

Dall'autore di
I QUATTRO ACCORDI

DON MIGUEL RUIZ
e Barbara Emrys

LE TRE DOMANDE

Il potere della
saggezza tolteca



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

DON MIGUEL RUIZ
E BARBARA EMRYS

LE TRE DOMANDE

IL POTERE DELLA
SAGGEZZA TOLTECA

Dedicato a coloro che hanno scelto
di essere gli eroi della propria storia.

A tutti i ribelli pacifici
che vogliono cambiare il loro mondo.

A coloro che amano se stessi
incondizionatamente e permettono
all'amore puro di illuminare il mondo.

A coloro che guidano gli altri con compassione,
che osano agire con gentilezza e che non sono
dominati dalla paura irrazionale.

A tutte le donne e a tutti gli uomini
che agiscono con coraggio e danno voce
a coloro che non riescono a farlo da soli.

A chi usa le proprie parole
per mandare messaggi di amore e rispetto.

Un ringraziamento di cuore ai nostri lettori,

DON MIGUEL RUIZ E BARBARA EMRYS

INDICE

INTRODUZIONE

- 1. Le tre perle della saggezza13
- 2. Aprire la porta17

CHIEDETEVI: “CHI SONO IO?”

- 3. La prima perla31
- 4. La voce del *me*37
- 5. Una mente, una comunità51
- 6. La mente come governo.....59
- 7. La giustizia e il giudice.....65
- 8. Il comandante in capo75

CHIEDETEVI: “COS’È REALE?”

- 9. La seconda perla89
- 10. La vita sotto la tirannide97
- 11. Uscire di prigione107
- 12. Il diplomatico111
- 13. La pace e l’assennatezza.....119

CHIEDETEVI: “COS’È L’AMORE?”

14. La terza perla	131
15. L’amore della vostra vita.....	141
16. Amanti e innamorati	147
17. L’amore per l’umanità.....	155
18. La paura e la conoscenza.....	165
19. La pace nel nostro tempo.....	175
20. Conclusione	185
Nota sugli autori.....	189

INTRODUZIONE



I.

LE TRE PERLE DELLA SAGGEZZA

MOLTO TEMPO FA, durante una giornata di pioggia, un vecchio stava procedendo sul suo carro lungo una strada di campagna. Le buche e gli scrosci rendevano la guida difficoltosa.

Quando il carro finì in una buca particolarmente profonda, una ruota posteriore si ruppe. Il vecchio calmò il cavallo, saltò giù sulla strada fangosa e iniziò ad arremggiare con la ruota del carro. Presto si rese conto che la buca era troppo profonda e la ruota troppo pesante per riuscire ad alzarla.

Era lì fradicio e infreddolito quando sentì i passi di qualcuno che si avvicinava.

Un ragazzo di campagna stava tornando a casa per la cena e vide il carro malridotto del vecchio assediato dall'acqua che scorreva come un fiume. Il ragazzo era grande e grosso, forte e disposto ad aiutare. Trovò un palo di recinzione che era caduto e con quello entrò nel fango fino alle ginocchia per puntellare il carro. Dopo averlo sollevato si mise a riparare la ruota.

Mentre lavorava, parlò al vecchio delle sue aspirazioni per il futuro. Sapeva molto poco del mondo ma voleva imparare. Voleva scoprire chi era e trovare le risposte ai grandi misteri della vita. Presto sarebbe diventato un uomo e voleva saperne di più sull'amore. Disse che spesso sognava a occhi aperti le cose meravigliose che dovevano ancora accadere.

“Quasi tutti i giorni non so se sto sognando o se sono sveglio!”. Il ragazzo non smetteva di parlare e il vecchio ascoltava in silenzio.

