



Don Miguel Ruiz Jr.

LA PADRONANZA  
DELLA  
VITA

Guida tolteca alla libertà personale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Don Miguel Ruiz Jr.

# LA PADRONANZA DELLA VITA

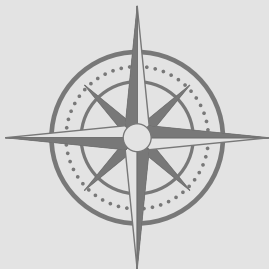
Una guida tolteca alla libertà personale



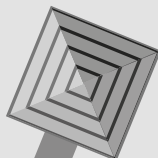
## Indice

Spiegazione delle parole chiave .....	8
Introduzione - <b>IL SENTIERO TOLTECO</b> .....	11
Capitolo 1. <b>L'ARTE DELLA VITA</b> .....	21
Capitolo 2. <b>LA PIAZZA DI QUETZALCÓATL</b> .....	43
Capitolo 3. <b>L'ISOLA DELLA SICUREZZA</b> .....	61
Capitolo 4. <b>LA PIAZZA DELLA MENTE</b> .....	77
Capitolo 5. <b>LA PIAZZA DELL'ACQUA</b> .....	101
Capitolo 6. <b>LA PIAZZA DELL'ARIA</b> .....	125
Capitolo 7. <b>LA PIAZZA DEL FUOCO</b> .....	143
Capitolo 8. <b>LA PIAZZA DELLA TERRA</b> .....	165
Capitolo 9. <b>LA PIRAMIDE DELLA LUNA</b> .....	185
Capitolo 10. <b>LA PIRAMIDE DEL SOLE</b> .....	201
Conclusione - <b>LA FINE DEL VIAGGIO</b> .....	215
Ringraziamenti .....	219
Nota sull'autore .....	221

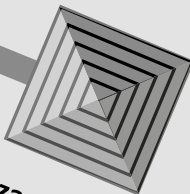
# Mappa di Teotihuacán



Piramide della Luna



Piramide del Sole



Piazza della Terra

Piazza del Fuoco

Piazza dell'Aria

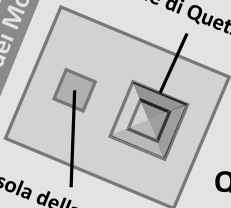
Piazza dell'Acqua

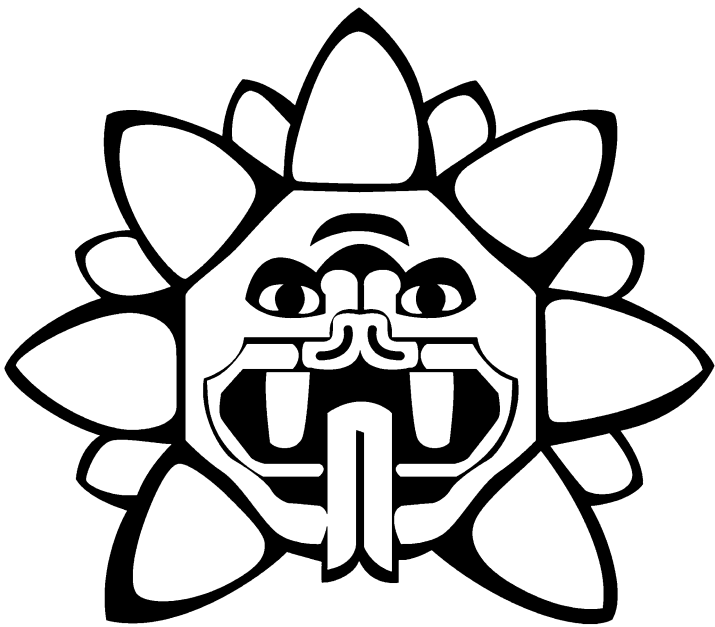
Piramide di Quetzalcóatl

Tempio di Quetzalcóatl

Viale dei Morti

Isola della Sicurezza





*Una rappresentazione artistica di Quetzalcóatl,  
il leggendario serpente piumato della Mesoamerica  
a cui sono dedicati il Tempio e la Piramide  
di Quetzalcóatl a Teotihuacán.*

## Introduzione

# Il sentiero tolteco

Le parole sono strumenti potenti.

La tradizione tolteca a cui appartengo dice che le parole sono i pennelli che usiamo per dipingere il capolavoro della nostra vita. Le parole possono cambiare la prospettiva, creare chiarezza e rivelare opportunità; per contro, possono essere usate anche per diffondere rabbia, paura e odio. Quindi le parole che scegliamo possono elevarci o abbatterci.

