



Gary Quinn

FELICITÀ SACRA

Crea il cambiamento
dentro di te e manifestalo
nella tua vita



Gary Quinn

FELICITÀ SACRA

Crea il cambiamento
dentro di te e manifestalo
nella tua vita

Gary Quinn

Felicità sacra

Titolo originale: *Sacred Happiness*

Traduzione di Fabrizio Andreella

© 2024 Gary Quinn

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Fotografia in copertina di Chris Marino

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-052-4

Indice

Introduzione	7
1. Ricalibrare la mia salute.....	9
2. Punta alla felicità	21
3. Confida nel viaggio in corso	33
4. Accetta di valere abbastanza.....	45
5. Rafforzati con il pensiero positivo	61
6. Connettiti con la tua intuizione.....	75
7. Ripulisci la tua vita dal disordine	87
8. Allineati con la gratitudine.....	103
9. Espanditi oltre la tua zona di comfort.....	113
10. Cura il tuo tempio interiore	125
11. Segui la tua nuova direzione	139
Ringraziamenti	151
Nota sull'autore.....	153
Il programma Touchstone for Life Coaching	156

Introduzione

Felicità sacra invita il lettore a intraprendere un profondo viaggio spirituale in cui esaminerà le complessità dell'esperienza umana e scoprirà i segreti di una felicità duratura. Intreccia armoniosamente essenziali principi di vita, esperienze memorabili tratte della vita di Gary Quinn e azioni concrete che consentono di guardarsi dentro e riflettere profondamente.

Verrai guidato attraverso l'esplorazione del benessere che ti aspetta quando scegli di sperimentare la gioia. Ti addentrerai in un luogo in cui la felicità non è un'emozione fugace, ma una scelta costante che invita nella tua vita la pace interiore e ti trasforma in una manifestazione d'amore. La promessa della felicità non è un obiettivo lontano, è una realtà presente e a portata di mano. Sei tu che hai il potere di sbloccare questo stato di coscienza.

Gary mette le persone in grado di sfruttare lo straordinario potenziale del pensiero positivo e parla dell'importanza di favorire la crescita e creare benessere. Il lettore sarà invitato ad attingere alla sua saggezza interiore e a ridefinire se stesso. Rafforzerai l'apprezzamento di te stesso, accoglierai la crescita e sbloccherai coraggiosamente nuove possibilità.

Quando scegli consapevolmente di coltivare la felicità, crei uno spazio di quiete nella tua anima e apri la strada alla pace interiore. Questo spazio diventa il tuo rifugio dove puoi riti-

rarti, riconnetterti con te stesso e trovare la serenità. *Felicità sacra* è stato scritto per aiutarti a coltivare questo spazio interiore aprendo la tua mente, elevando il tuo cuore e indicandoti il tuo fine più profondo.

Capitolo 1

RICALIBRARE LA MIA SALUTE

Nella mia vita ci sono stati momenti in cui delle sfide inaspettate si sono presentate come ostacoli al raggiungimento dei miei obiettivi. Uno di questi momenti si è verificato mentre stavo scrivendo questo libro. Avevo predisposto un programma articolato, avevo pianificato meticolosamente ogni capitolo ed ero pronto a riversare su queste pagine i miei pensieri. Tuttavia, la vita aveva dei piani diversi. All'improvviso cominciai ad avvertire forti dolori all'addome. Erano così intensi che non potevo ignorarli e dovetti mettere il libro in secondo piano. Per sette lunghi mesi rimasi all'oscuro di ciò che causava quei dolori. Peggio ancora, nessuno era in grado di fare una diagnosi dei miei problemi. Durante quel periodo sentii le mie forze diminuire e il mio umore smorzarsi. L'agonia non era solo fisica, ma anche mentale. Sia come atleta che come scrittore, vedere il mio corpo in tale affanno era estremamente scoraggiante.

