AMA TE STESSO COME SE FOSSE QUESTIONE DI VITA O DI MORTE

Kamal Ravikant

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

KAMAL RAVIKANT

AMA TE STESSO COME SE FOSSE QUESTIONE DI VITA O DI MORTE

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

INDICE

Perché leggere questo libro? 9

PARTE 1 - IL GIURAMENTO

Come è iniziato 15
Di cosa si tratta? 19
L'inizio 20
Perché l'amore? 24
La pratica 26
La finestra 27
1. Il loop mentale 28
2. Una meditazione 31
3. Lo specchio 35
4. Una domanda 37
Il pensiero 38
La memoria 40
Gli interruttori della luce 42
Sono innamorata 48
Il perdono 50
La scelta 55
Il solco 58
La magia 60
La resa 62
L'inerzia 64
Le credenze 67
L'ossigeno 70
Dove voglio essere 71
Fine 72

PARTE 2 - IL MANUALE

La mia intenzione 74
Il salto 76
Primo: perdonati 78

Provaci: perdonati 79
Secondo: il tuo giuramento 81
Provaci: fai il tuo giuramento 84
I dieci respiri 86
Terzo: fai la pratica 88
La pratica: 1. Il loop mentale 90
Provaci: il loop mentale 93
La pratica: 2. La meditazione 98
Provaci: medita 100
La pratica: 3. Lo specchio 101
Provaci: lo specchio 103
La pratica: 4. La domanda 104
Provaci: la domanda 107
Il livello successivo 109
I rituali 111
Il tracciamento 113
La linea di confine 115
In sintesi 117
L'influenza dell'infanzia 119
Provaci: l'influenza dell'infanzia 121
Il tuo io futuro 123
Dare amore 124
Il paracadute 125
Un livello superiore 127
Ripetere 129
Se qualcosa ti spaventa 131
Aspettati la magia 133
Un'ultima cosa... 135

PARTE 3 - LA LEZIONE

Da kamal 235

PERCHÉ LEGGERE QUESTO LIBRO?

Questo libro stavo quasi per non pubblicarlo. Avevo una grande paura. Ero un amministratore delegato che era andato in pezzi dopo che la sua società era fallita e stavo scrivendo un libro sul fatto che amarmi mi aveva salvato. Pensavo che sarei stato lo zimbello di tutti e che la mia carriera sarebbe finita.

Ma ho superato la paura e ho raccontato la mia verità al mondo. Quello che poi è successo ha cambiato la mia vita.

Il libro è diventato virale. Persone meravigliose di tutto il mondo ne hanno parlato online e nei social media. Ne hanno comprato delle copie per amici e parenti. Hanno scritto recensioni appassionate. A qualcuno questo libro ha letteralmente salvato la vita. Per altri è stata la prima volta che hanno amato se stessi.

E pensare quanto ero vicino ad arrendermi alle mie paure. È stata un'importante lezione di vita.

Molti lettori mi hanno contattato e mi hanno mostrato come l'hanno utilizzato. Mi hanno fatto delle domande.

Questo mi ha indicato che, nonostante il successo, ciò che avevo condiviso non era abbastanza. Per creare un impatto duraturo, ho dovuto approfondire e condividere molto di più. Lo dovevo a questo libro. Lo dovevo a tutti coloro che l'avrebbero letto.

Quindi, sette anni dopo la prima pubblicazione, eccolo qui. Tutte le domande che ho ricevuto sono state chiarite. Il mio intento è fare in modo che, quando sarai arrivato alla fine, non solo ti impegnerai ad amarti, ma saprai esattamente come farlo. E soprattutto, come farlo durare.

La prima parte, "Il giuramento", è la versione originale ampliata: ciò che avrei voluto che qualcuno mi avesse dato quando ero a terra. Niente fuffa, niente idiozie. Solo una verità semplice e concreta. Puoi leggerla e cambiare la tua vita.