Le parole sono anche i principali strumenti che utilizziamo per comunicare tra noi e per costruire quasi tutto ciò che c'è nella nostra esistenza. In quest'ottica, non sorprende che l'esordio del Vangelo di Giovanni sia: "In principio era il Verbo".

Le nostre parole compaiono prima come pensieri nella nostra mente, poi come simboli con significati che ci permettono di comunicare e pensare intellettualmente, costruendo argomentazioni, creando storie complesse e, naturalmente, *facendo degli accordi*. La mente umana è molto brava a fare accordi.

Nella tradizione tolteca, gli accordi sono il risultato del processo attraverso il quale le idee nella nostra mente diven-

tano credenze e, di conseguenza, influenzano le nostre azioni. Questi accordi possono seguirci per tutta l'esistenza, dando un tono particolare alle nostre percezioni in ogni ambito della vita quotidiana. I nostri accordi, che riguardano qualsiasi cosa – dalle decisioni importanti come chi sposare a scelte apparentemente banali come cosa indossare – possono ispirarci, influenzarci e talvolta persino persuaderci, spesso senza alcun controllo consapevole da parte nostra.

Gran parte dei nostri accordi ha radici profonde; essi vengono creati e cementati nella “realtà” dalla nostra mente che parla e che pensa. Dimentichiamo che i pensieri e le idee, che sono i mattoni dei nostri accordi e quindi delle nostre credenze, non esistono “là fuori nel mondo”. *Esistono soltanto dentro di noi.* E hanno potere solo perché crediamo che siano veri. Più siamo attaccati a un particolare accordo, più potere esso ha su di noi.

In sé, gli accordi non sono né positivi né negativi e ci affidiamo a molti di essi per farci strada nel mondo con successo. Gli accordi che abbiamo fatto da bambini per rispondere alle indicazioni dei nostri genitori in materia di sicurezza e salute sono utili: *le verdure sono nutrienti e sane. Guarda in entrambe le direzioni prima di attraversare la strada.* Tuttavia, alcuni accordi potrebbero non essere costruttivi o positivi: *sul lavoro, i miei contributi non valgono molto. Semplicemente non sono una persona creativa.* E alcuni potrebbero essere anche autodistruttivi: *non sono degno di essere amato.*

Molti dei nostri accordi sono il risultato di semi mentali piantati dentro di noi da altre persone negli anni della nostra formazione. Imparare a riconoscere questi accordi, comprendere se sono utili o dannosi, e poi modificarli o respingerli se necessario, è uno degli sforzi principali di coloro che intraprendono un viaggio verso la libertà personale.

Quindi, se le parole possono essere molto potenti, nella tradizione tolteca riconosciamo anche che sono estremamente limitate. Sono solo descrizioni e indicazioni sulla realtà, non la realtà stessa. Come osserva il filosofo Alan Watts riguardo alle parole: “Il menu non è il pasto”. Le parole possono soltanto indicare la verità, non sono la verità in sé e per sé.

I libri sono strumenti straordinari che, in definitiva, sono fatti di parole. Il libro giusto al momento giusto ha il potere di cambiare la vita offrendo speranza in tempi di disperazione o stimolando lo stupore in tempi di aridità creativa. Ma benché ogni libro sia un'incredibile fonte di potenzialità, alla fine non è il libro in sé a cambiarci. *Siamo noi che cambiamo noi stessi.*

Questo ci offre una sfida interessante. Per spiegare gli insegnamenti e gli strumenti che qui condividerò con te, devo usare le parole. Ma ti invito a permettere a queste parole di andare oltre la tua mente e ricadere nel tuo cuore. È solo in quel momento, in quella che chiamo la sincronicità di cuore e mente, che la trasformazione può avvenire.



## Al di là della mente

Gli antichi greci avevano una parola per questo. La chiamavano *metanoia*, letteralmente “al di là della mente”. La *metanoia* può essere intesa come una trasformazione dell’individuo che avviene simultaneamente nella mente e nel cuore. Questo è lo spirito con cui vorrei che si accogliessero le parole di questo libro. Spero che ti spingano a rivolgerti all’interno, a superare la logica e il raziocinio, in uno spazio di luminosa apertura e di pura consapevolezza, dove c’è un senso di movimento, di svolta, per andare oltre e aprirsi. E questo perché, che ce ne rendiamo conto o meno, tutti stiamo facendo essenzialmente un lungo e magnifico viaggio: il viaggio verso la libertà personale e la liberazione del nostro vero essere. L’obiettivo di questo viaggio è un cambiamento fondamentale della nostra percezione del mondo e del nostro posto in esso.

