

DON MIGUEL RUIZ

Un libro di  
saggezza tolteca

LA VIA DEI  
QUATTRO  
ACCORDI

con Janet Mills

PADRONEGGIARE IL SOGNO DELLA VITA

Don Miguel Ruiz

con Janet Mills

# La Via dei Quattro Accordi



Padroneggiare il sogno della vita

UN LIBRO DI SAGGEZZA TOLTECA

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

Introduzione: Le Tre Padronanze e i Quattro Accordi	11
Parte prima:	
PADRONEGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA	19
1 L'addomesticamento	20
<i>La sofferenza umana inizia con l'addomesticamento</i>	
2 Il potere della parola	49
<i>Gli esseri umani sono esseri creatori, ma tutto il nostro potere creativo è stato risucchiato dalle nostre credenze</i>	
3 Sognare	71
<i>La funzione della mente umana è quella di sognare, ma abbiamo imparato a sognare senza consapevolezza</i>	
Parte seconda:	
PADRONEGGIARE LA TRASFORMAZIONE	83
4 La Seconda Attenzione	84
<i>Usare la volontà e l'attenzione per la seconda volta</i>	

5 Azione-reazione	101
<i>Usare i Quattro Accordi per cambiare le azioni-reazioni</i>	
6 Attaccamento-distacco	112
<i>Arrendersi all'angelo della morte</i>	
Parte terza:	
VIVERE I QUATTRO ACCORDI	125
7 Dialogo con don Miguel	126
8 Storie vere di consapevolezza e trasformazione	169
Piccolo glossario	185
Nota sugli autori	188

# I Quattro Accordi

## 1. Sii impeccabile con la parola

*Parlate con integrità. Dite solo quello che pensate. Non usate le parole contro di voi o per spettegolare sugli altri. Usate il potere della parola al servizio della verità e dell'amore.*

## 2. Non prendere nulla in modo personale

*Niente di quello che fanno gli altri è a causa vostra. Tutto ciò che fanno è una proiezione della loro realtà, del loro stesso sogno. Diventando immuni alle opinioni e alle azioni degli altri non sarete più le vittime di un'inutile sofferenza.*

## 3. Non sopporre nulla

*Trovate il coraggio di fare domande e di esprimere ciò che volete davvero. Comunicate con gli altri con la massima chiarezza per evitare incomprensioni, amarezze e drammi. Quest'unico accordo è sufficiente per trasformare completamente la vostra vita.*

## 4. Fai sempre del tuo meglio

*Il vostro meglio cambia di momento in momento, è diverso se siete sani o ammalati. In qualunque circostanza fate semplicemente del vostro meglio, rinunciando a giudicarvi, a farvi violenza e al rimpianto.*



## Introduzione

### Le Tre Padronanze e i Quattro Accordi

Il mondo è come un seme e l'anima umana è fertile, ma solo rispetto ai semi per i quali è pronta.

Leggendo *I quattro accordi* per la prima volta, una parte di voi si accorge di conoscere già le cose di cui parla il libro e di averle sperimentate nella vita, anche se forse non in questi termini.

Leggendo *I quattro accordi* scoprite che gli esseri umani creano migliaia di accordi basati soprattutto sulle supposizioni e sul prendere tutto in modo personale. In questo modo usiamo il potere della nostra parola contro noi stessi, usiamo il potere della nostra creatività per creare un sogno che ci condanna a soffrire per il resto della vita.

I Quattro Accordi sono uno strumento di trasformazione che ci aiuta a smettere di giudicare, soprattutto noi stessi, e a iniziare a vivere in modo diverso. Mettono fine alla colpa, alla vergogna e al rifiuto di sé; rompono gli accordi che limitano l'espressione della creatività sostituendoli con nuovi accordi

che favoriscono l'espressione dell'amore.

