

VIVERE UNA VITA DI
CONSAPEVOLEZZA



Meditazioni quotidiane sulla via tolteca

DON MIGUEL RUIZ JR.

Introduzione

Sapete di amare quando non riuscite a dormire perché la realtà è più meravigliosa di tutti i vostri sogni.

– DR. SEUSS

Penso che l'intero scopo del lavoro interiore sia gioire della vita. Per me significa accettarmi incondizionatamente per quello che sono. Quando la vita scorre senza sforzo, l'amore incondizionato per me stesso mi permette di gioire completamente di ogni momento della vita. Quando la vita mi presenta delle difficoltà, non mi limito a cercare di superare gli ostacoli, ma accolgo gli alti e bassi del viaggio della vita con amore incondizionato per me stesso e per le persone che mi sono vicine, perché so che sono realmente vivo solo nel momento presente. Finché c'è vita, tutto è possibile.

La verità è il momento in cui l'amore incondizionato fiorisce

nei nostri cuori. La certezza: “Merito di amarli anche in questo momento difficile” è il seme che illumina anche i momenti più bui della nostra vita. È il rapporto cosciente con noi stessi che ci consente di decidere che cos’è vero per noi in ogni momento.

Il momento presente è l’unica opportunità che abbiamo per cambiare. Il passato non esiste più. Le decisioni e le scelte che abbiamo fatto ci hanno portato qui dove siamo ora, e non possiamo più cambiarle. Possiamo pensare a tutti i se, a tutti gli avrei dovuto e avrei potuto, ma questo non cambierà niente. E nemmeno il futuro esiste. Le conseguenze di quello che facciamo oggi non si manifesteranno che più in là, il che significa che il nostro futuro è completamente aperto e che tutto può accadere. L’unica cosa su cui abbiamo il controllo è questo momento, il qui e ora dove le nostre scelte e le nostre decisioni hanno un impatto sul nostro presente.

Chiedetevi: “Sto prendendo le mie decisioni momento per momento con consapevolezza? Mi sto accettando incondizionatamente in questo preciso momento? Ho il controllo sui miei sì e i miei no? Vedo le possibili conseguenze delle mie scelte? Prendo le mie decisioni in modo automatico o sono consapevole di poter scegliere tra un’illusione che io stesso proietto e la verità che si manifesta in un momento di chiarezza?”.

Nel libro *Don Chisciotte della Manica*, di Miguel de Cervantes, il delirante Don Chisciotte ha un momento di chiarezza in cui vede dei mulini in lontananza per ciò che sono realmente: *non giganti*

malvagi, ma semplici mulini a vento. In quel momento potrebbe scegliere di cambiare la direzione della sua vita, ma, dato che preferisce le illusioni alla verità, si inventa una storia per continuare a credere alla sua illusione.

La scelta tra verità e illusione non avviene solo nei romanzi. Si presenta continuamente nel corso di tutta la nostra vita, attimo dopo attimo. Nei momenti di chiarezza, tutti esprimiamo *consapevolmente* la nostra scelta: possiamo decidere di continuare a credere ai giganti o vedere che sono soltanto mulini.

Se scegliamo di credere in un'illusione invece che nella verità perdiamo di vista il nostro *Sé Autentico*. L'illusione agisce da filtro per tutte le informazioni che riceviamo, e le decisioni che prendiamo e le azioni che facciamo possono non corrispondere alla nostra verità. Se invece siamo consapevoli della nostra verità e la onoriamo, le nostre scelte la rifletteranno. In quel momento, se siamo aperti ad accettare la verità abbiamo l'opportunità di amare incondizionatamente, perché sappiamo che la vita vale molto più di una semplice idea.

Scegliere di vedere le cose come sono realmente, e non come vorremmo che fossero, richiede coraggio. Richiede di escludere il nostro io, i nostri giudizi e le nostre preferenze, e accettare le cose come sono realmente. La scelta tra l'illusione e la verità è la scelta tra l'amore condizionato e l'amore incondizionato. Per molti aspetti, dare amore condizionato è più facile. Mettere condizioni ci fornisce una via d'accesso e una via di fuga, ma è un atteggiamento

mento non vero. Dare amore incondizionato è più difficile, ma è Vero con la V maiuscola.