Di fatto, più di duemila anni fa gli antichi Toltechi si misero insieme per studiare e comprendere la percezione. Secondo la tradizione orale della mia famiglia, gli antichi sapevano che la più grande libertà risiede nell’arte di vedere la realtà così com’è, al di là dei nostri accordi e delle nostre storie. Quello che scoprirono fu che nessun vero cambiamento è possibile senza una chiara percezione.

E qual è il più grande ostacolo a una chiara percezione?

La paura.

La paura è all’origine di ogni ostacolo che incontriamo sulla nostra strada verso la libertà personale. Tuttavia è importan-

te notare che quando uso la parola *paura* in questo contesto, mi riferisco a quella psicologica, non a quella fisica. La paura fisica può essere naturale e utile, per esempio se ti imbatti improvvisamente in un orso mentre stai facendo un'escursione nei boschi. La paura in questo caso produce adrenalina, che aumenta la frequenza cardiaca e l'aria che respiri. Ciò prepara il tuo corpo a resistere e a combattere oppure a scappare per metterti in salvo.

Confrontiamo questa paura con quella psicologica: la paura di non piacere agli altri, di non ottenere ciò che desideri o di non essere “abbastanza bravo”. Questi tipi di paura sono tutti basati su accordi che hai preso nel corso della tua vita. Purtroppo, questa paura psicologica produce spesso nel nostro corpo le medesime reazioni generate dalla paura fisica, provocando in noi lo stesso batticuore e lo stesso pugno nello stomaco. Ciò sottopone il nostro corpo a una quantità esorbitante di stress fisico non necessario che, nel corso della vita, può avere conseguenze dannose.

Perché dico che la paura è il più grande ostacolo alla chiara percezione quando ci sono tante altre emozioni negative da considerare? Perché nella maggior parte dei casi la paura è al centro di tutte queste altre emozioni. La stragrande maggioranza delle volte, rabbia, odio, invidia, rimpianto – e praticamente tutte le altre reazioni negative – possono essere ricondotte alla paura. La paura ci blocca facendoci pensare che ripeteremo gli errori del passato e ci travolge con le ansie per

il futuro. La paura ci tiene intrappolati nella falsa convinzione di essere accettabili solo quando siamo all'altezza di una serie infinita di aspettative: dobbiamo essere sufficientemente intelligenti, sufficientemente belli, sufficientemente spirituali, sufficientemente stabili finanziariamente, sufficientemente realizzati e così via. Quando lavoriamo con le nostre paure e impariamo a riconoscerle e ad affrontarle, spesso scopriamo che contemporaneamente le altre emozioni negative con cui lottiamo diminuiscono o addirittura svaniscono.

Gran parte del viaggio che condivideremo in queste pagine affronterà questo tema della paura, dato che il superamento delle sue manifestazioni psicologiche è un grande e importante passo sulla strada verso la chiara percezione e la libertà personale.

### *Il viaggio*

Nella tradizione tolteca, il viaggio verso la chiara percezione può includere un viaggio vero e proprio che trae ispirazione dal centro spirituale dei miei antenati toltechi – l'antico complesso piramidale rinvenuto presso la città di Teotihuacán, a volte abbreviato con "Teo" in queste pagine – che si trova a circa quaranta chilometri dall'odierna Città del Messico.

Gli edifici, i templi, le strade e le piramidi di Teo forniscono la mappa che seguiremo per fare il lavoro descritto in questo libro.

Ogni luogo all'interno del complesso piramidale ha un senso e un significato speciali e può essere visto come simbolo di una tappa sul sentiero della libertà personale. Io ho attraversato questo spazio molte volte nel corso di trent'anni, inizialmente come allievo di mio padre e di mia nonna, poi come insegnante. La maestosità delle realizzazioni architettoniche della città è una testimonianza della saggezza dell'antico popolo che la costruì.

Ma benché ti esorti a visitare questo luogo straordinario se avrai la possibilità di farlo, voglio anche dirti chiaramente che non hai bisogno di recarti a Teotihuacán per beneficiare del lavoro qui descritto. Questo perché il viaggio più importante che tu possa intraprendere è quello dentro di te. Tutta l'analisi, la preparazione e il lavoro che devi fare è dentro di te. Tutta la saggezza di cui hai bisogno per vivere una vita di padronanza personale si trova nel tuo cuore e nella tua mente in questo momento. Gli insegnamenti di Teo, e quelli che presento in questo libro, servono semplicemente ad aiutarti a scoprire il potere che già possiedi e ad aprirti a esso.

