momento contiene per chi se ne va, anche se è molto difficile per chi resta qui. Ho riscontrato tra i lettori che proprio per il fatto che la

parola *morte* non compare mai, l'interpretazione della storia cambia da persona a persona. C'è chi vi legge il passaggio, chi pensa si tratti di un sogno, chi invece vede solo un viaggio fantastico su una stella... Questo mi ha sorpreso e fatto riflettere ancora una volta sulla potenza, la valenza e l'importanza di come utilizziamo la parola. Infatti,

sia essa scritta, verbalizzata o pensata, è un'energia molto potente che ci accompagna nella vita. Ogni suono verbale ha una sua vibrazione, così come ognuno di noi. L'uomo ha perso l'abitudine all'ascolto, in particolare quello profondo, ma credo che soprattutto in questo momento, in cui gli stimoli in arrivo sono tantissimi, imparare a sentirsi, a percepire la propria voce interiore, sia molto importante per vivere con consapevolezza, con gioia e piena responsabilità, cioè per scegliere come scrivere e far vibrare la propria nota nel mondo.

Nel luglio 2010 è stata pubblicata la tua prima fiaba, *La lucciola e il vecchio contadino*, ci puoi raccontare come è nata?

La mia modalità di scrittura ispirata, ormai da molti anni, consiste molto semplicemente nel rilassarmi, a volte chiudendo gli occhi, dopodiché parole e immagini arrivano spontaneamente, iniziando a scorrere in me come un film. So di avere dalla nascita una grande sensibilità, un canale diretto con una dimensione più sottile di quella terrena, che fa comunque parte di noi. Così scrivo, creo con amore e passione, ringraziando sempre. Uso la parola, la scrittura e quella dimensione della fantasia che porta in profondità con leggerezza.

***La lucciola e il vecchio contadino* parla di un tema molto delicato: la morte. È così?**

In questo mio primo libro celebriamo l'eternità della Vita: il termine *morte* infatti non compare mai, nemmeno una volta. Per me era molto importante parlare di un momento che prima o poi tocca tutti, grandi e piccini. Ma ne volevo

Parlando di ascolto profondo, sei anche autrice di meditazioni.

Pratico la meditazione da molto tempo: è per me un momento di contatto interiore sacro, rigenerante, di grande pulizia e pace. Ho scritto la mia prima meditazione come esercizio nel mio percorso di counseling, e da lì non ho più smesso. La modalità con la quale scrivo è sempre la stessa: mi predispongo in uno stato di rilassamento dove parole ed energie ispirate possano fluire dolcemente.

Nella tua seconda favola, *Io con voi non c'entro niente!*, parli di immaginazione creativa per essere se stessi.

Prima di scrivere questa storia ho rivolto all'universo l'in-

tento di condividere con le mie parole uno strumento che uso da tempo e che ritengo sia di grande utilità e, perché no, anche estremamente divertente: il pensiero immaginativo creativo. Così è nato il libro. Al protagonista della storia manca un po' di coraggio per essere se stesso al di là di ciò che *si dice*, per lasciare i suoi panni ed essere quello che ormai è pronto a contattare e manifestare. Ecco quindi che i suoi nuovi amici lo esortano a usare l'immaginazione creativa, il sogno a occhi aperti, per creare. Nel mio lavoro riscontro che questo capita a tante persone, anche io l'ho vissuto in passato, e iniziare ad attivare il nostro pensiero creativo immaginativo per dare forma e corpo, prima di tutto energeticamente, alle nostre aspirazioni e desideri intimi, è il primo passo per trasformare ciò che non ci corrisponde più. Ormai anche la fisica quantistica ha dimostrato che ciò su cui posiamo la nostra attenzione ne viene influenzato e prende forma.

Le tue sono storie per bambini, ma anche per adulti, puoi spiegarci perché?

