



DON JOSÉ RUIZ

DAL CO-AUTORE DEL BESTSELLER
IL QUINTO ACCORDO

LA
SAGGEZZA
DEGLI
SCIAMANI



Potenti insegnamenti
di trasformazione
sull'amore e la vita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

DON JOSÉ RUIZ

LA
SAGGEZZA
DEGLI
SCIAMANI

POTENTI INSEGNAMENTI
DI TRASFORMAZIONE
SULL'AMORE E LA VITA

INDICE

Prefazione.....	9
Spiegazione delle parole chiave	12
Introduzione	15
1. L'aquila e il serpente	
<i>Trovare la propria verità</i>	29
2. L'uomo del fiume	
<i>Fluire con i cicli della vita</i>	47
3. La nascita di Quetzalcóatl	
<i>Accendere la propria immaginazione</i> <i>e la propria creatività</i>	67
4. La giungla	
<i>Una lezione di consapevolezza</i>	83

5. L'iniziazione del serpente a sonagli	
<i>Il potere del rituale</i>	101
6. La caverna del diavolo	
<i>Accogliere l'io ombra</i>	119
7. La divinità e il discernimento	
<i>La lezione di Madre Sarita</i>	135
8. Il Giorno dei morti	
<i>La morte e l'omaggio ai propri avi</i>	151
Conclusioni	169
Nota sull'autore.....	172

PREFAZIONE

SI È DETTO e scritto molto sugli sciamani dell'America settentrionale e centrale sin da quando gli europei iniziarono ad arrivare in massa nel continente più di cinquecento anni fa. Sono stati definiti in ogni modo possibile: stregoni, guaritori, fattucchieri. Le loro idee sulla vita erano spesso considerate primitive, ignoranti, superstiziose e comunque non così “illuminate” come quelle degli omologhi europei.

Si presumeva che gli sciamani fossero quasi sempre maschi, una supposizione che si è rivelata fondata più su un pregiudizio di chi scriveva che sulla realtà storica. Personalmente, questa idea non l'ho mai avuta perché, quando ero ragazzo, mia nonna era la sciamana più importante della nostra famiglia.

Da un punto di vista linguistico, la parola *sciamano* non ha alcun senso per la maggior parte delle culture indigene che non siano del nordest asiatico, dove è sorto questo termine. Nella mia tradizione, quella del popolo

tolteco che vive nell'odierno Messico, gli sciamani erano chiamati *nagual*, che nella nostra lingua madre nahuatl significa "i risvegliati". È importante sottolineare che la parola *nagual* ha anche un altro significato: vuol dire anche energia vitale, cioè la divinità che tutti abbiamo dentro. Se mettiamo insieme i due significati, capiamo che i Toltechi credevano che tutti fossero *nagual* ma che solo gli sciamani avessero gli occhi aperti per vedere questa realtà.

In questo libro, per uniformità e perché ogni parola non ha in sé alcun significato prima del nostro consenso, per descrivere una persona risvegliata che ha compreso che tutti siamo questa fondamentale energia vitale userò la parola *sciamano*, dato che questo termine è il più comune nel mondo moderno.

In tutto il mondo, con *sciamanismo* ci si riferisce alla tradizione spirituale o alla religione di certe culture indigene. Si dice che queste tradizioni spirituali abbiano alcune cose in comune: il rispetto per la natura, il rispetto per tutti gli esseri viventi e il rispetto per i propri avi. Tutto questo è vero ma è solo una traccia molto scarna di ciò che significa praticare lo sciamanismo.

La buona notizia è che negli ultimi tempi stiamo assistendo alla diffusione di queste vecchie idee sullo sciamanismo, in parte grazie al lavoro di mio padre, don

Miguel Ruiz, come di Carlos Castaneda e di molti altri. Il mondo attuale sta iniziando a recuperare ciò che la mia famiglia conosce e ha tramandato oralmente per più di mille anni, ossia che gli sciamani erano sia uomini che donne e che le loro idee non erano per nulla primitive. Infatti, il ruolo che avevano nella loro comunità era una sofisticata combinazione di quelli di filosofo, capo spirituale, medico, psicologo e amico.

In questo contesto iniziano a sorgere alcune domande: che cosa sapevano questi antichi maestri? Come acquisirono la loro conoscenza e come la tramandarono? E tale conoscenza può aiutarci a vivere la nostra vita nel mondo attuale? Rispondere a queste domande è lo scopo di questo libro.