Dopo un'ora finì il lavoro di riparazione. La ruota era tornata al suo posto e il carro era di nuovo sulla strada. Il vecchio, pieno di gratitudine, infilò una mano in tasca alla ricerca di qualche moneta. Non trovando niente da offrire al ragazzo per il suo aiuto, gli chiese se in cambio poteva accettare tre perle di saggezza, garantendo che gli avrebbero procurato più ricchezza di qualsiasi moneta. Il ragazzo sorrise mentre il sole faceva capolino tra le nu-

vole che correvano gonfie. Sapeva di non poter rifiutare quella manifestazione di gratitudine, qualunque fosse l'offerta che gli veniva fatta. E dopotutto aveva molto da imparare.

“Sì”, disse educatamente. “Sarei davvero onorato se lei volesse condividere la sua saggezza con me, signore”.

Allora il vecchio si piegò verso il ragazzo e iniziò a parlargli.

“Per trovare la tua strada nel mondo hai bisogno soltanto di rispondere a tre domande”, gli spiegò. “Prima devi chiederti: ‘Chi sono io?’. Saprai chi sei quando vedrai chi non sei.

“Poi devi chiederti: ‘Cos'è reale?’. Saprai cos'è reale quando accetterai ciò che non lo è.

“Infine”, concluse, “devi chiederti: ‘Cos'è l'amore?’. Saprai cos'è l'amore quando capirai cosa non lo è”.

Il vecchio si raddrizzò sfregando il cappotto per ripulirlo dalle macchie di fango. Il ragazzo si tolse rispettosamente il cappello e lo ringraziò. Vide il vecchio salire sul carro e incitare il cavallo. Il carro barcollò, poi iniziò a sferragliare lungo la strada.

Tornando a casa, dove la cena lo stava aspettando, si voltò e intravide il carro svanire tra le ombre della sera.



2.

APRIRE LA PORTA

LE STORIE SEMPLICI ci invitano a riflettere sulla nostra vita. In un modo o nell'altro rappresentano la storia di tutti. Se una storia è buona, ha la capacità di ispirare delle domande e ci incoraggia a cercare le risposte. Se una storia è molto buona, può entrarci dentro e sfidarci a vedere la verità. Può aprire nuove porte della percezione. Queste storie ci permettono di scegliere se lasciare che la verità ci sfidi o se chiudere la porta e continuare a percorrere la via che già conosciamo.

Questo libro è per coloro che sono disposti a vedere la loro verità. È per coloro che sono disposti a chiedersi cos'è reale e a passare attraverso delle porte sconosciute.

La *vita* non vede l'ora di iniziare una nuova conversazione con voi. Se siete disposti ad ascoltare e a cambiare, il vostro mondo può essere trasformato.

Oggi noi esseri umani siamo ciò che siamo grazie al modo in cui il nostro sistema nervoso ha reagito alla luce nel corso di milioni di anni. Il nostro cervello è diventato molto complicato, le nostre capacità si sono differenziate e le nostre società sono molto complesse. Abbiamo sicuramente lasciato il segno su questo pianeta. Ma se ci venisse chiesto di cosa possiamo vantarci dopo tutti questi anni di evoluzione umana, cosa risponderemmo?

Diremmo forse che siamo liberi da problemi e conflitti? Che finalmente sappiamo come realizzare tutte le potenzialità dell'essere umano? Sarebbe meraviglioso poter dire che le nostre convinzioni non ci spingono più a fare cose terribili. Sarebbe fantastico poter dire che la nostra mente non si lancia più nelle sue guerre interne. Sarebbe magnifico poter dire che gli esseri umani sono diventati troppo saggi per rivoltarsi gli uni contro gli altri. Sarebbe bello poter dire tutto questo della nostra specie. Ma non possiamo farlo. Non ancora, perlomeno.

In un mondo ideale gli esseri umani vanno d'accordo tra loro a vantaggio proprio e di tutta l'umanità. In una comunità ideale tutti cooperano per prosperare e apprezzano la propria buona sorte. Tengono in gran conto la

vita e si preoccupano della terra che li nutre. Idealmente, rispettano se stessi e tutti gli altri.

