



DON MIGUEL RUIZ

PREGHIERE

GUIDA PRATICA
ALL'AMORE
E ALLA COMPASSIONE

Un libro di saggezza tolteca

Don Miguel Ruiz
con Janet Mills

PREGHIERE

Guida pratica all'amore e alla compassione

Un libro di saggezza tolteca



Introduzione

Tutti, almeno una volta nella vita, ci siamo sentiti in comunione con il nostro Creatore. Ci sono momenti di ispirazione in cui sentiamo l'immensità della creazione, la bellezza e la perfezione di tutto ciò che esiste, e la nostra reazione può sopraffarci emozionalmente. Sperimentiamo una meravigliosa pace interiore unita a una gioia intensa, e la chiamiamo **beatitudine**: uno stato di grazia e di gratitudine. Sentiamo la presenza di Dio.

Altre volte siamo invece schiacciati dalle pressioni della vita. Tutto sembra andare storto e non sappiamo che cosa fare. Ci sentiamo troppo piccoli rispetto all'immensità della vita e vogliamo soltanto essere liberati dai nostri problemi. La nostra reazione emozionale può essere di impotenza mescolata ad angoscia, paura o rabbia, e preghiamo: "Mio Dio, aiu-

tami!”. Sentiamo che veniamo ascoltati, sentiamo la presenza di Dio e ci sentiamo confortati.

La preghiera è una comunione dell’umano con il divino. Che la nostra preghiera nasca dall’amore, dalla gratitudine e dall’ispirazione, oppure dalla paura, dallo sconforto e dalla disperazione, parliamo da cuore a cuore con lo spirito divino. Nella preghiera mettiamo a tacere tutte le voci che parlano nella nostra testa spiegandoci perché qualcosa è impossibile, e apriamo un canale diretto con la nostra fede. Quando preghiamo usiamo la voce umana, ma ci allineiamo con la voce del nostro cuore e del nostro spirito, ed è questo che rende la preghiera potente.

Pregare è un atto di potere perché è un accordo tra l’umano e il divino, e in questo accordo investiamo la nostra fede. Attraverso la fede troviamo il coraggio di agire, e attraverso l’azione facciamo un passo in più verso la manifestazione dei nostri desideri. Credendo con tutta la nostra fede in ciò per cui preghiamo, moltiplichiamo la nostra intenzione.

La preghiera soddisfa il bisogno che gli esseri umani hanno di Dio, il bisogno di ispirazione e di affermazione del nostro spirito. Nella preghiera comunichiamo con l’essenza di tutto ciò che esiste, compresa la nostra stessa essenza. Immaginate un lupo che ulula alla luna: così vogliamo pregare

anche noi. Abbiamo un messaggio da condividere con la vita, con Dio, e vogliamo condividerlo con autorità. Questo messaggio sgorga direttamente dai nostri cuori e noi parliamo con la nostra stessa divinità, con Dio.

Il potere della preghiera ci conduce all'amore, alla verità e alla libertà personale. In questo libro useremo il potere della preghiera per risvegliare l'amore e la gioia nel nostro cuore, e per sperimentare la comunione con il nostro Creatore. Che tutti voi possiate trovare amore, verità e libertà, ognuno nel suo modo personale.



Verità

Ogni essere umano è un artista, e la nostra arte più grande è la **vita**. Percepriamo la vita e cerchiamo di darle significato esprimendo quello che percepiamo in parole, musica e altre forme artistiche. Percepriamo la vita e creiamo una storia per descrivere, spiegare e avvalorare le nostre percezioni e le nostre reazioni emozionali. Tutti gli esseri umani sono narratori di storie ed è questo che fa di noi degli artisti.

Tutto ciò che pensiamo di noi è una storia che noi stessi creiamo basandoci sulla realtà, ma è soltanto il nostro punto di vista. Il nostro punto di vista si fonda sulla nostra esperienza, su ciò che **sappiamo**, su ciò che **crediamo**. Ma ciò che sappiamo e crediamo è soltanto un programma; non è altro che parole, opinioni e idee che impariamo dagli altri e dalla no-

stra esperienza di vita. Noi percepiamo la verità, ma il modo in cui spieghiamo e motiviamo quello che percepiamo non è la verità: è una storia. Io definisco questa storia un **sogno**. La mente umana mescola percezione, immaginazione ed emozione per creare un sogno completo. Ma la storia non finisce qui, perché la mente di ogni essere umano si mescola con le altre creando la mente del pianeta Terra: il **sogno del pianeta**.

Il sogno del pianeta è il sogno collettivo di tutti gli esseri umani. Possiamo chiamarla **società**, possiamo chiamarla **nazione**, ma il prodotto della creazione della mente, individuale e collettiva, è un sogno. Il sogno può essere un sogno piacevole che chiamiamo **paradiso** oppure un incubo che chiamiamo **inferno**. Ma paradiso e inferno esistono solo a livello della mente.