Si tratta di rifiutarci o di accettarci. Se vediamo dei giganti invece di mulini, come Don Chisciotte, abbiamo scelto l'illusione. Allora l'illusione regnerà suprema, e sconfiggerà il nostro vero Sé e la verità. Se invece scegliamo di vedere i mulini a vento abbiamo accettato incondizionatamente la nostra verità. È questa la scelta che facciamo in *ogni* momento della vita.

Se guardiamo la perfezione attraverso gli occhi del nostro giudice interiore, che ci spinge continuamente ad aderire a un'ideologia o a un sistema di credenze, sarà una perfezione condizionata e fondata sull'illusione; e creiamo e manteniamo le illusioni attraverso i nostri *accordi*, ovvero attraverso il processo di dire sì ad alcune idee e no ad altre. Per esempio, un accordo prende forma quando diciamo: "Sarò felice quando avrò perso un po' di peso" o "quando troverò il rapporto perfetto" o "quando in banca avrò la tale somma" e così via. Attraverso questo accordo mettiamo l'idea di perfezione su un piedestallo, senza accorgerci che è un'illusione.

Una volta creata l'immagine di un noi stessi illusorio, ci giudichiamo negativamente perché non viviamo all'altezza di quella immagine. Ci guardiamo allo specchio e ci rimproveriamo per le nostre manchevolezze. Poi facciamo lo stesso con gli altri. Ci puniamo per correggerci e ci diamo delle motivazioni per diventare perfetti, perché è quello che abbiamo imparato attraverso il nostro "addomesticamento". E utilizziamo la ricompensa dell'accettazio-

ne per vivere all'altezza di una aspettativa.

L'addomesticamento, cioè il sistema di ricompense e punizioni, funziona così: ogni volta che fate qualcosa di “giusto” ricevete una ricompensa che vi rende felici. Quando invece fate qualcosa di “sbagliato” venite puniti. Il modo in cui veniamo addomesticati dipende dalla nostra famiglia e dalla nostra cultura, ma il risultato è sempre lo stesso: auto-giudizio e amore condizionato.

Per esempio, immaginiamo che da bambini ci abbiano detto che non mangiare tutto quello che abbiamo nel piatto è “una cosa cattiva” o addirittura un “peccato”. Poi, da adulti, se non finiamo tutto quello che abbiamo nel piatto, la voce del giudice interiore si fa sentire con prepotenza e mangiamo tutto quello che c'è nel piatto per non sentirci in colpa, invece che per saziare semplicemente la fame. Nessuno ci rimprovererebbe più, ma è una situazione umana che si protrae da generazioni. Il punto è liberarcene attraverso la consapevolezza.

La perfezione vista attraverso gli occhi dell'amore incondizionato è la consapevolezza della verità di ogni momento, del qui e ora. Tutto ciò che c'è in questo momento è perfetto per il semplice fatto che esiste, perché è vivo. La vita è un'opera d'arte che si trasforma ed evolve in continuazione. Quindi, ciò che è vero in questo momento probabilmente cambierà. Se si tratta di qualcosa di negativo abbiamo la capacità di cambiarlo, se lo desideriamo, ma non facciamone la condizione dell'accettazione di noi stessi. Se ci accettiamo incondizionatamente accettiamo le nostre qualità

assieme ai nostri “difetti”, perché tutto è giusto e perfetto.

Qual è la relazione tra la perfezione e una vita vissuta con consapevolezza? Manifestando la nostra vita possiamo vederla come un’opera d’arte in continua evoluzione o come una costruzione imperfetta che va corretta e adattata in base alla nostra *idea* di perfezione. Vivere una vita di consapevolezza ci fa vedere che la perfezione esiste già. Invece di vederla come manchevole, una vita piena consiste semplicemente nel fare quello che amiamo migliorando nello stesso tempo le nostre capacità. Non perché stiamo inseguendo la perfezione, ma perché la perfezione si esprime nell’atto di essere vivi. È la pratica che fa il maestro. La vita diventa migliore non perché diventa come supponevamo che dovesse essere, ma perché è il prodotto della nostra passione e del nostro amore incondizionato.

