

DON MIGUEL RUIZ JR.

LA PADRONANZA

DEL SÉ

Guida tolteca alla libertà



DON MIGUEL RUIZ JR.

LA PADRONANZA DEL SÉ

Una guida tolteca
alla libertà personale

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Don Miguel Ruiz Jr.

La Padronanza del Sé

Titolo originale: *The Mastery of Self*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2016 by Don Miguel Ruiz, Jr.

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Fotografia dell'autore nel risvolto di copertina tratta da www.miguelruizjr.com

Prima edizione originale pubblicata nel 2016 da Hierophant Publishing, San Antonio, Texas

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso la tipografia Grafiche Busti, Colognola ai Colli (VR).

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 978-88-6820-348-1

A tutti coloro che amo





*Emancipatevi dalla schiavitù mentale,
solo noi stessi possiamo liberare le nostre menti.*

– BOB MARLEY

*Un momento di chiarezza senza nessuna azione
è solo un pensiero che scorre nel vento.
Ma un momento di chiarezza seguito da un'azione
è un momento decisivo della nostra vita.*

– DON MIGUEL RUIZ JR.



Indice

Nota dell'editore: come è nato questo libro.....	11
Spiegazione delle parole chiave	15
Introduzione.....	19
Capitolo 1: La creazione di un Maestro	23
Capitolo 2: Comprendere il nostro addomesticamento e i nostri attaccamenti	31
Capitolo 3: L'amore incondizionato per noi stessi.....	53
Capitolo 4: L'amore incondizionato per gli altri	71
Capitolo 5: Individuare le cause e gestire le trappole	91
Capitolo 6: Rompere il ciclo degli automatismi.....	111
Capitolo 7: Maschere molteplici	125
Capitolo 8: Stabilire l'obiettivo.....	143
Capitolo 9: Confronto e competizione	161
Il mio augurio per voi.....	177
Ringraziamenti	185
Nota sull'autore	187



Nota dell'editore: come è nato questo libro

Conosci te stesso

Erano queste le parole scolpite all'entrata del tempio di Apollo, sede dell'oracolo di Delfi, probabilmente la donna più famosa di tutta la Grecia antica. La storia narra che migliaia e migliaia di persone, compresi re, regine, governanti, filosofi, ma anche gente comune, intraprendevano ogni anno un lungo viaggio di centinaia di chilometri per ricevere la sua guida profetica. Il tempio era una struttura imponente, che raggiunse il picco della sua influenza nei secoli centrali del primo millennio prima di Cristo. A quel tempo era considerato il più importante santuario di tutta la Grecia.

Persino per gli standard di oggi, costruire un tempio maestoso come quello sarebbe una grande impresa anche con i macchinari avanzati della tecnologia moderna. Gli architetti

contemporanei rimangono incantati dall'intelligenza, la maestria e l'attività che furono necessarie per creare quel tempio, ma per me è ancora più affascinante che di tutti i messaggi che potevano essere scritti al suo ingresso venne scelto il principio di tre parole "conosci te stesso". Forse l'oracolo voleva assicurarsi che se dal nostro pellegrinaggio fossimo riusciti a ricordare una cosa soltanto, essa dovesse essere di conoscere noi stessi. Mi chiedo spesso come apparirebbe il mondo se alcune delle nostre religioni moderne insegnassero che l'obiettivo primario del sentiero spirituale è la conoscenza di se stessi e non il cieco attaccamento a dogmi e orientamenti esterni.

Non molto tempo dopo il momento di maggior popolarità dell'oracolo, dall'altra parte del mondo un gruppo di persone si unì per formare una nuova civiltà in quello che oggi è il Messico centromeridionale. Si definivano toltechi, che significa "artisti". Ma quelle persone non erano artisti nel senso tradizionale (benché alcuni fossero anche pittori e scultori). Piuttosto, vedevano se stessi come artisti della vita e il mondo che abitavano come la tela sulla quale dipingere il loro capolavoro. Il lascito dei toltechi e dei loro insegnamenti è stato tramandato di generazione in generazione, spesso in segreto quando la situazione lo richiedeva, e don Miguel Ruiz Junior è l'ultimo maestro del lignaggio dei Cavalieri dell'Aquila del popolo tolteco.