Nella tradizione tolteca insegniamo che, anche se la saggezza e le risposte di cui abbiamo bisogno sono dentro di noi, tutti a volte abbiamo bisogno di una guida che ci aiuti a trovarle. E questo è l'obiettivo di questo libro, in cui offro una varietà di esercizi e di rituali pensati per aiutarti a fare questo lavoro interiore. Il rituale e la cerimonia occupano un posto importante nella tradizione tolteca, ma non perché abbiamo

un attaccamento particolare alle pratiche religiose o perché siamo guidati da superstizioni. In realtà rifiutiamo entrambe le cose. Realizziamo invece dei rituali e delle cerimonie perché hanno il potere di raggiungere certe parti del nostro essere al di là della mente.

I rituali si basano sull'esperienza sensoriale e sul nostro rapporto con il tempo e con lo spazio. In essi, iniziamo da un punto, finiamo in un altro e scopriamo che siamo cambiati. I rituali aprono degli spazi nel nostro corpo, nella nostra mente e nel nostro cuore. Ti esorto a lanciarti con tutto te stesso negli esercizi, nei rituali e nelle cerimonie che troverai alla fine di ogni capitolo di questo libro. La nostra mente spesso rifiuta il potere dei rituali e delle cerimonie proprio perché la loro efficacia trascende la nostra capacità intellettuale. È normale. In questo caso pensa alla mente come a degli scontrosi adolescenti che non vogliono che tu balli alla festa perché potresti metterli in imbarazzo. Saranno lì. Tu fallo comunque. A volte il miglior modo per vincere la mente è semplicemente quello di ignorarla.

### *La padronanza*

È importante dire qualcosa sul titolo di questo libro. Voglio essere chiaro su cosa intendo per *padronanza*. Nel mondo moderno, *avere la padronanza* di qualcosa a volte può significare esercitare una volontà assoluta o un rigido controllo, per

esempio dare degli ordini, essere in una posizione di potere, vincere o assoggettare persone, luoghi o situazioni.

Non troverai niente di tutto ciò in questo libro.

La *padronanza*, nel contesto di queste pagine, si riferisce a ciò che pratichiamo regolarmente. In questo libro ti chiedo di dare uno sguardo profondo a ciò che credi di te stesso e del mondo che ti circonda e di notare ciò che fai abitualmente, ovvero come agisci e reagisci in base a ciò in cui credi. Poi, una volta che sei diventato più consapevole di ciò che pensi, di come agisci e da dove hanno origine quei pensieri e quelle azioni, ti esorto a praticare *nuovi* modi di pensare, di agire e di essere, più in linea con la tua vera natura e il tuo bene supremo. Ti esorto a vivere una vita non controllata dalla paura.

Il titolo di questo libro non vuole sottintendere che in qualche modo ti darà il potere di controllare la vita o di imporre la tua volontà su altre persone, luoghi o cose. Di fatto, quando diventi un vero maestro, abbandoni il bisogno di farlo. Ti sforzi invece di allineare la tua volontà individuale con quella della vita, facendo del tuo meglio in tutte le situazioni, lasciando andare le categorie e le divisioni e arrendendoti a ciò che accade. Arrivi a capire che la vita ne sa più di te. Questa comprensione ti porta una pace che va più in profondità e dura più a lungo di qualsiasi vantaggio a breve termine di cui potresti godere esercitando il controllo o il potere.

Un altro modo per dire tutto questo è: *quando hai la padronanza della vita, vedi Dio ovunque guardi*. Naturalmente

te, è facile quando si guarda un bel tramonto in montagna, ma è molto più difficile davanti alla carneficina di una guerra. Eppure, indipendentemente da come ti senti rispetto al tramonto o alla carneficina, la vita attraversa entrambi allo stesso modo.

Per questo motivo, il viaggio in questo libro tratta dell'imparare ad arrendersi alla vita piuttosto che dell'averne un qualche tipo di dominio egoico su di essa. Il meraviglioso paradosso è che attraverso questo spirito di resa raggiungiamo effettivamente un certo controllo su noi stessi, sulle nostre azioni e reazioni e sulle scelte che facciamo. E ciò può portarci in un nuovo spazio di pace, felicità e libertà personale. Questo è il dono che i miei antenati toltechi hanno offerto al mondo secoli fa, ed è un onore per me offrirlo a te adesso.