Come vedrete nelle prossime pagine, sono personalmente convinto che la saggezza degli antichi maestri non fosse qualcosa di primitivo o riservato soltanto ai maschi, ma un complesso e potente insieme di insegnamenti a disposizione di tutta l'umanità. È la saggezza del risveglio, della scoperta della propria libertà, del vivere in pace e in armonia, dell'essere al servizio degli altri e del pianeta.

Molto semplicemente, è la saggezza dell'amore e della vita.

INTRODUZIONE

LA SAGGEZZA CHE cercate è dentro di voi.
Prendetevi un attimo per sentire la verità di questa affermazione.

Uno degli aspetti più importanti dello sciamanismo è che dentro ognuno di noi c'è la luce, la divinità o, come direbbero i miei avi, il *nagual*. Ognuno di noi ha la sua verità dentro di sé. L'obiettivo dello sciamano è quello di trovarla, viverla ed esprimerla.

A differenza di altre tradizioni, lo sciamanismo non si basa sulla gerarchia e sulla deferenza verso i maestri del passato o sull'adozione di un testo sacro letto con fede cieca, ma sulla scoperta delle verità interiori e sulla loro manifestazione nel mondo per diventare messaggeri della verità, messaggeri dell'amore.

Il sentiero dello sciamano è in gran parte un viaggio individuale. Rituali, libri, strumenti e persino altri sciamani servono solo come guide per aiutarvi a trovare la saggezza che proviene dal profondo di voi. Non ci sono

due viaggi sciamanici uguali perché ognuno di noi crea il suo sentiero originale, la sua opera d'arte, e si esprime a suo modo con bellezza. Ecco perché dico spesso che nel viaggio sciamanico siete sia studenti che maestri e che la vita si esprime attraverso di voi.

Nella mia tradizione, quella dei Toltechi del Messico centrale, si dice che tutti siamo artisti. Infatti, la parola *tolteco* significa "artista". Il significato non si limita a quello tradizionale che definisce pittori, scultori eccetera o soltanto i membri del gruppo dei miei avi, ma si estende a ogni essere umano su questo pianeta meraviglioso. La semplice verità è che ogni persona è un artista e l'opera d'arte che creiamo è la storia della nostra vita.

Se la tradizione tolteca è la via dell'artista, allora possiamo dire che il sentiero sciamanico è veramente un invito a creare il vostro capolavoro, a usare ogni cosa come un pennello per dipingere il quadro della vostra libertà.

Nella tradizione tolteca diciamo anche che tutti stanno sempre sognando. Questo perché potete vedere la vita soltanto attraverso i vostri filtri, nel mio caso il filtro di "José". Quindi la vita che percepite è un riflesso delle vostre impressioni e delle vostre credenze. Non è reale, è un sogno. A qualcuno può sembrare una cosa negativa ma in realtà è positiva perché, se la vostra vita è un sogno e diventate consapevoli del fatto che siete dei sognatori,

potete creare coscientemente il sogno che volete vedere e vivere la vita che volete vivere.

Di fatto ci sono due sogni che creano ciò che chiamiamo vita. Il primo è il *sogno personale* che è il vostro punto di vista. È il modo in cui vedete il mondo attorno a voi e gli date un senso nella vostra mente attraverso le storie che vi raccontate su ciò che percepite. “Il mio nome è José”, “i miei genitori sono Miguel e Maria”, “sono nato nel 1978”, “vivo qui”, “questa è la mia macchina, la mia casa, mia moglie”: questo è il sogno personale.

Poi c'è il *Sogno del Pianeta*, il sogno collettivo che facciamo tutti. Il Sogno del Pianeta è la somma totale di tutti i nostri sogni che insieme creano il mondo in cui viviamo. Insieme abbiamo creato gli oceani, le montagne, i fiori, le guerre, la tecnologia, i concetti di bene e male, tutto. Il Sogno del Pianeta è la combinazione di tutti i nostri sogni personali e forma la base per la nostra interazione e comunicazione reciproca.

I Toltechi avevano capito che in entrambi i casi, individualmente e collettivamente, ciò che percepiamo come vita non è reale. La nostra percezione della vita è solo un complesso sistema di storie che si sovrappongono, tenute insieme dal nostro concetto del tempo. Nella tradizione della mia famiglia, gli sciamani, che nella nostra lingua madre erano chiamati *nagual*, erano “i risvegliati”.

ti” perché avevano compreso che tutti stiamo sognando, che tutti siamo dei narratori di storie e che, se la verità su chi siamo davvero non è descrivibile, il miglior modo per dirlo è che siamo la vita stessa.