Scrivendo *I quattro accordi*, la mia intenzione era quella di trasmettere un messaggio capace di penetrare nell'immaginazione dei lettori e di cambiare la loro visione. Se li avete messi in pratica sapete già che cosa sono in grado di fare. Hanno il potere di entrare direttamente nel vostro sistema di credenze, nelle migliaia di accordi negativi che avete preso in precedenza e di metterli in dubbio. Come per magia, perché *sono* magici, i Quattro Accordi liberano a poco a poco la fiducia ingabbiata nel vostro sistema di credenze. A poco a poco recuperate la vostra integrità e il vero voi inizia a risvegliarsi.

I Quattro Accordi sono una mappa che vi indica le diverse strade per giungere a destinazione. È la loro semplicità che li rende così facili da usare in tante situazioni. Ma la mappa è solo metà del lavoro, l'altra metà siete voi. Qualunque rapporto è costituito da due parti. Questo libro, il messaggero, è solo una metà del rapporto. L'altra siete voi e questa è appunto la bellezza di questo rapporto: la vostra metà.

Se avete un obiettivo e usate questo messaggero come guida, lo raggiungerete. I Quattro Accordi vi insegnano a guarire il vostro corpo emozionale, che potrete usare per cambiare il vecchio sistema di credenze creando un sistema completamente nuovo. Potete usarlo per guarire il vostro matrimonio, il rapporto con gli amici, i rapporti di lavoro e per migliorare la vostra vita in tutti i suoi aspetti. Ma, dato che è una mappa, per prima cosa dovete capire dove siete e dove volete andare.

Migliaia di anni fa, i Toltechi crearono tre 'padronanze' per

liberarci dalla sofferenza e ritornare alla nostra vera natura che è felicità, libertà e amore. I Toltechi ci incoraggiano a guardare noi stessi in modo vero e a questo scopo crearono la padronanza della consapevolezza. Questa prima abilità, la *Padronanza della Consapevolezza*, è il primo passo verso la libertà, perché non possiamo liberarci se non sappiamo chi siamo, dove siamo o che tipo di libertà stiamo cercando. Questa padronanza ci aiuta a diventare consapevoli della nebbia dentro la nostra mente. Diventiamo consapevoli che stiamo sognando e che anche tutti gli altri sognano. La Padronanza della Consapevolezza viene anche chiamata Padronanza della Verità.

La seconda abilità tolteca, la *Padronanza della Trasformazione*, ci insegna a cambiare il sogno della nostra vita. Il suo scopo è quello di mettere ordine nel caos del *mitote*, il caos di tutte le voci che parlano nella nostra mente, per poter affrontare le nostre paure, trasformarle e ottenere dei veri risultati. Il risultato è la libertà di vivere la *nostra* vita invece di quella del Parassita, cioè del sistema di credenze che abita dentro di noi. La Padronanza della Trasformazione si raggiunge cambiando gli accordi e riprogrammando la nostra mente nel modo in cui *noi* vogliamo. I Quattro Accordi sono infatti un compendio della Padronanza della Trasformazione.

Il frutto dello sviluppo di queste due padronanze è una mente libera dal Parassita. È la mente che possiede la terza abilità, la *Padronanza dell'Amore o Padronanza dell'Intenzione*. Nella visione tolteca l'amore, o intenzione, è quella componente della vita che rende possibile la trasformazione dell'energia.

Tutto è fatto d'amore perché tutto proviene da Dio, la Vita. Se padroneggiamo l'amore padroneggiamo il sogno della nostra vita e, diventati esperti in queste tre padronanze, recuperiamo la nostra divinità e diventiamo una sola cosa con Dio. Allora, qualunque nostra azione sarà espressione dell'Uno. Questo è il fine che si prefiggevano i Toltechi.

Per coloro che desiderano esplorare a fondo la terza padronanza ho scritto un libro intitolato *La padronanza dell'amore*, che descrive come può essere un sogno basato sull'amore. La Padronanza dell'Amore è il risultato dello sviluppo delle due padronanze precedenti e ci offre la possibilità di vivere una vita d'amore, ma in questo libro non ci soffermeremo sulla terza padronanza. Argomento di questo libro sono le prime due padronanze.