Quindi facciamo insieme un profondo respiro e prepariamoci a imboccare il sentiero. Siamo all'inizio di un viaggio straordinario.

## Capitolo 1

# L'arte della vita

Immagina il momento della tua nascita.

Respirando, muovendoti e avanzando a tentoni nel nuovo ambiente, sei venuto al mondo come un essere di pura consapevolezza, spirito, emozioni e istinti. E questo miracolo della vita, l'incredibile insieme di capacità che sei, è arrivato qui con un potenziale straordinario, quello di costruire una vita di gioia, meraviglia, libertà e creatività. Una cosa ancora più straordinaria è che, malgrado tutti gli esseri umani abbiano delle capacità, ognuno di noi è anche unico e ha l'opportunità di diventare una persona pienamente realizzata, creativa e amorevole. Quindi siamo tutti artisti e la nostra vita è la nostra arte. Infatti la parola *tolteco* significa "artista". Gli antichi Toltechi credevano in un'idea di arte molto diversa da ciò che significa per noi oggi. Padroneggiavano la grande arte della vita e della libertà spirituale, imparando a riconoscere e ad accedere alla radiosa energia e al potenziale che attraversano ogni cosa.

Nella tradizione tolteca, crediamo che questa forza vitale pura – questa energia e questo potenziale – sia presente in



ognuno di noi. Noi definiamo questa energia il *nagual*. Anche innumerevoli altre culture e tradizioni spirituali hanno riconosciuto e onorato questa forza vitale, che è conosciuta con molti nomi: *chi, shakti, prana, Spirito Santo, baraka, wakan* eccetera. Questa energia essenziale e vivificante è sempre intorno a noi. Attraversa ogni essere vivente e assume la forma datale dalla nostra intenzione. Il *nagual* è presente in te e in tutti coloro che ti circondano sin dal momento in cui sei venuto al mondo.

## **L'addomesticamento**

Subito dopo la tua nascita – se non prima, visti gli strumenti della moderna tecnologia – ti è stato dato un nome e ti è stato assegnato un sesso. In quel momento, ciò che significa essere “te” ha preso forma per la prima volta. Coloro che ti hanno accolto in questo mondo si sono presi cura dei tuoi bisogni primari, fornendoti cibo, riparo e amore nel modo migliore che conoscevano. Ma avevano anche il compito di aiutarti a imparare a vivere in mezzo agli altri con un complesso di credenze culturalmente condivise.

Quindi, oltre alle attenzioni basilari che ti hanno fornito, i tuoi genitori o i tuoi tutori hanno anche “agganciato” la tua attenzione. Negli anni successivi ti hanno insegnato il tuo nome, ti hanno raccontato una storia sulla tua nascita e sulla tua famiglia, ti hanno identificato come una bambina o un

bambino. E ti hanno insegnato cosa significasse tutto ciò nella società in cui vivevi. Crescendo, ti hanno instradato verso un insieme di attrazioni e repulsioni e ti hanno insegnato delle norme sociali e culturali: *in questa famiglia si balla/non si balla, si canta/non si canta. Nella nostra cultura, gli uomini non piangono*. Probabilmente hai accettato molte di queste idee e ti sei ribellato ad altre. Ma in entrambi i casi, le storie, le norme e le preferenze hanno cominciato a formare la tua identità o l'immagine che hai di te stesso.

Allo stesso modo, i tuoi genitori o tutori hanno condiviso con te idee, opinioni, giudizi, obiettivi e desideri. Hanno condiviso anche le loro paure, alcune delle quali sicuramente sono state espresse per proteggerti: *non toccare i fornelli. Fai attenzione alle auto prima di attraversare la strada*. Linee di condotta come queste erano utili e necessarie. Ma c'erano, ovviamente, molte altre paure che condividevano con te indirettamente: la paura di non piacere, la paura di non avere abbastanza o la paura di non *essere* abbastanza. Ovviamente queste paure svolgono anche un ruolo protettivo, dato che l'essere umano è un animale sociale e comunitario. In determinate circostanze, non adattarsi può essere piuttosto pericoloso o addirittura fatale.