In una famiglia ideale si fa in modo che i figli si sentano protetti e valorizzati. I genitori sono maestri ispirati che vigilano e proteggono. Gli anziani continuano a essere produttivi. Gruppi di persone formano delle società, ma nessuna di esse cerca di danneggiare l'altra. Insieme costruiscono delle comunità più grandi e assicurano il benessere di ogni cittadino.

In questo mondo, frutto della nostra immaginazione, i governi possono ancora esistere. Un governo ideale amministra un paese con rispetto. I suoi capi sono saggi e lungimiranti. Il miglior parlamento possibile è quello che legifera con coscienza e compassione. Le sue leggi sono chiare, giuste e valgono per tutti.

In questo mondo ideale la gente è in grado di autogovernarsi con equità. Cosa significa autogovernarsi? Significa essere responsabili dei propri pensieri e delle proprie azioni. Rifiutarsi di attraversare la vita alla cieca. Vedere esattamente ciò che è e non solamente ciò che preferiamo vedere. Non permettere al passato di prendere il comando del presente. Vedere la nostra realtà come fa un grande artista, con un occhio alla bellezza e all'armonia.

In un mondo ideale non puniamo noi stessi in continuazione per un errore. Non indulgiamo nell'autocom-

miserazione. Non manipoliamo le emozioni. Non maligramo e non andiamo in cerca di tragedie.

In un mondo ideale non abbiamo nessuna voglia di giudicare o di accusare. Non veniamo distrutti dal senso di colpa o dalla vergogna né svergogniamo gli altri. In altre parole, governiamo noi stessi nello stesso modo in cui vorremmo essere governati: con rispetto.

Ci sono molte altre cose che potremmo dire su questo mondo ideale, ma è importante capire perché, per la maggior parte di noi, nella realtà non esiste. Aiutare il mondo ad andare verso la sua espressione ideale è un compito troppo grande per un piccolo libro, ma i primi passi li possiamo fare per conto nostro. Tutto ciò che costruiamo insieme come esseri umani inizia con un po' di immaginazione. Forse crediamo di essere tragiche vittime del caso, ma con l'immaginazione possiamo adottare un'altra prospettiva e vedere con quanta ostilità trattiamo noi stessi. Con tutti i suoi pensieri e i suoi giudizi, la mente può sembrare il nostro peggior nemico, ma se la immaginiamo in modo diverso possiamo farla diventare un nostro alleato. Modificando il suo modo di funzionare possiamo iniziare a cambiare il nostro mondo.

Tutti abbiamo delle paure che non confessiamo nemmeno a noi stessi. E non sempre sappiamo come vincerle. Abbiamo bisogno d'amore ma non crediamo di

meritarlo. Vogliamo amare noi stessi ma non sappiamo come fare. A livelli diversi, in ognuno di noi c'è caos e confusione. Le idee prendono il sopravvento e le opinioni diventano ostili. Veniamo catturati dal nostro dramma e lo prendiamo molto seriamente. Assumiamo dei ruoli che non riflettono ciò che siamo davvero.

Perché ci facciamo questo? La risposta è che ci è stato insegnato così e che siamo diventati dei maestri nel farlo.

Tutti siamo nati autentici ma è difficile restare tali in un mondo che ci ha già consegnato le convinzioni a cui credere. Da bambini ci hanno detto chi siamo, come dovremmo comportarci e come reagire a ciò che percepiamo. È così che le famiglie e le culture funzionano ed è così che i bambini sopravvivono all'interno della loro cultura. Ma questo non significa che queste istruzioni siano radicate nella realtà. Si potrebbe dire che i primi insegnamenti che ci vengono impartiti ci educano a negare noi stessi. Impariamo a mentire.

La *vita* è verità e solo la *vita* esiste. Usando le parole per descrivere la verità, automaticamente la deformiamo. Quindi una menzogna è solo una distorsione della verità. Anche quando non c'è malizia intenzionale, usiamo comunque le menzogne contro di noi e contro gli altri.