Se siamo controllati dalle nostre false idee di perfezione, in altre parole se non viviamo una vita di consapevolezza, le nostre scelte, i nostri sì e i nostri no sono compromessi. Con ogni sì creiamo, manifestiamo qualcosa; con ogni no, non manifestiamo qualcosa. È questo il modo con cui controlliamo le nostre intenzioni, la forza che muove la vita. Io sono la forza che fa muovere questo corpo, questa forza è me, io sono *intenzione*. Lo stesso vale per voi.

Vivere una vita di consapevolezza deriva dal sapere come usare questa forza, come manifestare o non manifestare qualcosa, e dal sapere se diamo amore condizionato o amore incondizionato a quello che facciamo.

Prendete un bambino che sta imparando a camminare. Vuole camminare per il piacere di farlo, e ogni volta che ci prova manifesta la sua intenzione. Se cade può scoppiare a piangere, ma anche tra le lacrime fa del suo meglio per rimettersi in piedi. Altre volte, cadendo si mette a ridere. Non si giudica per essere caduto. Si rialza semplicemente e manifesta di nuovo la sua intenzione. E così alla fine ci riesce, perché la sua intenzione, il suo desiderio, era molto forte. Da piccoli siamo completamente i nostri desideri, siamo quello che *vogliamo*.

Che cosa succede invece se, come risultato dell'addomesticamento, il bambino si giudica? Potrebbe smettere del tutto di tentare oppure la sua motivazione potrebbe non essere più sincera: "Riuscirò a camminare, così nessuno penserà male di me, nessuno mi rifiuterà". Per molti di noi la paura di essere rifiutati è spesso la forza che ci spinge oltre i limiti di ciò che vogliamo, e la conseguenza è che non manifestiamo più la vita che vogliamo davvero.

Manifestare con amore incondizionato è accettare la forza vitale che noi siamo. L'amore incondizionato va al di là dell'accettazione di qualunque credenza: è l'accettazione della nostra capacità di avere credenze positive o negative, è collegato alla completezza. Tutti abbiamo la capacità di fare cose positive e negative (e quando la vita diventa complicata, le cose non sono chiaramente buone o cattive al cento per cento, ma occorrono degli aggiustamenti). Accettare la completezza è accettare il Sé Autentico che io sono e che voi siete.

Abbiamo una scelta: possiamo accettare la negatività in noi oppure decidere di fare scelte positive che ci fanno sentire bene. Abbiamo il libero arbitrio per decidere quale delle due possibilità preferiamo. Supponiamo per esempio di scoprire in un momento di chiarezza che prima ci sembrava giusto giudicare tutti quanti, ma ora vediamo che questa idea si fondava sull'illusione della nostra superiorità morale. In questo momento di chiarezza diciamo: "Non voglio più giudicare nessuno". Ci guardiamo retrospettivamente, vediamo le tante volte in cui abbiamo giudicato qualcuno e comprendiamo che non possiamo cambiare il passato. Possiamo però perdonarci in questo stesso momento e chiedere perdono agli altri, perché in questo momento di chiarezza abbiamo trasformato la nostra mente.

Dopo anni e anni in cui abbiamo messo in atto una credenza, in questo caso il giudizio, è diventata quasi una reazione automatica, e quindi assumere un nuova prospettiva più positiva può non essere così facile. Se vogliamo manifestare questa trasformazione del cuore e dare vita a un nuovo atteggiamento dobbiamo essere consapevoli del momento in cui formuliamo un giudizio e dei motivi che hanno fatto scattare in noi quel giudizio. Dare attenzione a noi stessi e imparare a conoscerci momento per momento sviluppa la maestria della consapevolezza e passiamo, nella simbologia toltteca, da vittima a cacciatore e infine a guerriero.

Abbiamo una mentalità da vittima quando assoggettiamo la nostra volontà al nostro attaccamento all'addomesticamento (cioè

obbediamo a una credenza). Solo diventando consapevoli di questo assoggettamento, in questo momento di chiarezza possiamo manifestare la decisione di cambiare. Il modo migliore per cambiare è accettare la verità. Nell'esempio del giudizio, accettiamo di esserci addomesticati all'illusione della nostra superiorità morale, al nostro avere sempre ragione.

In questo diventiamo un cacciatore. Un cacciatore è sempre in attesa delle opportunità per attuare questo cambiamento di prospettiva. Un modo consiste nel fare attenzione e ricordare il Quinto Accordo: "Sii scettico, ma impara ad ascoltare". Essere scettici significa decidere consciamente i nostri sì e i nostri no, e non più in modo automatico. Questo ci dà la possibilità di ascoltare e di percepire la vita come è realmente.