La seconda parte, "Il manuale", è nuova. Illustra il metodo che ho affinato nel corso degli anni per amarmi. Ti mostra anche come portarlo al livello successivo. Qui tutto è facile ed efficace. In poche parole, è una guida che passo dopo passo ti mostra come amare te stesso. È un'altra cosa che avrei voluto che qualcuno mi avesse dato.

La terza parte, "La lezione", è anch'essa nuova. È la cronaca di un periodo in cui ero caduto davvero in basso. Svela come ho applicato tutto ciò che c'è in questo libro per guarire e poi risorgere. Vedrai il mio viaggio interiore ed esteriore, ciò che ho fatto nel modo giusto e gli errori che

ho commesso. Dato che spesso impariamo di più dalle storie, vivere la mia trasformazione ti aiuterà a creare la tua.

Io divido la mia vita tra prima e dopo avere giurato di amarmi. Non riesco a pensare a un modo migliore di vivere. Ti invito a provare. Funziona.

PARTE 1

IL GIURAMENTO

COME È INIZIATO

A dicembre del 2011 partecipai al Renaissance Weekend a Charleston, nella Carolina del Sud. Non era quello che si potrebbe pensare: niente tornei di probi cavalieri, niente gentili donzelle. Era invece una conferenza alla quale parteciparono amministratori delegati della Silicon Valley e di New York, gente di Los Angeles in stile Hollywood, uomini politici e i loro collaboratori. Era come una conferenza TED, ma tutti dovevano partecipare ai gruppi di discussione o tenere un discorso. All'iscrizione veniva chiesto di comunicare premi e riconoscimenti ricevuti e, come esempio, era indicato il premio Nobel. Non sto scherzando.

Non avevo premi di cui parlare o curriculum da vantare. Niente Goldman Sachs o Morgan Stanley sul mio biglietto da visita. Prima del mio discorso (l'argomento che mi avevano assegnato era: "Se potessi fare qualunque cosa..."), l'organizzatore dell'evento mi presentò al pubblico dicendo: "Kamal non riesce mai a stare fermo. Che sia come soldato di fanteria nell'esercito degli Stati Uniti, scalatore dell'Himalaya o viandante lungo un antico sentiero di pellegrinaggio in Spagna, è sempre in movimento".

Si era informato per bene. Non ricordo il resto, ma rammento la sua ultima frase: "Sono sicuro che avrà qualcosa di interessante da raccontarci".

Avevo esattamente due minuti per salire sul palco e rivol-

germi a un pubblico di scienziati, funzionari del Pentagono, politici e amministratori delegati, tutti molto più qualificati di me, per parlare praticamente di qualsiasi cosa. Chi mi aveva preceduto era stato il più giovane a laurearsi al MIT. Con lode, ovviamente.

È interessante ciò che ti passa per la testa in momenti come quelli. Il tempo rallenta, sì, ma questo è quasi un cliché. C'è solo il palco e il microfono. Fai un passo avanti. Il pubblico diventa indistinto, come se fosse fuori fuoco. Parte l'orologio.

Ma poi seppi cosa fare. Volevo offrire qualcosa che nessun altro avrebbe potuto offrire: la mia verità. Ciò che avevo imparato soltanto dalla mia esperienza, ciò che mi aveva salvato. Il pubblico allora tornò a fuoco.

"Se potessi fare qualunque cosa", dissi al microfono, "condividerei il segreto della vita con il mondo intero". Risate del pubblico. "Io l'ho capito appena qualche mese fa".

Per i successivi due minuti parlai dell'estate precedente, quando stavo molto male, praticamente costretto a letto. La società che avevo costruito da zero quattro anni prima era fallita, avevo appena attraversato una separazione e un'amica cui volevo bene era morta improvvisamente.

"Dire che ero depresso", dichiarai, "sarebbe dir poco".