Scrivo per i bambini affinché non dimentichino, e per gli adulti perché possano ricordare. I miei scritti, così come il mio lavoro di coach sul talento e la scrittura, si rivolgono in prima istanza agli adulti, per ricordare loro chi sono, da dove vengono e dove vogliono andare. L'intento è proprio quello di essere uomini e donne che camminano nel mondo mantenendo aperto e attivo quel collegamento con la fonte prima, originaria, di infinito amore, quella dalla quale tutti proveniamo. I bambini lo fanno naturalmente: forse perché sono ancora freschi, in contatto con la dimensione che precede l'incarnazione. Da loro, noi adulti possiamo imparare molto, ma è nostro compito accompagnarli nella crescita lasciando aperte le loro ali, senza tarparle, e lo possiamo fare solo riconoscendo prima di tutto le nostre.

Puoi raccontarci il tuo percorso di ricerca spirituale e di crescita personale? In questo percorso di continua evoluzione, da cosa hai iniziato e a che punto sei ora? Ti ispiri a delle scuole di pensiero particolari?

Più o meno all'età di tredici anni ho iniziato a porre ai *grandi* sempre la stessa domanda: «Ma la vita è tutta qui o c'è dell'altro?» Avevo bisogno di mettere insieme il mio vedere e sentire sottile con la quotidianità e di dare a entrambi un senso. Così è iniziata la mia ricerca: libri, corsi, seminari, incontri e tutto quello che poteva aiutarmi a capire. Ho praticato diverse discipline: yoga, shiatsu, meditazione, reiki. La chiave di volta è stata però la Terapia vibrazionale di Baba Bedi: ho fatto un lungo e rigenerante percorso di conoscenza di me stessa attraverso la meditazione e la scrittura. Nel frattempo ho seguito altri corsi, ma senza legarmi a nessuna corrente in particolare. Mi piace essere aperta, circolare.



Come hai cominciato a interessarti al counseling e in cosa consiste la fase di specializzazione che stai svolgendo?

È stata un'intuizione, un richiamo dell'anima. Ho iniziato a leggere Rogers e mi sono ritrovata perfettamente nelle sue parole e nel tipo di approccio che propone. Ho scelto quindi un percorso in counseling umanistico specializzandomi in Psicodinamica, disciplina fondata sullo sviluppo del pensiero creativo immaginativo in accordo con gli studi più avanzati sul potenziale mentale.

In quale modo il potere creativo della parola può aiutare le persone che si rivolgono a te in qualità di coach e counselor in specializzazione?

Con il pensiero e con la parola noi creiamo in ogni istante. Quando lo facciamo in accordo con tutto il nostro essere, in modo consapevole, la vita diventa *magica*. Io accompagno le persone al contatto profondo con se stesse, attraverso l'uso e la consapevolezza dei loro pensieri e delle loro parole, per essere creatori e creativi nelle loro vite. Lo faccio con gli strumenti *tecnici* a me affini, ma anche l'empatia, la positività, la gioia e la leggerezza che mi appartengono: sono una sostenitrice del riso e del sorriso nella vita!

Di cosa tratterà la tua nuova opera?

Sto scrivendo un fantasy, quindi un genere diverso da quelli toccati finora. Ho iniziato a scrivere con il desiderio di usare nel racconto elementi che appartengono al mio mondo da sempre: talenti, bellezza, magia, rune, fate, giovani ragazze che diventano donne, tarocchi... Uno strano mix molto curioso. I temi sono diversi, ma il filo conduttore è il cuore dell'uomo, il passaggio che stiamo compiendo dal terzo al quarto chakra, quello del cuore, appunto.

Elisabetta Garbarini è nata a Monza l'8 agosto 1973. Talent e writing coach, si sta specializzando in counseling. È autrice di favole (*La lucciola e il vecchio contadino*, Il Ciliegio 2010; *Io con voi non c'entro niente!*, Edigiò 2011) e di meditazioni (*L'Armonia dei Corpi*, Chlorophyll Universe).
// www.elisabettagarbarini.com //

Tratto da IO CON VOI NON C'ENTRO NIENTE!