Nella società degli uomini, il sogno del pianeta è dominato dalle menzogne, e il risultato è la paura. È un sogno in cui gli uomini si giudicano a vicenda, si dichiarano colpevoli a vicenda e si puniscono a vicenda. Gli esseri umani usano il potere della parola per fare pettegolezzi e per ferirsi gli uni con gli altri. Il cattivo uso delle parole è un veleno emozionale, e tutto questo veleno emozionale è nel sogno. Permea tutto il mondo, ed è di questo che la maggior parte degli esseri umani si nutre: veleno emozionale. Il sogno del pianeta prepara gli esseri umani che nascono a credere a quello che il

sogno vuole che credano. In questo sogno non c'è giustizia, c'è solo ingiustizia. Niente è perfetto, tutto è imperfezione. Per questo gli esseri umani sono all'eterna ricerca della giustizia, della felicità e dell'amore.

Per migliaia di anni gli uomini hanno creduto che nell'universo sia in atto un conflitto tra il bene e il male. Non è vero. Il reale conflitto è tra la verità e ciò che non è verità. Il conflitto è nella mente umana, non nel resto della natura. Il risultato di questo conflitto è il bene e il male. Credere alla verità produce il bene, credere in ciò che non è verità e difenderlo produce il male. Il male è semplicemente il risultato del credere alle menzogne.

Tutta la sofferenza umana è il risultato del credere alle menzogne. Diventarne consapevoli è la prima cosa che dobbiamo fare. Perché? Perché questa consapevolezza ci condurrà alla verità e la verità ci condurrà a Dio, all'amore, alla felicità. La verità ci renderà liberi da tutte le menzogne a cui crediamo. Ma dobbiamo sperimentare la verità per conoscere la verità, non possiamo mettere la verità in parole. Appena iniziamo a parlare della verità, appena la mettiamo in parole, non è più la verità. Possiamo sperimentare la verità, possiamo percepire la verità, ma quando vi costruiamo sopra una storia, questa storia è vera solo per noi. Per tutti gli altri non è la

verità. Ognuno crea la sua storia, ognuno vive nel suo sogno.

Recuperare la consapevolezza significa vedere la vita com'è, non come noi vorremmo che fosse. Essere consapevoli significa vedere ciò che è vero, non quello che vogliamo vedere allo scopo di giustificare le menzogne in cui crediamo. Praticando la consapevolezza diventeremo maestri di consapevolezza. Quando la maestria trasforma la consapevolezza in una seconda natura, vediamo la vita com'è e non come vogliamo vederla. Allora non cerchiamo più di mettere le cose in parole e di spiegare a noi stessi quello che percepiamo. Usiamo le parole solo per comunicare con gli altri, sapendo che quello che comunichiamo è solo il nostro punto di vista.

Dio è qui. Dio vive dentro di voi come **vita**, come **amore**, ma dovete vedere questa verità. Siete qui per essere felici, per vivere la vostra vita e per esprimere ciò che siete. Siete stati creati per percepire la bellezza della creazione e per vivere nell'amore. Ma se non trovate l'amore dentro di voi, il mondo intero può amarvi e per voi non farà nessuna differenza.

Invece di aspettarci di ricevere amore dagli altri, dobbiamo allinearci con il nostro amore, perché non è l'amore degli altri che ci farà felici. Quello che ci farà felici è l'amore che noi abbiamo per tutti gli esseri umani, l'amore che abbiamo per Dio, per tutta la creazione. L'amore che ci danno gli altri è

una cosa bellissima, ma sentire il nostro amore è la cosa più meravigliosa che può accaderci. Siamo in paradiso, viviamo nella beatitudine.

Il vostro corpo è un tempio vivente in cui abita Dio. La prova che Dio vive dentro di voi è che siete vivi. Nella vostra mente c'è veleno emozionale, ma potete ripulire la mente e prepararvi a una comunione d'amore con Dio. Comunione significa condividere il vostro amore, fondervi nell'amore. Quando pregate, state comunicando con l'amore di Dio dentro di voi e state permettendo a questo amore di manifestarsi. Ma se pregando non sentite niente, perché sprecare il vostro tempo? Dovete guardare dentro di voi e risvegliare l'amore dentro di voi. Aprite il cuore e amate incondizionatamente, e non perché volete il controllo su qualcuno. Questo è falso amore. Quando amate senza condizioni, trascendete il sogno della paura e vi allineate con lo spirito divino, con l'amore di Dio che è l'amore che sgorga da voi. Questo amore è **vita**, e come il sole splende sempre.

Il mio desiderio più grande è che l'umanità sviluppi abbastanza consapevolezza per risvegliarsi dal sogno della paura e usare il potere della creazione per portare il paradiso sulla terra. La creazione è una meravigliosa opera d'arte, e percependo la bellezza dell'arte divina i nostri cuori si colmano di

gioia e di felicità.

Usate questa preghiera per sviluppare la consapevolezza della bellezza della creazione, inclusa la bellezza di quella creazione che siete voi. Siete bellissimi esattamente così come siete e, quando percepite la vostra bellezza, la vostra reazione emozionale è una reazione d'amore e voi sperimentate una felicità immensa. Percependo la vostra bellezza vedrete voi stessi nei fiori, nel cielo, nelle nuvole, nell'acqua, nel mare. E soprattutto vedrete voi stessi negli altri esseri umani, nelle persone che amate, nei vostri genitori, nei vostri figli, in tutti.

Concedetevi qualche momento, chiudete gli occhi, aprite il cuore e sentite tutto l'amore che sgorga dal vostro cuore. Uniamoci in una speciale preghiera per sperimentare la comunione con il nostro Creatore.