Quando Miguel mi chiese un parere sulla stesura di un libro sulla padronanza di sé, non potei fare a meno di pensare all'oracolo di Delfi e alla sua istruzione di 2500 anni fa: conosci te stesso. Mi chiesi come sarebbe apparso quel saggio consiglio nell'ambiente dei suoi antenati toltechi. Sono felice di poter affermare che il libro che ora avete tra le mani trasmette esattamente questo e molto, molto di più. Miguel presenta l'antica saggezza in un modo moderno e ci aiuta a mettere in pratica nella vita di ogni giorno la verità senza tempo di "conosci te stesso".

Nei capitoli iniziali, Miguel pone le basi per il libro, fornendo una struttura che poggia sulla sua tradizione tolteca. Spiega come gli eventi e le azioni del nostro passato abbiamo modellato la nostra realtà presente. I capitoli successivi sono quelli in cui si addentra veramente nel tema, offrendo gli strumenti necessari per scoprire chi siamo al livello più profondo, per smascherare ogni credenza autolimitante che abbiamo erroneamente accettato come dato di fatto e per abbandonare ogni attaccamento a cui siamo aggrappati e che continua a trascinarci giù. Gli ultimi capitoli aiutano a tracciare un nuovo percorso verso ciò che vogliamo davvero raggiungere, che per qualcuno può essere un luogo molto diverso da quello verso cui si sta dirigendo in questo momento.

In diverse occasioni Miguel ha insistito nel farmi notare che

non è sufficiente leggere le informazioni contenute in queste pagine. È quando si sceglie di incorporare questa conoscenza nella propria vita che se ne ricevono i benefici.

A questo scopo, alla fine di molti capitoli ha incluso degli esercizi che sono concepiti per aiutarci a farlo. Tornando per un momento al mondo greco, possiamo dire che gli esercizi sono ciò in cui il *logos* (la conoscenza) diventa *praxis* (pratica) o, come scrive Miguel, “comprendere gli insegnamenti è il primo passo, ma applicarli è ciò che vi rende maestri”.

Quindi, senza più indugi, è con grande piacere che vi presento *La Padronanza del Sé* di don Miguel Ruiz Junior. Possa esservi d’aiuto nel vostro viaggio alla ricerca di voi stessi.

– RANDY DAVILA

EDITORE HIEROPHANT PUBLISHING

Spiegazione delle parole chiave

Addomesticamento – Il principale sistema di controllo nel Sogno del Pianeta. Sin da piccoli ci vengono offerti dei premi per avere adottato delle credenze e dei comportamenti che gli altri considerano accettabili o ci vengono inflitte delle punizioni per non averlo fatto. Quando adottiamo queste credenze e questi comportamenti come risultato dei premi o delle punizioni possiamo dire di essere stati addomesticati.

Alleato – La voce del vostro narratore interno quando vi ispira a vivere, creare e amare incondizionatamente. L'alleato può offrire anche un costruttivo dialogo interiore.

Attaccamento – L'azione di prendere qualcosa che non è parte di voi e farla diventare tale attraverso un investimento emotivo o energetico. Potete attaccarvi a oggetti, credenze, idee e persino ruoli a voi estranei.

Consapevolezza – La pratica di prestare attenzione nel momento presente a ciò che sta accadendo dentro al vostro corpo e alla vostra mente e nelle vostre immediate vicinanze.

Guerriero tolteco – Colui che si dedica a usare gli insegnamenti della tradizione tolteca per vincere la battaglia interiore contro l'addomesticamento e l'attaccamento.

Narratori – Le voci nella vostra mente che parlano per voi durante tutto il giorno, che possono essere positive (alleati) o negative (parassiti).

