

Stephen McKenzie

Heartfulness

red!

*Ai nostri padri,
compreso il padre
di Stephen, Graham
di Gareth, David
di Benny, Charlie
di Anouska, John*

PRIMA PARTE

Scoprire la heartfulness

*La storia della nostra felicità
è la storia del nostro sentirsi in connessione.*
Vironika Tugaleva, *The Love Mindset*

Quanto bisogno avete di aprirvi alla heartfulness?

Grandi problemi permettono grandi soluzioni

Siete felici quanto potreste esserlo?

Avete tutta la pace della mente che potreste avere?

Avete tutta la pace del cuore che potreste avere?

Avete realizzato la connessione vitale mente-cuore?

Siete pienamente vivi?

Se avete risposto 'sì' a queste domande... beh, congratulazioni. Ma, per favore, continuate lo stesso a leggere, perché questo libro vi aiuterà ad aiutare altre persone a essere realmente consapevoli, a entrare realmente in relazione, a essere realmente umane, realmente vive e felici.

Se invece avete risposto 'no'... beh, congratulazioni, avete una grandiosa opportunità per imparare a vivere in modo più pieno, profondo e felice, rendendovi conto di tutto quello che ostacola la vostra strada. Quindi, per favore, continuate a leggere, perché questo libro vi aiuterà a ritrovare la connessione con la fonte della vostra felicità, salute, consapevolezza, accettazione, dell'amore e della vita.

Questo libro è proprio per voi, non importa chi voi siate, o chi pensiate di essere. Questo libro vi aiuterà a essere veramente consapevoli, veramente connessi, veramente umani, veramente vivi e davvero felici. Non è necessario imparare tutto sulla luce, o capirla o credere in essa per averne esperienza e trarne beneficio. Non è necessario studiare la heartfulness, o capirla o credere in essa per sperimentarla e trarne beneficio, dobbiamo semplicemente permet-

terle di essere. Essere heartfelt significa essere del tutto connessi, in relazione, con noi stessi e con gli altri, e quindi pienamente vivi. La heartfulness è per tutti, indipendentemente da quello in cui si crede. La heartfulness offre a ciascuno di noi una via d'uscita – dalle disconnessioni e dalle tensioni generate dalla mente – e una via d'accesso – al nostro naturale flusso di connessione, pace e felicità. Riconnettersi, ricollegarsi con chi siamo veramente è il più fantastico viaggio che possiamo fare, quindi, su, cominciamo.

TEST: CALCOLATE IL VOSTRO BISOGNO DI HEARTFULNESS

Prima di cominciare il nostro viaggio di ritorno verso la heartfulness, siete invitati a fare questo test, perché vi potrà aiutare a scoprire quello che avete bisogno di sapere riguardo voi stessi e gli altri. Rispondete a ognuna delle nove domande che seguono valutando le risposte su una scala da 1 (cioè, per niente) a 10 (cioè, pienamente).

1. SIETE GENTILI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. AFFRONTATE BENE LE AVVERSITÀ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. SIETE CORDIALI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. SIETE SODDISFATTI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. SIETE AMOREVOLI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. SIETE CORAGGIOSI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. SIETE APERTI ALLA CONOSCENZA?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. SIETE FIDUCIOSI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. SIETE CREATIVI?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ora calcolate: prima sommate i punti che avete realizzato per ogni domanda, poi sottraete da 90 il punteggio che avete totalizzato.

Più alto è il punteggio risultante maggiore è il vostro bisogno di aprirvi alla heartfulness. Potrete rifare il test dopo aver letto questo libro per scoprire se ci sono stati dei cambiamenti.

Dove c'è heartfulness, quella è la casa

Nelle lingue asiatiche, i termini 'mente' e 'cuore' sono indicati con la stessa parola... Quindi, se quando sentite la parola 'mindfulness', consapevolezza della mente, non sentite contemporaneamente anche la parola 'heartfulness' state sicuramente fraintendendo. E, comunque, mindfulness non è un concetto, è un modo d'essere. Un modo di essere realmente svegli.

Jon Kabat-Zinn (intervistato da Krista Tippet)

A quale livello siamo arrivati?

Che cosa abbiamo ottenuto?

Che cosa abbiamo perduto?

Perché lo abbiamo perduto?

Come possiamo recuperarlo?

Ci sono molte storie meravigliose che riguardano persone che pensano di aver perduto qualcosa di importante di cui sono disperatamente alla ricerca, e che alla fine lo trovano proprio a casa, da dove sono partiti. Sono storie di scoperta e creatività, di guarigione e di speranza, e possono essere anche le nostre storie. Storie che possono avere un esito felice, quando ci ricordiamo la nostra strada di casa – verso la nostra fonte, il nostro centro, la nostra essenza, il nostro cuore. La heartfulness non è altro che la strada verso la nostra casa.