Una parte di me sapeva che la mia vita stava per cambiare. I dolori addominali e l'inspiegabile stanchezza sembravano indicarmi una svolta. A quel punto scelsi di chiedere aiuto a medici sia olistici che cinesi, provai l'agopuntura, la coppettazione, la terapia a luce rossa, la terapia BEMER, le iniezioni

di vitamine, la crioterapia e il lavoro di guarigione energetica. Ogni giorno che passava sentivo il corpo trasformarsi e l'energia muoversi, ma i risultati non erano abbastanza significativi da alleviare il mio disagio. Tuttavia i trattamenti mi aiutavano un po' e nel frattempo continuavo a cercare informazioni presso i medici tradizionali. Alla fine ricevetti una diagnosi e scoprii di avere la Sindrome da iperproliferazione batterica (SIBO). Non molti la conoscevano e anche i medici erano confusi su come aiutarmi. Fondamentalmente, la SIBO è una patologia poco nota che provoca una crescita eccessiva di batteri nell'intestino tenue. Non c'erano molti trattamenti disponibili e non ottenni tutte le risposte che stavo cercando. Avevo a che fare con qualcosa che la maggior parte delle persone non avrebbe capito e che mi stava privando di concentrazione ed energia. Ma ero determinato a superare quel periodo di difficoltà, ad andare oltre il dolore e a riprendermi la mia vita.

Mia madre, da sempre sostenitrice della salute e del benessere, mi consigliò l'Optimum Health Institute (OHI) di San Diego, che frequentava da oltre venticinque anni. Là intrapresi un percorso di guarigione olistica di due settimane che mi sembrò una rinascita. Gli enzimi alimentari e l'erba di grano diventarono la mia dieta quotidiana e i pilastri della mia forza furono la fede, la fiducia e la pazienza. In quell'istituto ci concentrammo sull'obiettivo, sull'atteggiamento mentale positivo, sulla tenacia, sulla pazienza e sulla preghiera.

L'OHI è il luogo in cui Louise Hay trascorse molti anni e la struttura utilizza i suoi insegnamenti come parte integrante del processo di guarigione. Praticavamo le affermazioni quotidiane e trovai conforto nella guida spirituale di Louise. Conoscendo le sue esperienze personali, ebbi la sensazione che lei avesse attraversato un percorso simile al mio e che le sue affermazioni riflettessero un momento della sua vita in cui an-

che lei aveva sperimentato “un’opportunità di guarigione”. Il tempo che trascorsi là mi diede davvero l’opportunità di ricalibrare la mia energia e riallineare la mia vita.

Dopo essere tornato dall’OHI, notai un cambiamento significativo dentro di me. La mia energia stava tornando e mi sentivo di nuovo vivo. Iniziai a consumare cibi crudi e il mio corpo rispose positivamente. Cominciai a credere nel potere della fede, nell’energia che genera e nell’equilibrio che dà alla mente, al corpo e allo spirito. Quell’esperienza mi insegnò anche il potere del presente, perché spesso rimaniamo bloccati preoccupandoci del passato o del futuro anche se la vita accade nel qui e ora.

Il mio percorso verso la guarigione fu un giro sulle montagne russe, con momenti di insicurezza, di perseveranza e di infinite lezioni. Mi armai della convinzione che in futuro mi sarei sicuramente sentito di nuovo meglio, anche se ogni giorno era doloroso e difficile. Non fu facile, soprattutto perché i medici convenzionali non mi avevano fornito le soluzioni che cercavo. Mi offrivano dei farmaci per un temporaneo sollievo dai miei sintomi, ma non era quello che volevo. Avevo bisogno di una guarigione olistica, qualcosa che ripristinasse sia il mio benessere fisico che la mia tranquillità spirituale.