La prima parte di questo libro, che precede la pratica dei Quattro Accordi, è dedicata alla consapevolezza. Di che cosa vogliamo diventare consapevoli? Principalmente di tre cose:

1. *La sofferenza umana inizia con l'addomesticamento. Da bambini, gli altri agganciano la nostra attenzione e ci insegnano a sognare il sogno che sogna la nostra società. In questo modo la nostra attenzione viene usata per la prima volta per creare il sogno della nostra vita.*
2. *Gli esseri umani sono esseri creatori, ma tutto il nostro potere creativo è stato risucchiato dalle nostre credenze. Il potere della parola, che è lo stesso potere dell'intenzione, della volontà,*

della fede e dell'amore, è imprigionato in una rigida struttura di credenze. E ciò ci lascia ben poco potere per cambiare il nostro sogno.

3. *La funzione della mente umana è quella di sognare, ma abbiamo imparato a sognare senza consapevolezza. Quando diventiamo consapevoli di stare sognando ci risvegliamo dal sogno e recuperiamo il potere di cambiare il sogno ogni volta che lo vogliamo.*

Quando scopriamo di avere il potere di creare un sogno paradisiaco ci viene il desiderio di cambiare il nostro sogno e i Quattro Accordi sono lo strumento perfetto per farlo.

Nella seconda parte esploriamo vari modi per padroneggiare l'arte del sognare:

4. *Usare la volontà e l'attenzione per la seconda volta. Nel sogno della seconda attenzione scegliete ciò che voi volete credere, inclusa l'immagine di voi stessi.*
5. *Usare i Quattro Accordi per cambiare le azioni-reazioni. Ogni decisione ha una conseguenza, un risultato. Cambiando l'azione si cambia il risultato e si cambia il sogno della vostra vita.*
6. *Usare l'attaccamento-distacco per arrendersi all'angelo della morte. L'angelo della morte può insegnarvi a vivere nel momento presente, invece che nel passato o nel futuro. Se date*

tutta la vostra attenzione al momento presente gioite della vita molto più intensamente, perché siete totalmente vivi.

In questo libro troverete molte altre informazioni sulle prime due padronanze, ma le informazioni non sono sufficienti. Le informazioni sono soltanto semi nella vostra mente. Ciò che fa la vera differenza è l'azione. Per padroneggiare i Quattro Accordi bisogna metterli in pratica. Ripetendoli più e più volte, gli accordi diventeranno un'abitudine e vi accorgete che la vostra vita ne viene trasformata.

Gesù ha raccontato ai suoi discepoli una bellissima storia in cui paragona le sue parole a semi. Alcuni semi cadono sulle pietre e non germoglieranno mai. Alcuni cadono in un terreno fertile, ma rimangono in superficie e, anche se germogliano, non si trasformano in piante. Infine, ci sono i semi che cadono nella terra fertile e scendono in profondità. Sono questi che si rafforzeranno e si trasformeranno in alberi. E l'albero si conosce dai frutti.

Mi piace molto questa metafora. È meraviglioso vedere come molte persone che hanno messo in pratica i Quattro Accordi siano diventate alberi carichi di frutti.

Immaginate di vivere in una società in cui i Quattro Accordi sono messi in pratica da tutti, in cui tutti vivono seguendoli. Immaginate di vivere in una società in cui tutti praticano l'amore fino a diventarne maestri. Accadrà, è solo questione di tempo. Nel mondo è già presente questo nuovo sogno, pronto per essere sognato dagli uomini che si sono liberati dal Parassita.

Il sole è già cambiato, la luce è cambiata. Ora occorrono solo le persone disposte a sognare il nuovo sogno.

Applicando i Quattro Accordi alla nostra vita modifichiamo il nostro sogno personale e in breve tempo il nostro nuovo sogno modificherà anche il sogno universale. Non occorre cercare di modificare attivamente il sogno universale. Accadrà naturalmente, come risultato della nostra trasformazione.

Impegnarci per la nostra libertà non è egoismo: è il dono più grande che possiamo offrire all'umanità.