



Gli insegnamenti di  
**DON  
MIGUEL RUIZ**

Un dono di saggezza tolteca



A cura di  
**DON MIGUEL RUIZ JR**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Gli insegnamenti di  
**don Miguel Ruiz**

Un dono di saggezza tolteca

A cura di  
don Miguel Ruiz Jr.

# Indice

Introduzione .....	11
Spiegazione delle parole chiave .....	17
Parte 1 - Il risveglio .....	21
Parte 2 - Brani di saggezza .....	29
Parte 3 - Racconti di saggezza .....	219
Il mio addestramento agli accordi toltechi.....	221
Lo specchio.....	229
Perché stai pagando per me?.....	233
Non avere paura di morire .....	237
Teotihuacan .....	241
Don Miguel Ruiz e don Miguel Ruiz jr. ....	247

Parte 1

# IL RISVEGLIO





*Questo è il resoconto personale di mio padre  
sulla sua esperienza di pre-morte e  
sulle conseguenti prese di coscienza.*

La storia di Miguel Ruiz cambiò per me radicalmente una notte, quando ero ancora un giovane studente di medicina. Quella notte feci lo stesso errore che fanno molti ragazzi. Durante una festa bevvi troppo e poi decisi di tornare a Città del Messico guidando l'auto. Naturalmente fu una decisione davvero sbagliata. Non a caso mi addormentai al volante e sbattei contro un muro di cemento. L'automobile si sfasciò e il mio corpo, pur illeso, rimase privo di sensi.

La cosa incredibile è che quando ciò accadde, io vidi tutto l'incidente come se fosse al rallentatore. Vidi il mio corpo incosciente alla guida e compresi che anche il mio cervello non era lì presente. Vidi che l'auto era distrutta ma il mio corpo era salvo. In quel momento capii una cosa: *io non sono il mio corpo fisico*. Prima di quell'esperienza avevo sentito dire molte volte, da mia madre e da mio nonno, che io non ero il mio corpo fisico e naturalmente io a loro credevo, ma da quel momento

per me non fu più una teoria, fu una realtà. Quell'esperienza cambiò completamente il corso della mia vita perché credè in me il desiderio di saperne di più.

Dopo l'esperienza di pre-morte in quell'incidente, tutta la mia personalità cambiò. Il modo in cui percepivo la vita era completamente diverso: prima dell'incidente pensavo che tutto fosse importante, dopo l'incidente riuscivo a vedere tutto ciò che prima consideravo importante – la scuola, il lavoro eccetera – come assolutamente irrilevante. Ero divorato da un'unica domanda: *cosa sono io?* Dopo l'incidente sapevo di non essere il corpo fisico, questo era ovvio. Ed era ovvio che non ero nemmeno la mia identità: Miguel il giocatore di calcio, il dottore, il marito o qualunque altra cosa. All'improvviso, poiché non ero ciò che credevo di essere prima dell'incidente, compresi che non sapevo che cosa ero. Questo spaventò molto la mia conoscenza mentale. So che molte altre persone hanno avuto lo stesso tipo di esperienza, ma qualcuno l'ha negata e ha lasciato perdere, adattandosi alla vita. Ha permesso che la conoscenza riprendesse il controllo. Io andai nella direzione esattamente opposta: volevo sapere davvero chi ero e che cosa ero.

Quindi mi impegnai a fondo nell'addestramento tolteco della mia tradizione familiare, in cui venni guidato da mia madre, da mio padre e da mio nonno. Poco dopo ebbi un'altra profonda esperienza.

Era estate, circa a mezzanotte, e mi trovavo nel deserto.

Quella notte faceva molto caldo e non riuscivo a dormire, quindi decisi di fare due passi nel deserto. C'era la luna piena e guardando il cielo ebbi un'esperienza che trasformò ancora una volta la mia comprensione di ogni cosa.