Raccontai della notte in cui avevo fatto tardi navigando

su Facebook, guardando le foto della mia amica che era morta: piangevo disperato, mi mancava. Raccontai che al risveglio, la mattina dopo, non ce la facevo più ad andare avanti, ma feci un giuramento e tutto cambiò. In pochi giorni iniziai a sentirmi meglio. Fisicamente, emotivamente. Ma ciò che mi sorprese fu che la vita iniziò a migliorare da sola. Nel giro di un mese si trasformò. L'unica costante fu il giuramento che avevo fatto a me stesso e il modo in cui lo mantenni.

Poi, e per il resto del convegno, le persone mi avvicinarono per dirmi quanto significasse per loro quello che avevo raccontato. Una donna mi disse che, seduta tra il pubblico ad ascoltarmi, si era resa conto che la ragione per cui era venuta ero io. Quello che avevo fatto non era stato altro che condividere una verità che avevo appreso.

Il mese successivo, un amico stava attraversando un momento difficile, quindi scrissi velocemente un appunto su quello che avevo fatto quell'estate e glielo inviai. Lo aiutò molto. Mesi dopo lo raccontai via email a James Altucher, un caro amico e il mio blogger preferito. Mi rispose proponendomi di pubblicarlo come ospite sul suo blog.

Naturalmente rifiutai.

A dire la verità, andai nel panico. Molti dei miei amici leggevano il suo blog. Ero un imprenditore della Silicon Valley: scrivere di start-up andava bene, ma quella roba?

“Devi farlo”, mi rispose James. “Questo è l’unico messaggio che conta”.

Parlai con lui della mia paura: cosa avrebbe pensato la gente? La sua risposta fu qualcosa che non dimenticherò mai e per cui gli sarò sempre grato: “Io non pubblico un post a meno che non sia preoccupato di ciò che la gente penserà di me”.

Quindi feci un patto con lui. Avevo degli appunti su ciò che avevo imparato, sulla pratica, su come avevo avuto successo e come avevo fallito. Li avrei messi insieme in un libro e glielo avrei spedito. Se gli fosse piaciuto, l’avrei pubblicato.

Ed è così che siamo arrivati qui.

DI COSA SI TRATTA?

Di amare te stesso. La stessa cosa che ti ha detto tua madre, la stessa cosa che i libri di auto-aiuto ripetono tanto da farlo diventare un cliché. Ma una differenza c'è. Questa non è una promessa vuota. Non è un'applicazione meccanica. È qualcosa che ho imparato dentro di me e che sono convinto mi abbia salvato. E per di più, il modo in cui ho iniziato a farlo è tanto semplice da sembrare stupido. Ma nella semplicità sta la verità. Nella semplicità sta la forza.

Partendo dalla bozza che inviai al mio amico, questa è una raccolta di pensieri su ciò che ho imparato. Su cosa ha funzionato e cosa no. Sui successi e fallimenti quotidiani.

Come mi ricorda un amico saggio, questa è una pratica. Non vai in palestra una volta sola pensando di avere risolto tutto. E neanche qui. La meditazione è una pratica. Allenarsi è una pratica. Amarsi è una pratica, forse la più importante di tutte.

Amarti davvero vuol dire farlo con la stessa intensità con cui ti tireresti su se fossi aggrappato a un dirupo con le dita. Come se la tua vita dipendesse da questo. Una volta partito, non è difficile. Ci vuole solo impegno. E ti racconterò come ho fatto io.

Per me è stata una metamorfosi. So che lo sarà anche per te.

L'INIZIO

Me la passavo male. Infelice oltre ogni limite. C'erano giorni in cui mi sdraiavo a letto con le tende chiuse. Fuori, la luce del giorno scivolava verso la notte e tornava il mattino dopo, ma non volevo proprio occuparmi di niente. Dei miei pensieri, del mio malessere, della mia sofferenza, del fallimento della mia società. Occuparmi della vita. Niente.

Ecco cosa mi salvato.

Avevo raggiunto il punto di rottura. Lo ricordo bene. Non ce la facevo più. Non potevo più sopportarlo. Ero stufo. Stufo di quella tristezza, di quel dolore, di quell'angoscia, di essere tutto ciò. Non ne potevo più.