Mentre stavo ancora cercando delle risposte, approfondii la saggezza della medicina tradizionale. Ogni domenica andavo a Chinatown e mi immergevo nel mondo della medicina cinese. Agopuntura, coppettazione, riflessologia e una serie di tisane diventarono parte della mia routine settimanale. Era un approccio diverso e mi allontanai dalle cure incentrate sui sintomi per passare a un processo di guarigione più olistico.

All’epoca non me ne rendevo conto, ma stavo imparando una lezione preziosa sul cambiamento. Essere nel “momento dell’adesso” fu come avere un nuovo paio di occhiali che mo-

dificano la prospettiva sulla vita stessa. Mi resi conto che i miei passati successi non erano solo successi, erano lezioni che mi avevano trasformato nella persona che sono anche oggi. Iniziai a concentrarmi sul servizio agli altri, sulla cura della salute, sulla creazione di benessere e sull'apprezzamento della pura gioia di vivere il presente.

Anche se avevo iniziato a vedere dei miglioramenti nella mia salute, il percorso di guarigione era tutt'altro che concluso. Ero ancora tormentato dal dolore e dalla stanchezza, ma non volevo che la mia vita restasse ancora in pausa. Decisi di affrontare una sfida enorme: il mio primo viaggio di lavoro da quando avevo iniziato ad avere problemi di salute. Volevo andare a Tokyo, in Giappone, per sessioni private ed eventi di coaching intuitivo. La prospettiva di vedere cinquanta persone diverse per delle sessioni individuali di coaching intuitivo e di tenere un seminario di un'intera giornata era a dir poco spaventosa. Ma avevo al mio fianco la mia interprete di fiducia, Yu Matsumoto. Yu non era solo un'interprete, ma una compagna che capì il mio viaggio e mi sostenne in ogni passo del percorso.

Che si trattasse di trovare dei ristoranti che servivano cibo vegano biologico, di comprarmi probiotici giapponesi, di portarmi ai santuari o semplicemente di essere lì quando avevo bisogno di qualcuno con cui parlare, Yu-san era la mia roccia. Non fu facile, ma riuscii a fare tutto ciò che dovevo fare con il sorriso sulle labbra e la felicità nel cuore. Non lasciai che il dolore o lo scoraggiamento mi impedissero di condividere con altre persone delle esperienze straordinarie in Giappone e quella fu una grande vittoria per me.

Alla fine il viaggio giunse al termine e mentre mi preparavo a dire addio al Giappone ero pieno di aspettative su ciò che stava per accadere. Il mio lavoro non era ancora finito, perché

al mio arrivo a Los Angeles avrei fatto una cosa che sarebbe stata un'altra pietra miliare significativa: un evento per firmare il mio libro precedente, *Business Guru*. La sede era quella di Barnes & Noble al centro commerciale The Grove e l'evento diventò un punto d'incontro per tre persone eccezionali nel campo dell'intrattenimento e del benessere spirituale: l'attrice e sostenitrice della salute Marilu Henner, l'attrice e cantante Maria Conchita Alonso e la cantante e compositrice internazionale Donna De Lory.

L'incertezza indugiava nella mia mente e, nonostante fossi esausto e avessi perso dieci chili negli ultimi mesi, sentivo una gran pressione per dover essere all'altezza delle mie aspettative. In ogni caso, *the show must go on* e il mio spirito risoluto si rifiutava di piegarsi. Finalmente arrivò il giorno dell'evento, portando con sé un pubblico che superava le mie aspettative. Tra loro c'erano volti che non vedevo da quindici anni: clienti, amici, colleghi, vincitori di premi Oscar, scrittori e uomini d'affari. La loro presenza fu una testimonianza dei legami che avevamo costruito negli anni e mi diede nuova forza.