Una piccola storia

- C'è stato un tempo in cui non avevo abbastanza tempo, o
- pensavo di non averlo.
- C'è stato un tempo in cui ero un pendolare e passavo il tempo
- a risparmiare il tempo; ancora non so il perché. Ero un membro
- del gregge del tempo contato, quello che ogni mattina e ogni sera

- corre su e giù per le scale, per le scale mobili che portano dal
- buio alla luce e dalla luce al buio.
- Alla mattina ci arrampicavamo fuori dalla stazione sotterranea
- della metro e fuori dalla nostra mente fino alla luce di un nuovo
- giorno di lavoro. Andavamo tutti nella stessa direzione a parte
- un piccolo uomo che sembrava alto quando si stagliava di fronte
- a noi nella luce dell'uscita. Era un senzatetto ma non un senza
- lavoro, il suo lavoro consisteva nel venderci *The Big Issue*, una
- pubblicazione quindicinale che aiutava i senzatetto a potersi
- permettere una casa e noi ad avere un nuovo modo di vedere
- la vita.
- 'Benvenuti a voi, gente dall'aspetto miserabile, benvenuti nel
- mondo esterno!'
- Una volta, mentre ero impegnato in una manovra di sorpasso
- da Gran Prix che mi avrebbe fatto guadagnare un altro triste
- secondo, fui improvvisamente colpito da un pensiero: noi
- potremmo cambiare prospettiva facilmente così come si può
- cambiare abito, stato d'animo o marcia.
- C'era un tempo in cui eravamo senza tempo. Come possiamo
- riscoprire il piacere di far parte dell'umanità e smettere di cercare
- di sconfiggerla?

Tornare a casa

*Noi non smetteremo mai di esplorare
e la fine di tutta la nostra esplorazione
sarà arrivare là da dove siamo partiti
e conoscere quel luogo per la prima volta.*
T.S. Eliot, *Little Gidding*, *Quattro quartetti*

Quand'è stata l'ultima volta che vi hanno chiesto se siete felici? Magari qualcuno vi ha chiesto se siete indaffarati, o se siete stressati, o anche se state provando la stessa tensione che sembrano provare tutti. Ma nessuna di queste domande riguarda la vostra felicità.

Siamo progrediti parecchio da quando abbiamo lasciato le carverne ed eravamo in armonia con gli alberi, gli oceani e l'intero universo – ma quanta strada abbiamo fatto? È vero, ora, in media, viviamo più a lungo di prima, e la maggior parte di noi è piuttosto

contenta di poter vivere quanto più a lungo è possibile, o per lo meno considera che comunque questo sia meglio della sua alternativa. Ma siamo realmente felici?

Siamo realmente felici con tutti i farmaci, le terapie, le tecnologie sempre più efficaci che abbiamo a disposizione? Quando vediamo aumentare progressivamente l'inquinamento, le dipendenze, il tasso dei suicidi, dello stress, dell'ansia, della depressione, dell'insonnia e in generale di una infelicità non diagnosticata?

Che prezzo abbiamo pagato per il nostro progresso tecnologico? Che malefico affare abbiamo fatto? La maggior parte di noi gode di maggiore ricchezza materiale di quanto ne godessero i nostri predecessori, ma la nostra vita è più ricca? La maggior parte di noi possiede degli aggeggi che ci consentono di parlare con persone che sono lontanissime, ma, in realtà, siamo in grado di parlare con la persona seduta di fianco a noi in treno o persino al lavoro? La maggior parte di noi ha milioni di megabyte a disposizione, ma per quanto riguarda l'esperienza, siamo più ricchi di prima? Possiamo accedere a un numero infinito di siti web e di app, ma in realtà, siamo veramente connessi?

I paradisi perduti e gli affari e le offerte diaboliche non sono invenzioni recenti. Nel XVII secolo il poeta inglese Milton ha scritto *Il Paradiso perduto* che è molto più famoso dell'altro suo poema *Il Paradiso riconquistato*. Nel XIX secolo il poeta e scrittore tedesco Goethe nel suo celebre *Faust* racconta di qualcuno che vende la propria anima. Le storie che parlano della nostra caduta e della perdita della grazia divina, o di scelte scellerate o della perdita della retta via o di vite sbagliate sono vecchie come Adamo ed Eva e persino di più. C'è un mito greco che narra di come il re degli dei, Zeus, abbia punito duramente il dio Prometeo per aver donato agli esseri umani il fuoco, simbolo della conoscenza, del pensiero, della salvezza e dannazione dell'umanità.