Trovo interessante che dall’altra parte del mondo, più di duemilacinquecento anni fa, un uomo si sedette sotto un albero per quaranta giorni e quaranta notti fino a quando non comprese la sua vera natura. Quando si alzò e tornò dai suoi amici, essi dissero che quell’esperienza lo aveva trasformato. Gli chiesero: “Cosa ti è successo?”. L’uomo rispose nella sua lingua, il pali: “Mi sono risvegliato”. La parola in pali per *risvegliato* è “buddha”. Sia nel buddhismo che nello sciamanismo ci si riferisce ai maestri come ai risvegliati.

Quindi chi può essere uno sciamano? Sciamano è chiunque abbia il desiderio di risvegliarsi dal sogno e di trovare la sua libertà personale. Naturalmente è più facile dirlo che farlo perché il sogno usa un sacco di congegni per mantenerci addormentati, molti dei quali li analizzeremo in dettaglio nel corso del libro.

Per essere chiari, risvegliarvi vuol dire molto di più che sapere intellettualmente che tutto attorno a voi è un sogno. È facile credere con la mente a qualcosa che vi è stato detto, ma è molto più difficile metterlo in pratica. La cosa importante sul sentiero sciamanico è avere l’e-

sperienza del risveglio, che implica qualcosa al di là della mente pensante o della conoscenza intellettuale.

Per esempio, quando vi dico che state sempre sognando, potete fidarvi di me e crederci, ma è solo quando assimilate questa conoscenza e la sperimentate per conto vostro che il mondo inizia a cambiare. Prima di quel momento è solo una convinzione. Quando questa convinzione diventa la vostra esperienza, allora diventa anche parte della vostra realtà personale.

Quindi prima di tutto lo sciamano vi dice che state dormendo, che state sognando, e vi offre un sentiero per risvegliarvi e comprendere chi siete veramente. Lo sciamano vuole che arrivate a conoscervi al di là della storiella che avete creato, al di là di quel piccolo io. Lo sciamano può farlo perché sa di essere un'espressione individuale della divina forza vitale e sa che questa divinità, questa energia vitale, è in tutte le cose. Ecco perché lo sciamanismo è così connesso con il mondo naturale che ci circonda. Lo sciamano sa che tutta la vita è interconnessa, tutta la vita è una sola. E questo non si riferisce soltanto ai corpi che vediamo, ma anche allo spazio tra le cose. Siamo connessi attraverso l'aria che respiriamo, il terreno sotto i piedi, l'acqua che condividiamo (e che costituisce gran parte del nostro corpo) e qualsiasi altra cosa che faccia parte di questo pianeta e dell'universo.

La connessione è ovvia per lo sciamano, ma l'illusione della mente e il suo costante sognare impedisce a molte persone di vedere questa verità.

Per fare un piccolo esempio, pensate a una quercia. Questo albero è il culmine di tante cose: la terra, il sole, l'acqua, l'aria, una ghianda portata dal vento o da un uccello. Tutto questo ha cooperato per manifestare questa meravigliosa creazione artistica che chiamiamo albero. Se togliete una qualunque di queste cose, l'albero non esisterebbe. Lo stesso si può dire di voi, di tutti noi, di tutto. Ognuno di noi è una creazione di tutto ciò che c'è stato prima. Tuttavia la mente si aggrappa all'illusione della separazione. Ma è solo questo: un'illusione. E lo sciamano è colui che non si fa ingannare dall'illusione e vede l'interconnessione tra tutte le cose e tutti gli esseri.

Molti di noi si perdono nel sogno per molti anni prima che il seme del risveglio inizi a manifestarsi, e quando finalmente si manifesta è qualcosa di simile a un processo più per disimparare che per apprendere. In altre parole, vi sono state insegnate tante cose, sin da quando eravate molto giovani. Vi hanno detto come vi chiamate, chi sono i vostri genitori, da dove venite, cosa vi piace e cosa non vi piace, e voi ci avete creduto. Nella tradizione tolteca chiamiamo questo processo *addomesticamen-*

to. Anche se certe forme di addomesticamento possono essere negative, è importante ricordare che l'addomesticamento in sé non lo è necessariamente. È un processo normale e necessario, è il modo in cui creiamo il Sogno del Pianeta.

Per esempio, quando eravate giovani probabilmente i vostri genitori vi hanno addomesticato per farvi essere rispettosi e gentili con gli altri, per farvi condividere le cose e per farvi stringere amicizie. In questo modo vi stavano dando gli strumenti di cui avevate bisogno per interagire con il Sogno del Pianeta. Il punto qui è che non tutto l'addomesticamento è cattivo, anche se la parola in sé ha una connotazione negativa. Altre forme di addomesticamento sono ovviamente negative: il razzismo, il sessismo e il classismo sono esempi facili, ma poi ci sono forme più sottili, come quando accogliamo idee come “devo avere successo per ricevere amore” o “devo avere un corpo perfetto per ricevere amore”.