C'era una volta, nella grande e colorata savana, un grande e maestoso leone di nome Amilcare: fulgido manto, grandi baffi, folta criniera, affilati canini e un ciuffo di lunghi peli all'estremità di una lunga e regale coda.

Amilcare si aggirava solitario per la foresta in cerca di cibo e, com'era nel suo stile, sperava di farsi un buon pranzetto, dall'antipasto al dolce, senza fare troppa fatica e deliziando per bene il suo palato.

Così, strada facendo, Amilcare avvistò sul ramo di un albero un serpente giallo e viola che si stiracchiava i muscoli al suono del suo sonaglio.

«Bel bocconcino» pensò, alzando la testa «ma dovrei darmi troppo da fare per prenderlo. E poi tutti quei colori, mi fanno venire il mal di testa solo a guardarli! Figuriamoci l'effetto nella pancia!»

E così dicendo andò oltre mentre il serpente lo scrutava diffidente.

Poco più avanti una voce sgraziata rompeva la quiete di quella calda ora pomeridiana.

«Da dove arriva questo fastidio?» disse Amilcare, fermandosi e guardandosi attorno.

Aguzzando bene la vista, intravide non molto distante da lui, uno strampalato e improbabile pappagallo che istruiva tre sbilenchi pennuti dall'aria molto assonnata.

«Non perderò neanche un istante con quell'uccello parlante che, come minimo, sarà uno di quei tipi tutto fumo e niente arrosto e sicuramente indigesto».

E detto questo, con un colpo maestoso di coda, proseguì la sua ricerca, senza perdere la sua grazia nonostante la fame.

Così dopo altre perlustrazioni andate a vuoto, e con la pancia che ormai si contorceva, il leone avvistò sulla riva di un fiume un bel coccodrillo dall'aria serena e sognante, che si gongolava al sole con le fauci spalancate.

«Chissà com'è la carne di coccodrillo» si chiese perplesso «ma a questo punto mi conviene non essere troppo sofisticato».



Illustrazione di Chiara Fedele tratta dalla favola *Io con voi non c'entro niente!*, di Elisabetta Garbarini

E così, in un battibaleno, con un balzo fu sopra di lui.

Il coccodrillo piegò solo leggermente la testa per vedere di chi fosse quel peso sconosciuto proprio sulla sua schiena.

«Artigli ricurvi e aguzzi, portata imponente: nulla di buono all'orizzonte» pensò, sbirciando i dettagli del nuovo arrivato.

«Sei un po' pesante amico. Ti dispiacerebbe scendere? Sono proprio nella fase della digestione».

«Ehi cocco, mi sa che ti stai proprio sbagliando! Sono io che sto per entrare nella fase digestiva!» disse Amilcare con tono ironico e spocchioso, perlustrando il rettile alla ricerca della parte migliore da addentare.

«Innanzitutto il mio nome è CROCCO e non Cocco» sbottò il coccodrillo infastidito.

«Per me fa lo stesso CoccoRoccoCrocco, l'importante è riempire la pancia» e senza perdere altro tempo diede un bel morso al coccodrillo.

«AHHHIII!!! Ma che corazza! AHIIUUHHHHAAIII!» urlò Amilcare balzando a terra e sputacchiando il pezzo di squame che aveva in bocca, «potevi avvertirmi che eri così duro, io ho un palato sopraffino!» e mentre pronunciava quelle parole, lasciandosi per bene i baffi e affilandosi le unghie, iniziò a incamminarsi alla ricerca di una nuova preda.

«Ora dove vai?» disse Crocco, «non vorrai lasciarmi così?!? Fai qualcosa!»

Amilcare si girò stralunato. «Fare qualcosa??? Io???» Il leone scollegò per un attimo il cervello dalla pancia e si mise a pensare.

«E va bene, aspetta qui Crocco Croccky!» nonostante volesse fare finta di niente, tornò nella foresta facendo a ritroso la strada che aveva percorso poco prima, finché non incontrò il serpente colorato. [...]