Circa 2500 anni fa, quasi nello stesso momento, apparvero in varie parti del mondo dei grandi maestri di vita: Gautama il Buddha, nell'India settentrionale; Lao Tzu in Cina; Socrate e Platone in Grecia. Questo fiorire contemporaneo di scuole di pensiero, probabilmente, non è casuale, forse è dovuto al fatto che si stavano sviluppando le città, e con esse lo stress e le disconnessioni che questo tipo di 'progresso' causava alla vita tradizionale. Siamo stati

sotto pressione a lungo a causa del consolidarsi delle città, e verosimilmente ben prima dell'emergere di altri maggiori cambiamenti di stile di vita. Comunque, il grande problema che ci affligge oggi non è tanto l'aver perduto il paradiso, ma l'aver dimenticato dove trovarlo.

Ma prima di poter trovare il paradiso perduto del nostro pieno potenziale umano, abbiamo bisogno di risolvere il grande mistero cosmico. Perché abbiamo perduto quello che è più importante per noi? Questo è l'equivalente umano del 'giallo' che riguarda la scomparsa dei dinosauri, e risolverlo è di vitale importanza per la nostra felicità e la nostra salute. Fortunatamente i grandi sistemi di pensiero nati per aiutare gli uomini, le filosofie e le religioni, hanno individuato alcuni indizi.

Da questi potenti e pratici manuali di vita sono stati estratti gli ingredienti fondamentali, che sono stati poi rinominati per esserci rivenduti come una moderna panacea, per esempio la terapia cognitivo-comportamentale. Infatti, questo tipo di terapia è stata descritta da Marco Aurelio circa duemila anni prima che fosse 'inventata':

Se siete afflitti da qualcosa di esterno, il dolore non è dovuto alla cosa in sé, ma alla valutazione che voi ne fate; valutazione che avete il potere di revocare in qualsiasi momento.

La mindfulness, la consapevolezza della mente, è un altro modo moderno di rinominare un'eterna verità, che in *Mindfulness for Life*, insieme con C. Hassed, ho descritto come 'un improvviso cambio di stile di vita e di fredda percezione clinica che è vecchia di migliaia di anni'.

Trarre dei significati moderni da antichi sistemi di conoscenza ha causato enormi problemi di cui stiamo solo cominciando a renderci conto, come la perdita collettiva del significato della nostra vita, o del cuore. Tutti questi antichi sistemi di conoscenza ci dicono delle cose molto semplici, così semplici che possono andar perdute nelle traduzioni, trasformate in complicate teorie e in strategie di auto-aiuto.

Quello che ci rende felici, o piuttosto quello che ci consente di

essere felici, è semplicemente l'essere in connessione, in relazione con gli altri. Quello che ci rende infelici è... l'essere sconnessi. Perdiamo il cuore e la heartfulness quando perdiamo la connessione con chi siamo veramente, e pensiamo di essere chi non siamo.

La via del cuore

Dove tu sei, quella è casa.

Emily Dickinson, *Where Thou Art, That Is Home*

Non preoccupatevi se non sapete cosa non va nella vostra vita, e non preoccupatevi se invece lo sapete. Non preoccupatevi nemmeno se siete preoccupati – è semplicemente quello che fa la mente, è il suo lavoro, è una sorta di fabbrica di preoccupazione.

Possiamo riconquistare il paradiso della vita dentro il nostro cuore. Come? Come possiamo riavere quello che abbiamo perso defraudando noi stessi? Come possiamo essere veramente felici, appagati, in pace e anche veramente fecondi, se viviamo in un tempo in cui le religioni sono vecchie, la filosofia è malata, la famiglia è fuori moda, la medicina ha perso il cuore, Dio è frainteso, la psichiatria sta impazzendo, la legge ha perso la sua autorevolezza, la scienza sta perdendo la sua magia, e Oprah si è ritirata?... Cosa facciamo adesso?

C'è una strada che porta alla sofferenza e ce n'è una per uscirne. E questa si trova nell'ultimo posto dove potreste immaginare di cercarla, perché la via per uscire è la via per entrare... è dentro di noi, nel nostro cuore.

La strada di casa: nove sentieri verso la heartfulness

Quando siamo heartful, ovvero quando viviamo con il cuore, siamo veramente vivi e viviamo nella luce, nella leggerezza e nella gioia.