Anche se stavo ancora guarendo, il loro calore e il loro sostegno mi aiutarono a gestire l'evento, che si rivelò un bellissimo spazio di guarigione e di connessione. Il mio spirito ringiovanì, la mia energia venne rafforzata. L'amore e il sostegno dei partecipanti a quella serata, la loro partecipazione e la loro fiducia in me sono ricordi impressi nel mio cuore e nella mia anima. La loro presenza ricordava il potere dell'unità, la forza delle esperienze condivise e l'immenso potenziale dell'energia positiva collettiva. L'evento fu qualcosa di più di un incontro firmacopia; fu una celebrazione dell'amore, della resilienza e del successo condiviso.

Presentai il mio libro con un discorso edificante ai miei amici e colleghi, ebbi delle conversazioni sul palco con Ma-

rilu Henner e Maria Conchita Alonso mentre, con una performance bellissima, Donna De Lory cantò la sua canzone *Sanctuary*. Quell'evento fu un enorme successo e ne uscii con una fiducia e un'energia curativa rinnovate. Il percorso non riguardava le mie lotte ma la mia resilienza, la mia determinazione a guarire e la purezza del momento presente. Quella era la mia verità e quella fu la lezione del mio viaggio.

Ma i miei viaggi non erano ancora finiti, perché dovevo partecipare a una conferenza a Sun Valley, nell'Idaho. Avendo visitato la città più di quindici volte, mi trasmetteva un senso di familiarità e calore che me la facevano sentire come una seconda casa. Là avevo delle basi solide, formate da persone incredibili che mi avevano conosciuto, amato e sostenuto fin dall'inizio della mia carriera. Ritornarci mi fece sentire come se la vita avesse chiuso un cerchio per me. Lì ero stato supportato fin da subito e stavo tornando per dare a tutti almeno la sensazione dell'energia che mi aveva sostenuto in quegli anni, per condividere una parte di me stesso con tutte le persone che conoscevo da così tanto tempo.

Durante quella settimana, partecipai a vari seminari al Sun Valley Joy Summit. Non ero lì soltanto come relatore, ma anche come studente, per assorbire la saggezza che gli altri avevano da offrire. Durante uno di quei seminari, ricevetti un'importante lezione, basata sul concetto di esprimere apertamente i sentimenti dicendo cosa provi davvero in quel momento. Quel seminario mi fece conoscere anche un esercizio straordinario. Iniziava con le parole: "Se non ti rivedrò mai più...", seguito dalla sincera espressione dei sentimenti che provi per la persona che hai di fronte. Fu un esercizio di vulnerabilità, coraggio e manifestazione d'amore.

Fu una pratica potente e trasformativa. Mi insegnò a esprimere i miei sentimenti senza esitazioni, senza riservarli al "mo-

mento giusto” che potrebbe non arrivare mai. Iniziai a dire alle persone quanto significassero per me, quanto fossi grato per la loro presenza nella mia vita e quanto mi fidassi di loro. Rimuovere le barriere delle parole non dette che spesso si frappongono tra noi e i nostri cari fu liberatorio. Tuttavia, l’esercizio non riguardava solo me, perché era altrettanto potente per la persona che riceveva quelle parole gentili. Le parole che condivisi furono un’offerta di energia e mentre esprimevo i miei sentimenti vidi le persone animarsi. I loro volti si illuminavano di gioia e il loro spirito si sollevava. La mia energia le stava raggiungendo, stava toccando i loro cuori e le incoraggiava a condividere quell’energia positiva con altri.

Comunicare apertamente i nostri sentimenti è una pratica bellissima che ci permette di creare una connessione nel presente. Consente agli altri di connettersi a un livello più elevato di apertura emotiva e trasmette l’amore alle persone che ne hanno bisogno. Mi resi conto che Sun Valley era molto più di un semplice luogo familiare per me. Era uno stato d’animo, uno spazio in cui mi sentivo a casa, una comunità in cui potevo esprimere liberamente i miei sentimenti e incoraggiare gli altri a fare lo stesso. Non si trattava soltanto di un seminario o di una conferenza, ma di un viaggio nel cuore delle emozioni, nell’essenza delle connessioni umane. Questa fu la lezione che portai con me da quel viaggio.

