DON MIGUEL RUIZ JR.

I CINQUE LIVELLI DELL'ATTACCAMENTO

Stai usando la conoscenza
o la conoscenza sta usando te?

Don Miguel Ruiz Jr.

I CINQUE LIVELLI DELL'ATTACCAMENTO

Stai usando la conoscenza
o è la conoscenza che usa te?

UN LIBRO DI SAGGEZZA TOLTECA

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione 11
Introduzione 15
1 Esplorare la percezione e la potenzialità 23
2 Comprendere il Sogno Personale e il Sogno del Pianeta 35
3 Conoscenza e attaccamenti 41
4 I cinque livelli dell'attaccamento 51
5 Livello 1 - Il Sé autentico 63
6 Livello 2 - Preferenza 69
7 Livello 3 - Identità 75
8 Livello 4 - Interiorizzazione 81
9 Livello 5 - Fanatismo 87
10 Il demone più grande 95
11 Muoversi tra i livelli dell'attaccamento 107
12 Svelare le nostre storie e le nostre supposizioni 125
13 Riconoscere il ruolo degli attaccamenti nei conflitti 139
14 Onorare le nostre emozioni 149
Conclusione 161
Ringraziamenti 167
Nota sull'autore 169

Introduzione

Tutto è fatto di luce. Noi siamo stelle e le stelle sono noi. Se lo comprendiamo, i nostri sensi sono davvero aperti e non abbiamo più bisogno di interpretare il mondo. In questo momento tutto il nostro illimitato potenziale è a nostra disposizione e niente più blocca la nostra strada...

– Don Miguel Ruiz

Mio padre, medico ritiratosi dalla professione e insegnante, ha dedicato anni di riflessione e trasformazione alla trasmissione delle tradizioni dei Toltechi in modo adatto al mondo in cui viviamo oggi. I Toltechi erano uomini e donne di grande saggezza vissuti migliaia di anni fa nell'attuale regione del Messico centro-meridionale. Nella lingua nahuatl, *toltecо* si-

gnifica 'artista', e nei nostri insegnamenti la tela su cui dipingiamo è la nostra vita. Ho imparato il modo di vivere dei Toltechi attraverso le tradizioni orali dei membri della mia famiglia, che (secondo il mio trisnonno paterno, don Exiquio) sono i discendenti diretti dei Toltechi del lignaggio dei Cavalieri dell'Aquila, e attraverso mia nonna, Madre Sarita.

Ci definiamo Toltechi non in base al nostro lignaggio, ma perché siamo degli artisti. La vita è la tela della nostra arte e la missione della nostra tradizione è quella di trasmettere insegnamenti che aiutino a creare un capolavoro.

La tradizione tolteca non è una religione, ma uno stile di vita il cui capolavoro è una vita di felicità e di amore, una vita che abbraccia lo spirito onorando i grandi maestri di tutte le tradizioni mondiali. Il punto centrale è vivere felici, gioire della vita e dei rapporti con le persone che amiamo, cominciando da noi stessi.

Ho iniziato l'apprendistato alla tradizione della mia famiglia a San Diego, in California, a quattordici anni. Mia nonna, Madre Sarita, che ne aveva settantanove, era il capo spirituale della nostra famiglia e divenne la mia maestra. Era una *curandera*, una guaritrice spirituale che aiutava la gente nel suo piccolo tempio del Barrio Logan, un quartiere di San Diego, attraverso la sua fede in Dio e nell'amore. Poiché mio padre era un medico, l'ac-

costamento delle due forme di guarigione mi consentì di guardare la nostra tradizione da due diversi punti di vista.

Riconoscevo il potere delle parole di mia nonna molto prima che fossi in grado di coglierne il vero significato. Assistevo a eventi che altri definivano "magici" trasformati in fatti quotidiani: le guarigioni miracolose erano la norma per Madre Sarita. Nello stesso tempo sentivo molto forte il richiamo del mondo, la spinta a frequentare i miei coetanei e a essere come tutti gli altri. Oscillavo tra il mondo tolteco della mia famiglia e il mondo convenzionale della scuola e degli amici, nel continuo tentativo di integrare le mie esperienze e al contempo tenerle separate.

Anche se non parlava inglese, mia nonna teneva incontri e discorsi, e il mio apprendistato iniziò traducendo le sue parole dallo spagnolo all'inglese. Per anni inciampai goffamente sulle sue parole, mentre mia nonna mi guardava e rideva.

Una volta mi chiese quale fosse il problema. Avevo pronte un mucchio di risposte: parli troppo in fretta, non riesco a starti dietro, alcune parole non hanno una traduzione precisa… Mia nonna mi guardò in silenzio per qualche istante, poi mi chiese: "Stai usando la conoscenza o è la conoscenza che usa te?".

La guardai senza capire. "Quando traduci", continuò, "cerchi di interpretare le mie parole attraverso quello che sai, attraverso quello che credi sia vero. Non ascolti me, ascolti te stesso.