In quel momento alzai lo sguardo verso il cielo e vidi milioni di stelle. Senza parole, senza pensieri, seppi che la luce che percepivo da tutte quelle stelle veniva da milioni di anni luce di distanza e che tutte brillavano da diverse distanze ma io le percepivo tutte simultaneamente.

In quel momento seppi che alcune di quelle stelle probabilmente non esistevano già più. Forse avevano smesso di esistere migliaia o persino milioni di anni prima, ma io percepivo tutto in quell'unico istante presente. Allora per me diventò ovvio che tutto ciò che percepivo era semplicemente luce. Luce che da diverse direzioni arriva in un posto che sembra essere esattamente dietro i miei occhi e tra le mie orecchie e che rappresenta soltanto un punto di vista.

Seppi anche, senza ombra di dubbio, che allo stesso modo in cui io percepivo le stelle, le stelle percepivano me. In quel momento compresi che esiste soltanto un unico essere e che quell'essere è vivo. Vidi il mio corpo e compresi, senza ombra di dubbio, che esso è un intero universo, completo in sé e per sé. Poi, guardando le mie mani, seppi che anche ogni singola cellula del mio corpo è un intero universo. Mi guardai attorno, vidi la bellezza del deserto e seppi, senza ombra di dubbio, che

la Terra è un organismo vivente e che io sono parte del pianeta Terra. Compresi anche che tutti gli esseri umani, tutti noi insieme, siamo soltanto un unico essere vivente.

Così, l'umanità è un organo di questo meraviglioso pianeta. Gli oceani sono un organo, le foreste un altro organo, tutte le specie animali prese insieme sono un altro organo ancora. Tutti agiamo insieme per il benessere del pianeta Terra. Naturalmente, in quel momento non sarei riuscito a mettere questa comprensione in parole; lo sapevo soltanto ed è difficile da spiegare anche adesso. Ricordatevi che le parole che sto usando sono solo un'indicazione della verità, perché ciò che sperimentai non può essere spiegato pienamente con le parole.

Quella notte nel deserto, quando percepii tutto questo, sentii una gratitudine che mi sopraffece. Da quel momento in poi, quella gratitudine diventò generosità e da allora il mio obiettivo non è cambiato: condividere quell'esperienza ovunque io vada e permettere a tutti di sapere che la vita è semplice, è facile, ma che noi la rendiamo complicata. Complichiamo tutto e, se guardiamo alla storia dell'umanità, possiamo vedere come complichiamo le cose attraverso la violenza, l'ingiustizia, la guerra e molto altro. Ovviamente questa parte della storia la conoscete già.

In quel momento di risveglio seppi che l'amore non è altro che un perfetto equilibrio tra gratitudine e generosità. Seppi anche che dovevo fare una scelta, perché potevo negare

quell'esperienza e dimenticarla o potevo accoglierla e condividerla davvero con i miei simili, con tutti voi. In quel momento seppi che il vero amore è del tutto incondizionato. Questa comprensione cambiò completamente la mia vita.

Compresi anche di essere un artista, compresi che ogni essere umano che vive su questo pianeta è un artista e io stavo percependo un'opera d'arte. L'intero universo è un'opera d'arte e, mentre lo stavo percependo, stavo anche ricreando ogni cosa nel mio cervello.

Ciò che chiamiamo conoscenza è semplicemente il risultato di questa percezione, che abbiamo tutti, e dei nostri sforzi di dargli un senso. In quel momento compresi che attraverso la mia particolare percezione io creo la mia realtà, il mio mondo, il mio universo. Naturalmente compresi subito anche che ogni essere umano attorno a me fa esattamente la stessa cosa, con o senza consapevolezza del fatto che ciò sta accadendo. Ognuno crea la sua realtà usando la parola come strumento per creare una storia su quella realtà e su se stesso. Ecco il motivo per cui, secondo me, l'impeccabilità della parola è l'accordo più importante che possiamo fare con noi stessi e con tutti coloro che ci circondano: perché essa crea un mondo. Come me, tutti sono degli artisti. Tutto ciò che percepisco è bello. Senza ombra di dubbio, so che la perfezione è il solo stato possibile esistente. Noi umani, con o senza la nostra consapevolezza di ciò, siamo perfetti così come siamo.