Tutti sappiamo che i bambini più piccoli se ne escono con le cose più strane. Accade perché dicono

la verità mentre la percepiscono e senza giudicare. Alle orecchie degli adulti, quelle intuizioni schiette ed espresse con semplicità sembrano molto sconcertanti. Perché? In molte culture affermare una verità ovvia è considerato insolente. A volte l'onestà e l'autenticità vengono considerate qualità infantili. A volte persino folli. La maggior parte di noi ha imparato a mentire su ciò che vede e che sente. Quando raggiungiamo l'età adulta abbiamo già imparato a credere alle nostre menzogne.

Crescendo sviluppiamo una mente forte, ma la mente può danneggiarsi. Ci formiamo solide opinioni ma le opinioni non rappresentano la verità. Le reazioni emotive degenerano quando sono dominate da opinioni e credenze. Siamo stati creati da una forza amorevole ma abbiamo imparato a corrompere anche l'amore.

Corruzione suona come un crimine premeditato ma la gente non viene al mondo con intenzioni disoneste. Siamo nati affamati di verità e desiderosi di amare. La corruzione c'è quando riponiamo la nostra fede nei pensieri e nelle idee invece che in ciò che percepiamo. Crediamo alla maggior parte di ciò che ci è stato detto e, nel frattempo, perdiamo la connessione con la *vita*, con la verità. Creiamo regole e strutture che si conformano a ciò che ci hanno insegnato a credere.

L'amore è un esempio di come i nostri istinti naturali possano essere inquinati dalle idee. A troppa gente è stato insegnato che l'amore è condizionato e ha specifiche regole di ingaggio. Per dirlo in modo semplice, l'amore è corrotto dai *se*.

Forse non sempre è un *se* detto ad alta voce ma lo avvertiamo abbastanza spesso, persino tra persone che sono devote l'una all'altra.

- Ti amo *se* fai ciò che voglio.
- Ti amo *se* stai con me a prescindere da tutto.
- Ti amo *se* fai questo o credi a quello.
- *Se* mi metti a disagio, *se* non sei d'accordo con me o *se* mi lasci... smetterò di amarti.

È incredibile: diciamo cose come queste alle persone che più ci stanno a cuore proprio come le diciamo a noi stessi. Sì, per amare noi stessi stabiliamo delle condizioni che sono spesso troppo difficili da rispettare. Il vero amore non ha condizioni e tuttavia è così che alla maggior parte di noi è stato insegnato a offrire il nostro amore e a riceverlo.

Quando pensiamo all'amore in forma condizionata, diventa qualcosa di diverso, qualcosa di corrotto. Naturalmente questo genere di corruzione può essere rime-

diato perché inizia nel mondo virtuale della mente. La realtà virtuale è un riflesso, un'interpretazione di ciò che è reale. La mente ci offre un'impressione di ogni cosa che possiamo toccare e vedere, ma è solo un'impressione. Le idee non sono fatte di materia. Le convinzioni non sono parte del nostro patrimonio genetico. La mente non è reale e l'affascinante mondo che crea non esiste davvero.

Quindi cos'è la mente e cosa fa?

La mente è una funzione del cervello che trasforma la percezione in linguaggio. Ognuno di noi descrive la realtà in modo unico e personale. Voi avete i vostri modi e io ho i miei. La differenza, ovviamente, sta in come funziona il nostro cervello. E questo dipende anche da come ci è stato insegnato a percepire il mondo.

Quando vediamo una scena idilliaca – una catena montuosa, dei prati verdi e spazi aperti e selvaggi – qualcuno di noi pensa al paradiso. Reagisce con entusiasmo e piacere. Vedendo lo stesso scenario, altri immaginano grandi difficoltà e un'estrema solitudine e reagiscono con paura. Dove qualcuno vede la serenità, altri sentono il turbamento. Se ci è stato insegnato ad avere paura, probabilmente continueremo ad averla. Se crediamo che le cose sconosciute siano pericolose, eviteremo nuove esperienze.