Sono nove i sentieri che conducono alla heartfulness, e ora li esploreremo:

Gentilezza • Avversità • Umorismo
• Contentezza • Amore • Coraggio
Conoscenza • Speranza • Creatività

Non possiamo diventare heartfelt perché lo siamo già. Realizzare la nostra naturale heartfulness – la nostra connessione – ci permette di vivere in questo infinito spazio d'amore piuttosto che nella nostra nevrotica, claustrofobica mente. La heartfulness ci offre un impavido nuovo mondo di opportunità per vivere la vita come è realmente, piuttosto che continuare a volerla vivere come qualcosa d'altro, qualcosa che non è. Siamo talmente aggrappati al nostro bagaglio, fatto di corpo, mente e cuore, che ci sembra impossibile lasciarlo andare; tuttavia, il bagaglio più pesante è proprio quello di cui è più facile disfarsi, una volta che ci si rende conto che appunto è solo del 'bagaglio'.

Non importa quale dei nove sentieri verso la heartfulness seguiamo, perché tutti sono percorsi del cuore, che portano a casa, se continuiamo a seguirli.

Una piccola storia

- Una volta, a Dharakot, in India, stavo scendendo con un amico da
- una montagna. Avevo appena comprato, in un antico monastero,
- un libro che ero molto impaziente di leggere. All'improvviso,
- dalla foresta di fronte a noi apparve un gruppo di scimmie, e io
- mi spaventai moltissimo e lasciai cadere a terra il libro. Una delle
- scimmie lo afferrò e fuggì, portandoselo via nella foresta. Le corsi
- dietro. Improvvisamente la scimmia col mio libro smise di correre
- e di fianco a lei vidi un'altra scimmia enorme che mi mostrava
- i suoi grandi denti aguzzi. Man mano il gruppo di scimmie era
- aumentato, io guardavo loro e loro guardavano me - e ora
- tutte quante mi stavano fissando. Ero paralizzato dalla paura e
- dall'indecisione. In quel momento mi raggiunse da lontano la voce
- di Kylie: 'Lascia perdere, Doc, dai, lascia perdere!'
- Mi resi conto che, nonostante ci tenessi tanto, quello che
- avevo perso dopo tutto non era che un semplice oggetto e mi
- girai per tornare indietro. Ma, forse, anche la scimmia 'rispose'
- alla voce perché lasciò cadere il libro e se ne andò via con le sue

- compagne. Raccolsi il libro e tornai a casa. Non mi ricordo
- di cosa parlasse quel libro, ma ora mi rendo conto di cosa
- realmente si trattasse: di heartfulness.

Tutti noi possiamo raccontare di aver perso qualcosa che ritenevamo importante, e di aver poi realizzato che non avevamo perso nulla di così prezioso, perché quello che ha realmente valore si trova dove è sempre stato: nei nostri cuori.

Un'altra piccola storia

- Avevo circa trent'anni quando, un giorno, persi qualcosa di cui,
- fino a quel momento, non avevo capito l'importanza: un amico
- della mia giovinezza. Anche se non lo vedevo da anni era stato
- una parte importante della mia vita e significava ancora molto
- per me. Che se ne fosse andato, e così giovane, lo sentii come
- una perdita enorme, anche se non faceva parte della mia vita
- quotidiana da molto tempo. La mia mente si ribellava contro le
- proprie barriere, perché non riusciva ad accettare che quello che
- era successo fosse veramente successo.
- Tuttavia, dopo aver cercato freneticamente nella mia mente
- quello che credevo di aver perso, mi resi conto che non avrei mai
- potuto trovare lì quello che stavo cercando. Smettere
- di cercare mi permise di fare una vera scoperta: l'amore non
- si perde mai. Il mio amico sarebbe vissuto per sempre nel mio
- cuore.

In conclusione... senza concludere

La storia dell'umanità è una storia di speranza. I grandi problemi possono costringerci a trovare grandi soluzioni, se apriamo gli occhi e vediamo, se apriamo la mente e capiamo, se apriamo il cuore e amiamo.

Indice

PRIMA PARTE

SCOPRIRE LA HEARTFULNESS

- 6 Quanto bisogno avete di aprirvi alla heartfulness?
- 9 Dove c'è heartfulness, quella è la casa
- 16 Connettere cuore e consapevolezza
- 22 A cosa assomiglia la heartfulness e come la si percepisce?

SECONDA PARTE

I NOVE SENTIERI VERSO LA HEARTFULNESS

- 40 Gentilezza
- 49 Avversità
- 61 Umorismo
- 78 Contentezza
- 90 Amore
- 109 Coraggio
- 122 Conoscenza
- 142 Speranza
- 153 Creatività

TERZA PARTE

NUOVI ORIZZONTI HEARTFUL

- 168 Tornare a casa alla heartfulness
- 171 Il vostro nuovo potenziale di apertura alla heartfulness
- 173 Ancora qualche frammento di heartfulness