Tratto da La LUCCIOLA e IL VECCHIO CONTADINO

C'era una volta nell'universo sconfinato, un piccolo astro. Era abitato da una miriade di lucciole che splendevano di un'insolita e irresistibile gioia. Una notte durante una danza di stelle cadenti, una giovane lucciola nel tentativo di afferrarne una, scivolò, precipitando sulla Terra in un grande prato verde. La mattina seguente un vecchio contadino, passando di lì, trovò la cucciolina apparentemente priva di vita. La guardò a lungo, poi la raccolse e la portò con sé per prendersene cura. La mise al caldo su un morbido panno, pensando che la cura migliore fosse parlarle con il cuore. Si sedette accanto e lei e per un'intera luna non andò mai a dormire. Non conoscendo il suo nome, la chiamò semplicemente Luce. La lucciola riposò a lungo. Poi un giorno, forse sazia di tutte quelle parole, si svegliò. [...]



MEDITAZIONE PER L'ARMONIA DEI CORPI E L'UNITÀ

Dai Maesti di Luce

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro.
 Inspira ed espira,
 inspira ed espira.
 Inspira luce e lascia andare le tensioni...
 Immagina ora un sole con una luce calda, accogliente:
 la sua luce è quella più adatta a te in questo momento.
 Al centro di questo sole c'è un cuore che batte e pulsa.
 Lo puoi vedere perché il suo movimento è nel sole stesso.
 Ora con la modalità che preferisci, portati nel cuore vibrante del sole,

portati nel suo centro, e percepisci le tue sensazioni.
 Ti accorgi che, proprio accanto a te, c'è una sedia bellissima. Siediti e mettiti comodo perché i raggi del sole ora si prenderanno cura di te, di tutti i tuoi corpi.
 Immagina quindi un filo di luce che accoglie il tuo Corpo fisico: potresti avvertire calore o solletico, o vedere dei colori o udire della musica...
 L'energia potrebbe soffermarsi in un punto specifico che magari in questo momento necessita di maggiore attenzione.
 Lascia fare e rilassati.
 Dopo un poco percepisci un secondo raggio che ti avvolge: a lui è affidato il tuo Corpo eterico. Lascia che l'energia operi su questa parte che raccoglie i tuoi pensieri e la tua energia vitale.
 Ecco che ora un terzo raggio ti raggiunge: è destinato al tuo Corpo astrale, alle tue emozioni.
 Accoglilo.
 Potresti percepire delle parole, un dialogo, o vedere delle immagini.
 Non giudicare e lascia agire l'energia che sta portando equilibrio a tutti i livelli.
 Mentre i tre raggi continuano ad agire portando il loro effetto benefico, ecco giungere il successivo, collegato al tuo Sé divino: ti cinge con la sua musica, danza con te per trasformarti con amore.
 Adesso il sole nel quale ti trovi ti abbraccia come una coperta scintillante: il tuo Corpo di luce brilla, splendido, e riceve anch'esso l'amore del Padre, amore di trasformazione e benedizione.
 Da te la Luce si irradia tutto intorno, alla Madre Terra, a tutti i tuoi fratelli, lontani e vicini, nel corpo fisico o in altre dimensioni.
 Da questa unità contempla la rete che unisce tutti, in tutti i regni.
 Ed ora colmo di energia radiante, lentamente accingiti a tornare nel tuo cuore attraverso l'arcobaleno che i raggi d'amore hanno predisposto per te, per consentirti il passaggio.
 Saluta, ringrazia, accogli ancora una benedizione e inizia a ritornare nel tuo cuore.
 Centrato, in pieno equilibrio e colmo d'amore, riprendi contatto con la stanza nella quale ti trovi, percepisci la pianta dei tuoi piedi che tocca la terra, le gambe,
 il bacino,
 le braccia,
 tutti i muscoli del collo,
 della testa.
 Muovi le mani e quando sei pronto, apri dolcemente gli occhi.
 Che la pace sia con te. 🌿