Quando tornai a casa ero finalmente pronto per scrivere. E così, il processo di scrittura di questo libro è diventato un viaggio di scoperta personale, una prova di resilienza e una lezione d’amore. Il dolore fisico e la stanchezza mentale sono stati ospiti indesiderati che persistevano con insistenza, rendendo la sfida formidabile. Ma è stato attraverso questa sfida che ho trovato la strada verso la felicità, riconoscendo i veri volti degli amici e la genuina essenza dell’amore. Le persone che mi sono

state accanto, che mi hanno dato il loro sostegno quando ero bloccato dal dubbio, sono l'incarnazione dell'amore che mi è caro. Le loro azioni e la loro incrollabile fiducia in me mi hanno fatto andare avanti anche quando non pensavo di riuscirci e sono loro eternamente grato. Non è necessario identificarle, loro – i pilastri della mia forza – sanno chi sono.

Ripensando al mio anno di tribolazioni con numerosi alti e bassi, mi sono reso conto di come i bellissimi momenti di trionfo modellano le nostre menti. Il dolore, sebbene difficile in quei momenti, si è trasformato in un catalizzatore di crescita. L'illuminazione che mi ha portato e le amicizie che ha rafforzato sono tesori che tengo nel cuore. Tutto questo sarebbe stato impossibile senza le persone che mi sono state accanto, che hanno celebrato i miei successi e che mi hanno sostenuto nei momenti difficili. A loro va la mia più profonda gratitudine. È sostenendo il peso di tali prove e lezioni di vita, superando il dolore fisico e i blocchi mentali e celebrando la mia nuova visione della vita che ho capito davvero che il percorso per scrivere questo libro è stato un momento cruciale per me.

Avviandomi verso questo nuovo capitolo di guarigione e di crescita, mi ritrovo a riflettere sul viaggio universale che tutti noi intraprendiamo. Siamo su questa Terra per imparare i principi che in vari modi danno forma alla nostra vita. Il desiderio di essere felici, liberi da problemi e tristezze, è un sentimento che ci unisce tutti. È un desiderio che alimenta la determinazione a stabilire una linea d'azione, a navigare nel flusso e riflusso della vita con grazia e resilienza e ad aspirare a uno stato di prosperità sana e felice. La felicità e la gioia non sono tesori inafferrabili che solo poche persone fortunate riescono a scoprire nella loro vita e non sono merci che possono essere scambiate o acquistate. Sono già dentro di noi, in attesa di essere scoperte.

In quanto esseri spirituali, troviamo la nostra felicità nell'esprimere noi stessi e nell'onorare le nostre esperienze e prospettive uniche. La troviamo nei momenti di connessione e comprensione che trascendono il mondo materiale. È un senso di gioia che non dipende dalle circostanze esterne della vita, bensì dal modo in cui scegliamo di interagire con il mondo. Ma quanto spesso dimentichiamo questa profonda verità? Ci facciamo prendere dalle mutevoli maree della vita, dimenticando che non siamo semplici spettatori, ma partecipanti attivi nel plasmare il corso della nostra vita. I nostri pensieri sono le correnti che determinano la direzione del nostro percorso.

In mezzo a tutti i cambiamenti, possiamo trovarci sbalottati e rivoltati, ma è fondamentale renderci conto che abbiamo la capacità di essere costanti. Il mondo intorno a noi sta sicuramente cambiando, come ha sempre fatto e come sempre farà. Questa è la natura della vita: l'unica costante è il cambiamento. Anche i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni sono in continua evoluzione, si spostano come la sabbia di un deserto. Eppure, nonostante questo costante cambiamento, c'è una parte di noi che rimane inalterata. Questa è l'essenza del nostro essere, il nostro nucleo, il nostro spirito. È la quiete nell'occhio del ciclone. Può rimanere una costante nella nostra vita, perché fa parte di un universo più ampio. Non è influenzata dalle fluttuazioni esterne della vita e rimane costante. Identificandoci con questa parte eterna di noi stessi, con questo spirito immutabile, possiamo trovare la nostra vera felicità e gioia.