Lo scetticismo ci consente di cogliere il momento in cui qualcosa ci spinge a reagire automaticamente, senza consapevolezza, e ci consente di chiederci: "Che cosa c'è in questa situazione che cerca di farmi abbandonare la mia consapevolezza e il potere di esprimere la mia libera volontà?". Diventiamo consapevoli che queste situazioni si succedono senza interruzione attimo dopo attimo, al lavoro, a scuola, ascoltando un dibattito politico e semplicemente sentendo parlare qualcuno. In questi momenti il giudizio nasce dentro di noi in dipendenza dall'attaccamento alle nostre credenze.

Una volta sviluppata la capacità di riconoscere quando le vecchie abitudini e i vecchi accordi tentano di distorcere la nostra vi-

sione, entra in azione il guerriero. Il guerriero nasce nel momento stesso in cui dichiariamo la nostra “guerra di indipendenza”. Una volta liberi dall’automatismo delle reazioni, possiamo manifestare la nostra libera volontà agendo con totale consapevolezza.

La chiave per questa durevole trasformazione è l’amore incondizionato per noi stessi. Per esempio, se sottoscriviamo l’accordo di non giudicare più, abbiamo due possibilità. La prima è utilizzare l’addomesticamento per non formulare più giudizi, in altre parole diciamo che la perfezione sta nel *non* giudicare. Poi, ogni volta che formuliamo un giudizio giudichiamo anche noi stessi per non essere quel modello di perfezione che vorremmo essere! Questo sistema di ricompense e punizioni non fa altro che sostituire un programma con un altro programma. Abbiamo trasformato gli strumenti toltechi in un’altra forma di addomesticamento.

La seconda possibilità è l’accettazione. Attraverso gli occhi dell’amore incondizionato accettiamo il fatto che giudichiamo. Questa accettazione ci permette di liberare l’energia che investiamo nel fingere di essere qualcosa che non siamo. Riassumendo, iniziamo a diventare consapevoli facendo attenzione. Quando ci accorgiamo della spinta a giudicare, ecco il momento della scelta. Chiediamoci consapevolmente: “In questa situazione, scelgo di giudicare o scelgo di *non* giudicare?”. A questo punto, se giudichiamo è perché vogliamo farlo e se non giudichiamo è perché non vogliamo farlo. In entrambi i casi è un’espressione della nostra volontà.

Vivere una vita di consapevolezza significa sapere che abbiamo

una scelta: abbiamo il controllo sui nostri sì e i nostri no. Non si tratta di accettare noi stessi solo se prendiamo le decisioni “giuste”, ma, al contrario, di accettarci sempre con amore incondizionato. La nostra decisione, che esprimiamo attraverso i nostri sì e i nostri no, sarà sempre una manifestazione della nostra volontà. Il modello automatico è rotto e, se diciamo no al giudizio, è perché questa è la nostra intenzione.

Nella tradizione tolteca ci definiamo guerrieri non perché siamo in guerra, ma perché un guerriero coltiva la disciplina della consapevolezza, in cui la pratica crea il maestro. In che modo praticiamo? Essendo consapevoli delle spinte a reagire automaticamente e, al momento adatto, facendo le scelte che esprimono la nostra vera volontà.

I Quattro Accordi, creati da mio padre, don Miguel Ruiz, sono i seguenti:

1. Sii impeccabile con la parola
2. Non prendere nulla in modo personale
3. Non supporre nulla
4. Fai sempre del tuo meglio

Mio fratello, don José Ruiz, vi ha aggiunto un Quinto Accordo, che ho già citato:

5. Sii scettico, ma impara ad ascoltare

Prendiamo come esempio il Secondo Accordo: “Non prendere nulla in modo personale”. Se una persona che amo mi dice qualcosa, mi accorgo se l’ho presa in modo personale. Accetto la mia tendenza a fare così, so che cos’è. Ma, avendo scelto di accettarmi così come sono, ho anche scelto di usare questo accordo per cambiare. Il momento sta per arrivare, sta per accadere. Lo riconosco: eccolo.

Ma ho una scelta: prendere quella cosa in modo personale o non prenderla in modo personale.