Parte 2

BRANI  
DI SAGGEZZA





---

---

Vengo da voi per chiedervi un favore: aiutatemi a cambiare il mondo. Non mi riferisco al mondo dell'umanità, al mondo "là fuori". Intendo il mondo che voi create nella vostra mente, il mondo che è vero solo per voi e per nessun altro. Vedete, voi create la storia della vostra vita, create una realtà che è vera solo per voi. Ci sono sette miliardi di persone al mondo e tutte creano la propria storia. Io creo il mio mondo personale ma è solo una storia. Non è reale e non è vero. Allo stesso modo, nemmeno la vostra storia è vera. La differenza è che voi credete che lo sia, mentre io no. Voi iniziate a cambiare il vostro mondo nel momento in cui capite che non è vero, che è solo una storia.

---

---



---

---

**V**i piace il modo in cui state vivendo la vostra vita? O detto in un altro modo: siete felici? Se non lo siete e non vi piace il modo in cui state vivendo, allora la prima cosa da fare è capire perché. Invece di dare la colpa a qualcuno, iniziate cercando di capire cosa pensate di voi stessi. Scoprite cosa vi hanno insegnato su voi stessi i vostri genitori, i vostri amici e i vostri insegnanti. Non per incolparli, no, solo per vedere se questo vi può aiutare a capire perché non vi piace il modo in cui vivete. State cercando di essere all'altezza di un'immagine nella vostra mente che è stata creata da qualcun altro? O meglio, ovviamente siete stati voi a crearla, ma di chi sono i criteri che avete usato per farlo?

Voi andate bene così come siete, siete perfetti. Lo scopo di tutto è quello di amare voi stessi esattamente per come siete e di vivere la vostra vita come piace a voi. Questo è ciò che vi renderà felici.

---

---



---

---

Qualunque cosa crediamo di sapere è solo un accordo, un accordo basato sul nostro linguaggio. È solo parole. Se nella nostra lingua chiamiamo una cosa albero, ciò è vero solo perché concordiamo con il significato del simbolo, non perché sia realmente un albero. Non abbiamo idea di cosa sia davvero quella cosa, semplicemente la chiamiamo albero. Ecco perché dico che siamo tutti degli artisti e che ciò che creiamo è tutta una storia, soltanto una storia, su noi stessi e sul nostro mondo. Questa storia è vera solo perché la raccontiamo con il linguaggio che abbiamo appreso. Ci vuole consapevolezza per vedere oltre le storie che abbiamo creato.

---

---



---

---

**G**li insegnamenti toltechi sono l'introduzione a un nuovo stile di vita che io chiamo la via dell'artista. Per quanto mi riguarda, sono diventato medico e chirurgo e poi ho deciso di cambiare. È questo ciò che fa un artista, e tutti, che ce ne rendiamo conto o meno, siamo artisti. Io volevo abbandonare la pratica medica e addentrarmi nella mente umana per capire davvero perché l'umanità è così com'è.

Ciò che ho scoperto è che, attraverso il modo di percepire la vita e tutto ciò che ci circonda, noi creiamo una storia su noi stessi. Usiamo la parola per creare la storia che viviamo. Impariamo il linguaggio e allora i nostri genitori e altre persone catturano la nostra attenzione e scaricano nel nostro cervello ciò che sanno. Poi andiamo a scuola e gli insegnanti fanno esattamente la stessa cosa. In questo modo impariamo a comunicare con tutti coloro che ci circondano. Usiamo il linguaggio per creare tutto ciò in cui crediamo, tutta la nostra storia. Quando ce ne accorgiamo, tutto è davvero molto semplice. Questa comprensione cambierà la vostra vita.

---

---