Questo processo di lenta acculturazione in cui ci viene insegnato, direttamente o indirettamente, un sistema di credenze, paure, preferenze e abitudini, è ciò che la tradizione tolteca chiama *addomesticamento*. Man mano che diventi addomesti-

cato, acquisisci le credenze e i comportamenti che finisci per pensare che siano il tuo “io”. In breve, ti formi un’identità, un’idea di ciò che significa essere te stesso. Questo può sembrare negativo o pessimistico, ma non lo è. È semplicemente un processo inevitabile che tutti noi attraversiamo come esseri umani.

Tuttavia, il fatto che l’addomesticamento sia inevitabile non significa che non abbia conseguenze negative. Man mano che cresci e vieni addomesticato, la tua esistenza originale – la luce essenziale in te che è allineata con il nagal – viene spesso sepolta sotto un mucchio di emozioni, regole e accordi che ti confondono, guidano ogni tua scelta e servono a separarti dalla tua verità più profonda.

Ma cosa succederebbe se tu potessi scoprire questa verità?

In tutto il mondo e in ogni epoca, mistici e cercatori hanno percorso un sentiero dedicato alla scoperta della propria verità e libertà personale. Questi viaggiatori spirituali non sperano di tornare al loro stato infantile, ma di andare oltre il loro modo di essere attuale e verso qualcosa di molto più ricco. Rivendicando il loro potere personale, riaccendono la pura consapevolezza che avevano alla nascita e aspirano a una nuova e più matura capacità di trasformare la loro esperienza in modalità che consentano di creare, giocare, amare e trovare gioia nelle sfide della vita. Accolgono l’amore incondizionato come lo specchio perfetto che riflette tutto ciò che vedono e rimangono saldi di fronte a ogni forza interiore o esteriore che

cerchi di distruggere la loro pace interiore. Non si lasciano più controllare dalla paura. Questa è la libertà personale. Questo è il sentiero tolteco. Questa è la padronanza della vita.

## **L'antica città di Teotihuacán**

Molto prima che gli Aztechi arrivassero nel Messico centro-meridionale, in quella regione viveva e prosperava il popolo dei Toltechi. La più grande realizzazione architettonica di questo antico popolo è il complesso piramidale di Teotihuacán, una struttura che fu abbandonata dai suoi abitanti cinquecento anni prima dell'arrivo degli Aztechi. Nessuna lingua scritta conosciuta e pochissimi dati riguardanti le persone che ci vivevano sono arrivati fino a noi. Di fatto, sappiamo poco o nulla del loro governo, delle loro strutture sociali, della loro religione e della loro storia.

La sofisticazione dell'architettura e dell'arte che gli Aztechi trovarono in questo complesso li impressionò così tanto che conclusero che doveva essere il luogo dove erano nati gli stessi dei. Lo chiamarono *Teotihuacán*, che significa “il luogo dove l'uomo diventa Dio”. Tuttavia, una traduzione migliore per il mondo moderno potrebbe essere “il luogo in cui gli esseri umani riconoscono la divinità dentro se stessi”.

Oggi sappiamo che nel 500 d.C. Teotihuacán, al culmine del suo sviluppo, aveva una popolazione di circa 200.000 persone che ne faceva una delle città più grandi del mondo

in quel momento. Sebbene archeologi e antropologi possano avere pareri discordanti sulla vita e sulla cultura tolteca, la mia famiglia e molte altre hanno conservato a lungo una tradizione orale ricca di miti, storie e insegnamenti che fanno luce sul sentiero tolteco. L'obiettivo di questo sentiero è sempre stato lo stesso: trovare la libertà personale trasformando la nostra mentalità basata sulla paura in una prospettiva d'amore incondizionato e di felicità.

Le imponenti rovine della città di Teotihuacán sono oggi celebrate come luogo di grande potere spirituale. I cercatori vengono da tutto il mondo per continuare la loro ricerca della libertà personale compiendo un viaggio di potere attraverso la città. Percorrono il Viale dei Morti passando tra le grandi piramidi di Quetzalcóatl, della Luna e del Sole, che sono sapientemente orientate secondo i punti cardinali, il cielo notturno e le stagioni.

Per interpretare il complesso piramidale, la mia famiglia attinge alla saggezza tramandata da generazioni, collegando il viaggio spirituale interiore che ognuno di noi fa in questa vita agli aspetti esteriori della città antica. In altre parole, tutti i viali, le piazze e i templi corrispondono a una tappa del sentiero interiore. E questo è il sentiero che seguiremo in questo libro. Ogni capitolo corrisponde a un luogo diverso del complesso e ogni tappa del viaggio illumina e approfondisce la nostra comprensione del sentiero verso la realizzazione di sé e la libertà personale.