È una consapevolezza che ci dà forza e ci porta a uno stato dell'essere in cui non soltanto sperimentiamo la felicità, *siamo* felicità. *Siamo* la gioia che cerchiamo. *Siamo* la pace che desideriamo. Il viaggio verso la guarigione e la felicità inizia e finisce con noi. Questo viaggio non è esente da mo-

menti di dubbio e disperazione, eppure ci porta a uno stato mentale in cui non solo sopravviviamo, ma prosperiamo. È un viaggio che inizia con il riconoscimento del nostro valore intrinseco e termina con la realizzazione del nostro potenziale illimitato.

Essenzialmente la nostra mente è programmata con una serie di nozioni, credenze e pensieri, tutti precostituiti, che possono aiutarci o ostacolarci. Queste idee sul mondo profondamente radicate costituiscono la base dei nostri schemi di pensiero e quindi anche delle nostre azioni. Ma questo non significa che siamo oltre il cambiamento; possiamo sostituire questa programmazione con una nuova serie di convinzioni che ci danno potere e libertà.

Nel corso del tempo, ho scoperto grazie alle mie esperienze che la chiave per sbloccare infinite possibilità si trova nel regno dei pensieri spirituali. Quando entriamo in questo regno accediamo alla parte più pura del nostro essere, il nostro spirito. I pensieri spirituali hanno il potere di arricchire la nostra vita in modi che non possiamo comprendere. Non si tratta di semplici pensieri, ma di una forza di cambiamento nella nostra vita che apre le porte a un potenziale illimitato e a un flusso incessante di felicità.

È essenziale capire che accedere ai pensieri spirituali non significa ignorare i pensieri prodotti dai nostri condizionamenti e dalle nostre esperienze, anche se questi ultimi sono negativi. Si tratta di riconoscerli, indipendentemente dal fatto che li riteniamo utili o dannosi, e quindi di scegliere su quali pensieri basare il nostro agire. La paura e i pensieri fondati sulla paura fanno parte del subconscio condizionato e fungono da ostacoli, impedendoci di accedere al flusso della felicità. Ma abbiamo il potere di eliminare questi pensieri, di superare queste barriere e di entrare nel nostro sacro cerchio della felicità.

Essere nella zona della felicità non significa che tutto sia perfetto, significa vivere in uno stato ricettivo della mente, del corpo e dello spirito, completamente aperti alle realtà e alle esperienze della vita. Significa capire che tutto va bene, anche quando così non sembra. Riconoscere che la guarigione è un processo e quindi rispettarlo come tale. Questo vale anche per me. Ha implicato un profondo viaggio di crescita e di scoperta di me stesso e intuizioni che ho acquisito e che voglio condividere con te. Una di queste intuizioni riguarda i sacri cerchi della felicità. Sono spazi personali di gioia e di pace che ognuno di noi può creare nella propria vita. Entrare in questi cerchi sacri è come entrare nella versione più autentica di noi stessi, una versione libera dalla paura e dalle limitazioni.

Per entrare nel tuo personale cerchio della Felicità Sacra, inizia a gioire dei momenti di gioia quotidiani, dei semplici atti di gentilezza, dei passi avanti nel miglioramento personale e dei momenti di quiete dell'introspezione. Si tratta di accettare il percorso, sia gli alti che i bassi, sia i trionfi che le prove, con cuore e mente aperti. Mantieni questa saggezza vicino al cuore e non dimenticare: non sei soltanto alla ricerca della felicità, tu *sei* la felicità. E ogni passo che fai è un passo che ti avvicina al centro del tuo cerchio della Felicità Sacra.