Basta. Basta. Basta.

E avvolto da quella disperazione, scesi dal letto, mi avvicinai alla scrivania, aprii un quaderno e scrissi:

> *Oggi giuro a me stesso di amarmi, di trattarmi come qualcuno che amo veramente e profondamente. Nei pensieri, nelle azioni, nelle scelte che faccio, nelle esperienze che vivo, in ogni momento in cui sono consapevole, prendo la decisione di AMARMI.*

Non era rimasto altro da dire. Quanto tempo mi ci era

voluto per scriverlo? Meno di un minuto. Ma l'intensità era enorme: mi sembrava di scolpire le parole sulla carta e sulla scrivania. Avevo provato disgusto per me stesso. Potevo amare qualcun altro, ma me stesso? Da quel momento mi concentrai solo su quel pensiero. Per me.

Come amarmi? Non lo sapevo. Tutto quello che sapevo era che avevo fatto un giuramento, qualcosa di molto più grande di un desiderio o di una volontà, di un "mi piacerebbe" o di un "sarebbe bello se". Un giuramento. Dovevo andare fino in fondo o distruggermi provando. Non c'era via di mezzo.

Nella mia camera da letto, al buio, con tutta una città là fuori che non aveva idea della decisione che avevo preso, decisi di amarmi.

Il modo in cui lo feci fu la cosa più semplice a cui potevo pensare. E soprattutto, qualcosa che potevo fare indipendentemente da quanto mi sentissi male. Iniziai a dirmi *mi amo*. Un pensiero che ripetevo in continuazione. Prima sdraiato a letto per ore, ripetendomi *mi amo, mi amo, mi amo, mi amo...*

La mente ovviamente vagava puntando verso il buio, ma ogni volta che me ne accorgevo, tornavo a ripetere *mi amo, mi amo, mi amo, mi amo...*

Prima a letto, poi facendomi la doccia, navigando su internet o parlando con qualcuno, nella mia testa continuavo

con *mi amo, mi amo, mi amo, mi amo*. Diventò la mia ancora di salvezza, l'unica cosa reale.

Poi aggiunsi tutto ciò che poteva funzionare e, se lo faceva, lo tenevo. In caso contrario lo scartavo. Prima di rendermene conto avevo creato una pratica semplice che portò l'amore per me stesso a un livello completamente nuovo. Ero pronto a tutto. Indietro non si torna.

Mi sentivo meglio. Il mio corpo iniziò a ristabilirsi più velocemente. La mia mente si alleggerì. Ma la cosa che non mi sarei mai aspettato o immaginato fu che la vita stessa migliorò. E non solo. Successero cose che erano fuori dalla mia portata, cose che non mi sarei nemmeno sognato. Fu come se la vita dicesse: "Finalmente, idiota. Lascia che ti mostri che hai preso la decisione giusta".

Alcune persone entrarono nella mia vita, sorsero delle opportunità, mi ritrovai a usare la parola *magia* per descrivere ciò che stava accadendo.

E immerso in tutto ciò, continuavo a ripetermi *mi amo, mi amo, mi amo, mi amo.* Continuavo a fare la pratica.

In meno di un mese stavo bene, ero di nuovo in forma, felice e sorridente. Delle persone fantastiche stavano entrando nella mia vita e le situazioni si risolvevano da sole. Durante tutto quel tempo, che fossi al computer o in riunione, nella testa mi dicevo *mi amo*.

Per la verità, all'inizio non credevo di amarmi. Quanti di noi lo fanno? Ma non importava cosa credevo. Ciò che contava era farlo e lo feci nel modo più semplice possibile, concentrandomi in continuazione su un singolo pensiero fino a quando non rimase nella mia mente in maniera duratura.

Immagina. Immagina la sensazione di scoprire che ti ami senza sforzo. È come vedere un tramonto con la coda dell'occhio. Ti lascia senza fiato.