Se guardo attraverso gli occhi del giudice, la mia scelta potrebbe essere: “Voglio rispettare i Cinque Accordi, quindi non la prenderò in modo personale, soprattutto perché sono il figlio di don Miguel Ruiz e il fratello di don José Ruiz”. Se ci riesco, ho accettazione per me stesso; se non ci riesco, mi giudico per non essere all’altezza del nome che porto. Ma, anche se ci sono riuscito, la motivazione era semplicemente che desideravo come ricompensa l’accettazione di me stesso: dietro la mia scelta c’era una condizione.

Se invece la mia scelta deriva dall’amore incondizionato per me stesso e per le persone che amo scelgo di non prendere in modo personale quello che mi è stato detto non in vista di una ricompensa o di un guadagno, ma per manifestare la mia vera volontà. Ho già scelto di amarmi e ora sono libero di scegliere tra “sì, voglio prendere quelle parole in modo personale” o “no, non le prenderò in modo personale”. Questo accordo non è una condizione, ma uno strumento pratico che mi ricorda di usare la mia intenzione. E continuo a essere degno dell’amore che ho per me

indipendentemente da quello che possono dirmi i miei familiari.

L'arte di vivere una vita di consapevolezza è la perfezione dell'amore incondizionato. È la comprensione che in qualunque momento della vita abbiamo la possibilità di scegliere. Possiamo scegliere di vedere il mondo attraverso gli occhi del giudice, la cui motivazione è l'amore condizionato. Posso stabilire una gerarchia e vari livelli di "io sono migliore di te e tu sei peggiore di me", oppure posso scegliere di vedere il mondo attraverso gli occhi dell'amore incondizionato, in cui non ci sono gerarchie. Ognuno esprime nella vita la propria unicità, ed è per questo che diciamo i nostri sì e i nostri no, che ne siamo consapevoli o meno. La vita è perfetta perché è la verità che esiste in questo preciso momento. Questa è la nostra vita.

Possiamo sempre scegliere. Posso cambiare le cose con un'unica scelta: se mi piacciono le cose come stanno andando, le mantengo così; se non mi piacciono, posso cambiarle. E non perché *devo*, ma perché *voglio* farlo.

Sta a noi decidere cos'è importante. Scegliete di vivere una vita di consapevolezza? Vedete i veri mulini a vento o preferite vedere l'illusione dei giganti? La fine di un'illusione è dolorosa. Una perdita fa sempre male, ma cosa piangiamo realmente? Se perdiamo una persona cara, ci mancherà per quello che era o per la fine delle illusioni che proiettavamo su quella persona e sul significato che aveva per noi?

Vivere una vita di consapevolezza richiede impegno, e per questo nella tradizione tolteca ci definiamo guerrieri. La disciplina

necessaria per diventare maestri esige una pratica costante, ma col tempo seguire una disciplina diventa più facile. Per un guerriero, ogni momento è la scelta di essere consapevoli e le scelte che facciamo attimo dopo attimo si fondano sulla verità, perché vediamo sempre la verità. La maestria consiste nell'essere consapevoli che siamo vivi, liberi di fare le scelte che modellano la nostra vita.

L'unico modo per dare vita a questa conoscenza è metterla in pratica. Non imparerete mai a cucinare se non lasciate il libro di ricette e non vi date da fare in cucina. Lo stesso vale per qualunque libro di saggezza, soprattutto i testi sacri di tutte le tradizioni. Se vi limitate a leggerli sono soltanto parole sulla carta, ma il loro sapore e il loro significato prendono vita solo se li mettete in pratica. È qui che una lezione diventa viva: quando diventa una verità che consiste in un'esperienza di vita.

Questo è lo scopo delle meditazioni descritte in questo libro: aiutarvi a mettere in pratica questa conoscenza e a sperimentare in prima persona la trasformazione che induce. Vi consiglio di fare un'unica meditazione al giorno, dopo averla letta e assimilata a fondo. Fare più di una meditazione al giorno ne riduce la forza.

In termini molto semplici, vivere una vita di consapevolezza significa fare scelte piene di significato in ogni momento della nostra vita. Possiamo scegliere se vivere in base all'amore condizionato o in base all'amore incondizionato. È questa scelta che ci consente di fare della nostra vita un'opera d'arte in continua evoluzione.

Questo è il mio augurio per tutti voi.