Parassita – La voce del narratore quando usa le vostre credenze, formatesi grazie all'addomesticamento e all'attaccamento, per avere potere su di voi ponendo delle condizioni all'amor proprio e all'autoaccettazione. Questa voce negativa provoca tristezza, ansia e paura.

Autentico Sé – Il Divino in voi, la forza che dà vita alla vostra mente e al vostro corpo. È simile al concetto di spirito o di anima, presente in molte tradizioni religiose, ma non è esattamente lo stesso.

Sogno del Pianeta – La combinazione dei Sogni Personali di tutti gli esseri nel mondo, ossia il mondo in cui viviamo.

Sogno Personale – La peculiare realtà creata da ogni individuo, la vostra visione personale. È la manifestazione della relazione tra la vostra mente e il vostro corpo.

Toltechi – Antico gruppo di nativi americani che nel Messico centromeridionale si unirono per studiare la percezione. La parola *tolteco* significa “artista”.



Introduzione

Immaginate per un attimo di essere in un sogno. In questo sogno vi trovate a una grande festa dove siete l'unica persona sobria in mezzo a migliaia di persone tutte ubriache. Gli altri partecipanti al party sono in diversi stati di ebbrezza. Alcuni si sono fatti due o tre bicchieri e sono solo un po' alticci ma la maggior parte ricade nella generica definizione di ubriaco e certi altri sono così sbronzi che si stanno coprendo di ridicolo in diversi modi. Possono anche essere incoscienti, dato che i loro comportamenti sembrano completamente fuori controllo.

Alcuni sono vostri amici e parenti, altri conoscenti, ma i più non sapete chi sono. Cercate di parlare con qualcuno ma capite presto che il loro livello di ebbrezza impedisce di comunicare chiaramente perché ha oscurato il loro punto di vista. Notate anche che ognuno vive la festa in modo diverso dipendendo

dal suo grado di ubriachezza e le vostre interazioni cambiano a ogni bicchiere in più che bevono.

Si va da quelli chiassosi, esuberanti e garruli a quelli riservati, silenziosi e cupi. Mentre il party infuria vedete tutti passare da un estremo all'altro dello spettro: da felici a tristi, da eccitati ad apatici. Si arrabbiano e si riconciliano, litigano, si abbracciano e litigano ancora, e voi osservate questi strani comportamenti che si ripetono ciclicamente senza fine per tutta la notte. Capite che anche se sono ubriachi, non sono gli alcolici che bramano ma la messinscena del party.

Mentre la serata prosegue, le vostre interazioni con i partecipanti al party variano da persona a persona. Qualcuno è gradevole, altri sono potenzialmente pericolosi. Poiché la loro percezione è offuscata, reagiscono emotivamente a situazioni che voi riuscite a vedere come pure illusioni. Per alcuni di loro il sogno è diventato un incubo.

La cosa più importante di tutte è questa: è evidente che in questa festa nessuno sa che tutto è soltanto un sogno.

Poi vi accorgete che questa non è una festa nuova, ci siete già stati prima. In precedenza siete stati anche voi come gli altri. Siete passati attraverso vari gradi di ubriachezza e vi siete comportati esattamente come quelli che adesso sono attorno a voi. Parlavate immersi nelle nebbie dell'alcol, vi univate alle follie

della festa e lasciate che l'ebbrezza guidasse le vostre azioni.

È evidente che nessuno qui capisce che voi siete sobri. Pensano tutti che siate ancora ubriachi come loro. Non vedono il vostro percorso, solo il loro. Vi vedono solo come una distorsione, proiettati dalle loro menti confuse dall'alcol, non come realmente siete. Sono anche completamente inconsapevoli del vero effetto che l'alcol sta avendo su di loro. Ognuno è perduto nel suo sogno della festa. Non si accorgono che le loro interazioni non sono più sotto il loro controllo. Il risultato è che cercano continuamente di convincervi a unirvi alla messinscena del party, a unirvi alla follia che la loro percezione distorta ha creato.

Voi cosa farete?