Immagina di fare la stessa cosa ogni momento della tua vita: se traduci quello che accade attraverso quello che sai già, non lo vivi. Se invece impari ad *ascoltare* la vita, saprai anche tradurre le mie parole così come sono. Le tue conoscenze devono diventare uno strumento che puoi usare per farti guidare nella vita, ma che puoi anche mettere da parte. Non tradurre tutte le tue esperienze attraverso le tue conoscenze".

Annuii, ma solo molti anni dopo compresi ciò che voleva dirmi. Per tutta la vita raccontiamo, commentiamo tutto quello che facciamo, diciamo, vediamo, tocchiamo, udiamo, annusiamo e gustiamo. Siamo narratori di storie che sviluppano sempre la stessa trama, dimenticando spesso i milioni di sotto-trame che si sviluppano da sé. È come se bevendo un sorso di vino dicessimo: "È un po' troppo secco. L'invecchiamento è decisamente buono, ma non riesco a sentire il profumo del legno. Ne ho bevuti di migliori". Invece di gustare il piacere del vino lo analizziamo in dettaglio cercando di scomporlo in termini che si adattino a un contesto e a un linguaggio che già conosciamo. Così facendo, gran parte dell'esperienza va perduta.

Questo è un semplice esempio di come raccontiamo la vita, di come la spieghiamo e, soprattutto, di come giudichiamo e giustifichiamo. Invece di vivere l'esperienza reale, creiamo una storia per adattarla alle nostre credenze. Durante gli incontri

successivi di Madre Sarita accantonai completamente ciò che pensavo io, perché se si mettevano in mezzo i commenti della mia mente avrei mancato il suo messaggio. In quel semplice modo, mia nonna mi fece capire che se vediamo il mondo attraverso i filtri dei nostri preconcetti ci perdiamo la vita reale. Con la pratica imparai a chiudere gli occhi, a escludere tutto il resto e a tradurre *parola per parola* quello che diceva.

La capacità di vedere al di là dei nostri filtri (le credenze e le conoscenze accumulate) non sempre è una dote naturale. Per anni vi siamo rimasti attaccati in gradi diversi, perché ci facevano sentire al sicuro. Tutto ciò a cui ci attaccavamo iniziava a modellare le nostre esperienze future e a limitare la nostra percezione di ciò che esula dal nostro vocabolario. Come i paraocchi di un cavallo, le credenze a cui ci attacchiamo limitano la nostra visione, il che a sua volta limita la direzione della nostra vita. Più forte è il nostro attaccamento e meno vediamo.

Pensate alla globalità delle credenze a cui siete attaccati come a un motivetto che suonate in continuazione nella mente. Inoltre cerchiamo continuamente di imporre il nostro motivetto (quello che ci siamo abituati ad ascoltare) agli altri, senza renderci conto che spesso il motivetto non è nemmeno nostro e forse non è nemmeno quello che vogliamo suonare. Se continuiamo a suonare solo ciò che conosciamo, senza mai aprirci all'ascolto

delle altre melodie che risuonano attorno a noi, facciamo sì che l'attaccamento a un particolare motivetto ci domini. Provate ad ascoltare anche le melodie degli altri. Forse potreste partecipare a quelle melodie aggiungendo un'armonia o un bel giro di basso, e vedere dove la nuova musica vi porta. Lasciando andare l'attaccamento a ciò che pensate la musica *debba essere* vi aprite alla possibilità di creare una musica unica e meravigliosa, composta davvero da voi o in collaborazione con altri.

In questo libro descriverò i Cinque Livelli dell'Attaccamento. Usateli come strumenti per valutare quanto siete attaccati ai vostri punti di vista e quanto siete invece aperti ad altre opinioni e possibilità. Più il livello di attaccamento è alto e più il senso dell'identità ("ciò che sono") diventa strettamente legato alle proprie conoscenze ("ciò che so").

Le conoscenze e le informazioni vengono distorte e inquinate dai nostri narratori: le voci interiori che discutono la correttezza di ogni nostra azione e pensiero. Se crediamo in qualcosa con tanta forza da dimenticare il nostro Sé autentico ascoltando

soltanto le storie e i commenti dei nostri narratori interiori, lasciamo che siano i nostri pregiudizi a decidere per noi. Per questo è importante conoscere il nostro livello di attaccamento a una particolare credenza, perché attraverso questa consapevolezza recuperiamo il vero potere di decisione.

Mi auguro quindi che usiate questo libro per valutare il livello di attaccamento alle idee e alle credenze che creano la vostra realtà, il vostro Sogno Personale, contribuendo a creare anche la nostra realtà collettiva, il Sogno del Pianeta. Solo con questa consapevolezza sarete davvero liberi di inseguire la vostra passione e di sperimentare tutto il vostro potenziale.

Sta a voi scegliere!