Ci è stato insegnato a interpretare ciò che vediamo. Ci è stato detto a che cosa credere e abbiamo creduto a

ciò che ci è stato detto. Sin da quando siamo nati, siamo stati guidati dall'opinione pubblica e privata. La realtà è fatta di impressioni e di esperienze a cui diamo un significato e un valore personale. Ovviamente cambia di continuo poiché gli eventi continuano a cambiare. La nostra personale percezione della realtà è influenzata dalle nostre opinioni e dalle nostre paure.

Molte convinzioni fomentano la paura. Molte convinzioni sono fomentate dalla paura. La paura ha avuto un grande influsso sul modo in cui abbiamo imparato a guardare il mondo. La paura fisica è naturale e fondamentale per la nostra sopravvivenza, ma è importante ricordare che la paura irrazionale invece non lo è. È irrazionale avere paura di ciò che non esiste. Ma di fatto può provocare danni reali. Eppure abbiamo imparato a lasciare che la paura irrazionale plasmi la nostra realtà. Abbiamo imparato a reagire emotivamente nel modo in cui lo fanno gli altri e ad avere paura anche di ciò che immaginiamo soltanto.

Queste reazioni hanno bisogno di tempo e di pratica per perfezionarsi. Abbiamo seguito le regole della nostra famiglia e della nostra cultura. Genitori e insegnanti ci hanno mostrato come dobbiamo comportarci nel mondo degli esseri umani e abbiamo portato con noi nell'età adulta quelle lezioni. Ora siamo noi che, quasi allo stesso

modo, ci diciamo come dobbiamo comportarci. Rispettiamo le regole della società ma ne applichiamo molte anche alla nostra vita personale. Governiamo noi stessi attraverso delle leggi che ci siamo fatti da soli, dei giudizi personali e delle minacce mentali.

Da bambini vedevamo come la nostra famiglia e la nostra comunità locale venivano governate. Seguivamo le regole della scuola, della chiesa e della burocrazia. Di solito, andare contro le regole voleva dire perdere il rispetto dei nostri simili. E a volte le perdite erano anche più gravi. Rispettavamo le regole delle amministrazioni locali e le leggi nazionali. Non rispettarle significava pagare un prezzo anche più alto. Tutto questo ha influenzato il funzionamento della nostra mente e quindi si può dire che il modo in cui governiamo noi stessi rispecchia il modo in cui vanno le cose nel mondo.

Non c'è da stupirsi se tutti abbiamo un piccolo governo che agisce nella nostra testa. La mente è il governo che stabilisce le regole che il corpo fisico segue. Siamo disposti a subire delle punizioni concrete per non avere rispettato le regole che abbiamo stabilito e molto spesso le facciamo subire anche agli altri. Come gran parte dei governi, la mente cerca di imporre le sue leggi ad altri corpi.

Se diventiamo consapevoli del modo in cui funziona la mente, possiamo modificare il modo in cui governia-

mo noi stessi. Quando vediamo come funziona il nostro piccolo governo, possiamo cambiarlo. Possiamo modificare le nostre leggi. Possiamo creare qualsiasi cosa siamo in grado di immaginare per il nostro benessere. Possiamo provvedere meglio al nostro corpo e permetterci una maggiore libertà di espressione. Possiamo porre fine alle severe punizioni che ci siamo autoinflitti e che rendono impossibile l'esperienza dell'amore che meritiamo.

Tutti vogliamo dare il meglio di noi stessi. Vogliamo contribuire alla nostra evoluzione. Vogliamo sapere cosa abbiamo sbagliato e cosa potremmo fare in modo migliore. Vogliamo trovare le risposte alle nostre domande occulte e utilizzarle nella nostra vita. Ci piacerebbe scoprire ciò che è vero.

Tutti possiamo usare alcune perle di saggezza. La saggezza migliora la nostra relazione con la *vita*, con la verità. Ci permette di superare le nostre paure e le nostre abituali convinzioni. Ci dà la volontà di passare attraverso una nuova porta e poi la successiva.

Il viaggio inizia con tre domande essenziali:

- Chi sono io?
- Cos'è reale?
- Cos'è l'amore?