Spesso ci si riferisce al processo del risveglio come a un disimparare perché iniziate a vedere come siete stati addomesticati nel Sogno del Pianeta e potete scegliere consapevolmente quali idee e quali credenze volete tenere e quali invece volete abbandonare. Quando iniziate a liberarvi dai vostri addomesticamenti, vi accorgete che siete stati nutriti da tutte quelle idee su voi stessi e le

avete usate per costruire la storia di chi siete. Come vi può dire qualsiasi architetto, una struttura costruita su fondamenta fragili alla fine crollerà e questo è ciò che accade anche a ogni storia.

Forse avete già sperimentato il crollo della vostra storia ed è il motivo per cui avete preso in mano questo libro. La verità è che ogni storia della vostra vita è solo questo, una storia, e il suo crollo è una cosa bella perché quando accade scoprite chi siete veramente, scoprite che siete la vita stessa.

Questo processo di disapprendimento è un viaggio personale, unico per ciascun individuo. Benché ci possano essere molte similitudini, non esistono due persone che si risvegliano esattamente allo stesso modo. Questo è un principio fondamentale nello sciamanismo: il sentiero è per ognuno diverso. Riceveremo di sicuro aiuto e indicazioni dagli altri ma poiché siamo tutti unici anche il nostro risveglio lo sarà. Questa è la nostra arte. Anche se alcuni rituali e altre cose che facciamo sono uguali o ispirati a ciò che hanno fatto altri, lo sciamano non imita nessuno, nemmeno altri sciamani.

Per esempio, molte persone non lo sanno ma il libro più famoso di mio padre, *I quattro accordi*, è proprio la storia del suo risveglio. Egli vinse la sua negatività interiore e i problemi che si creava da solo mettendo in

pratica quei quattro accordi in ogni aspetto della sua vita. Vide che, non essendo impeccabile con la parola, prendendo le cose personalmente, facendo supposizioni e non facendo del suo meglio, stava buttando via tutto il suo potere. Di conseguenza stipulò con se stesso quei quattro accordi per poter vivere il suo vero potere. Metterli in pratica fu un vero processo di disapprendimento di tutta la negatività che aveva accolto nel suo sogno personale.

Quando si risvegliò volle mettersi al servizio degli altri e quel libro è la manifestazione della sua arte. Nel suo caso quell'arte è stata riconosciuta nel mondo intero come verità e ha aiutato molte persone a risvegliarsi (*I quattro accordi* ha venduto più di sette milioni di copie in tutto il mondo). Questa è una cosa meravigliosa ma mio padre vi direbbe che lui non ha niente a che fare con tutto ciò. In altre parole, lui scelse di condividere il suo lavoro con milioni di persone attraverso un libro ma sa che il suo lavoro non è più importante di quello dello sciamano che risvegliandosi aiuta le persone della sua piccola comunità. Sono la stessa cosa, e di fatto uno non potrebbe esistere senza l'altro. Come la quercia, mio padre non si sarebbe risvegliato senza l'ispirazione e la guida di una miriade di sciamani che si erano risvegliati prima di lui.

Come dimostra l'esempio di mio padre, quando uno sciamano si risveglia e comprende chi è veramente, si accorge che la cosa migliore da fare per se stesso e per il mondo è servire la grande madre, la vita stessa. Vede la divinità in tutti gli esseri e vuole aiutare gli altri a risvegliarsi e a comprendere la verità. Non lo fa per il desiderio di un guadagno personale (come l'andare in paradiso o il guadagnare meriti per la rinascita) ma perché ha raggiunto uno stato di pace, chiarezza e consapevolezza che fino a quel momento non conosceva. È diventato un vaso d'amore e quando vi riempite d'amore, l'amore comincia a traboccare. Questo straripare d'amore è ciò che lo sciamano condivide con gli altri perché è tutto ciò che è rimasto di lui. Ecco perché lo sciamano vuole aiutare gli altri a risvegliarsi e a capire che stanno sognando.

Per fare un altro confronto con il buddhismo, tutto questo è molto simile al concetto di bodhisattva del buddhismo mahayana, che è colui che si risveglia ma resta nel mondo e dedica la sua vita ad aiutare gli altri. In tutti i grandi maestri delle religioni del mondo, compreso Gesù, il poeta musulmano Rumi e molti avatar indù dell'India, si nota questa attenzione e questo interesse per gli altri. In ogni grande tradizione c'è sempre qualcuno che si risveglia e inizia a diffondere il messaggio del risveglio per aiutare gli altri.