

DON JOSÉ RUIZ

e Tami Hudman



Prefazione di **DON MIGUEL RUIZ**
autore del bestseller *I quattro accordi*

IL SERPENTE A SONAGLI È UN MIO BUON AMICO



**INSEGNAMENTI DI GUARIGIONE,
VERITÀ E TRASFORMAZIONE**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Don José Ruiz
e Tami Hudman

IL SERPENTE A SONAGLI È UN MIO BUON AMICO

**INSEGNAMENTI DI GUARIGIONE,
VERITÀ E TRASFORMAZIONE**



Gli scritti contenuti in questo libro narrano eventi reali nella vita dell'autore. In alcuni casi, i nomi sono stati modificati a tutela della privacy.

Don José Ruiz e Tami Hudman

Il serpente a sonagli è un mio buon amico

Titolo originale: *My Good Friend the Rattlesnake*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2025 by don José Ruiz e Tami Hudman

Copyright © 2025 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2025 da Hierophant Publishing

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2025 da Edizioni Il Punto

d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189,

fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2025 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-137-8

INDICE

Prefazione	7
Introduzione.....	12
1. Il cucciolo di serpente a sonagli	21
2. Cambiare pelle	31
3. L'illusione del giudizio	39
4. Attenzione, intenzione, azione	49
5. Ricevere un nome spirituale	59
6. Entrando nel mio sogno.....	67
7. Il Buddha del quartiere	75
8. Attraversando il confine	83
9. Un viaggio in Egitto	91
10. Heavy Metal.....	103
11. Dare il bentornato all'amore della mia vita.....	113
12. Il messaggero caduto	121
13. La candela che brucia	129
14. Il coraggio di agire	139
15. La luna di miele infinita	147
Conclusione.....	155
Gli autori	159

*A chi si sente intrappolato
nella dipendenza dalla sofferenza.
Ricorda che c'è sempre una via
per tornare alla tua vera casa.*

INTRODUZIONE

Fin dall'inizio dei tempi, i serpenti hanno popolato l'immaginazione umana, rappresentando una forma della coscienza che alcuni trovano sinistra e aliena, altri fantastica e saggia. Per molti, basta sentire nominare i serpenti per provare paura. Al solo pensiero di questi esseri arcaici e misteriosi, che associamo al pericolo, alla violenza e all'ignoto, istintivamente ci ritraiamo.

La nostra paura dei serpenti è comprensibile, perché molti di noi sono stati avvisati fin dall'infanzia che queste creature squamose possono provocare danni gravi o persino la morte. Nella tradizione tolteca della mia famiglia, questo è un esempio di una forma utile e positiva di *addomesticamento*, una parola che esprime l'idea tolteca di come ci vengono insegnate le regole della no-

stra società. Se non avvisassimo i bambini che i serpenti mordono, ci sarebbero molte tragedie.

Tuttavia, per parecchie persone, specialmente delle tradizioni ebraica, cristiana e islamica, la paura e l'avversione per i serpenti non è legata semplicemente al pericolo fisico che rappresentano, ma a retaggi culturali. La maggior parte di noi conosce la storia di Adamo ed Eva, in cui gli inganni di un serpente sono fondamentali per l'espulsione dell'umanità dal giardino dell'Eden, ma nella Bibbia ci sono tanti altri esempi di serpenti demonizzati. Dall'antica Grecia, spesso considerata la culla della civiltà occidentale, viene la storia di Medusa e di come uno sguardo alla sua testa di serpenti avrebbe pietrificato l'osservatore. Nel folklore scozzese, il *beithir* è un serpente enorme e spaventoso che vive in isolate grotte di montagna, uscendo dalla sua tana per divorare cavalli e mordere mortalmente gli esseri umani.

La paura dei serpenti non è confinata alle religioni abramitiche e alla mitologia occidentale. In una famosa storia buddista, anche il demone Mara che tenta il Buddha mentre siede in meditazione sotto l'albero della Bodhi è raffigurato come un serpente. Un'antica raccolta di mitologie giapponesi chiamata *Kojiki* parla di Yamata no Orochi, un serpente con otto teste e otto code che scende dalle montagne una volta all'anno per mangiare

vive delle fanciulle. Sia a Oriente che a Occidente si possono trovare storie che associano i serpenti agli aspetti negativi dell'esperienza umana.

Eppure, non sempre i serpenti sono stati rappresentati sotto una luce così negativa. Nell'antica India, i serpenti chiamati *naga* erano rispettati come sacri guardiani dei templi; talvolta il Buddha viene rappresentato con un cobra eretto dietro di lui per fargli ombra; nel canone Pali il serpente chiamato Sutta celebra la bravura dei monaci che abbandonano qualità negative come la rabbia, l'avidità e la bramosia, proprio come un serpente abbandona la sua vecchia pelle. I popoli indigeni delle Americhe onorano i serpenti per le loro qualità di rigenerazione e saggezza e per la loro connessione con l'aldilà.

La mia famiglia discende dagli antichi Toltechi, che vissero e prosperarono più di duemila anni fa in quello che ora chiamiamo Messico centro-meridionale. Nella tradizione tolteca, la divinità più potente era Quetzalcóatl, il serpente piumato, che riuniva le qualità di un uccello e di un serpente a sonagli. Infatti, la città tolteca di Teotihuacán ospita il Tempio del serpente piumato, una piramide ricoperta di rilievi intagliati di questo essere ultraterreno. Quetzalcóatl era una figura redentrice la cui missione era portare pace, amore e guarigione alla nostra gente.

Sebbene Teotihuacán sia il luogo di nascita di Quetzalcóatl, ci sono prove concrete che alcune varianti del dio serpente fossero venerate in gran parte del Nord America. Nella tribù Hopi di Nativi Americani c'è una danza del serpente che risale a migliaia di anni fa. Il famoso Serpent Mound dell'Ohio, una struttura di terra-pieno lunga quattrocento metri a forma di serpente strisciante la cui coda è arrotolata a spirale, fu costruito dai popoli nativi più di mille anni fa. Quando gli europei arrivarono in Nord America, interpretarono quel tumulo a forma di serpente come un segno che il loro dio cristiano aveva marcato quel posto come la sede del giardino dell'Eden.

Da una prospettiva sciamanica, i serpenti hanno molto da insegnarci. Cambiano pelle e la lasciano dietro di sé rinnovandosi costantemente senza mai aggrapparsi a una forma. Sebbene possano avere a disposizione del veleno, sono maestri dell'autocontrollo e non colpiscono se non quando è assolutamente necessario. Sono anche dei maestri del silenzio che non dissipano la loro energia in chiacchiere sconsiderate, ma osservano la vita con calma e attenzione. Per questo motivo, molte culture li associano alla saggezza.

Per tutta la mia vita, il serpente a sonagli è stato per me un grande maestro. Sulle montagne di San Diego,

dove vivevo, ogni primavera e ogni estate avevo l'opportunità di vedere dei serpenti a sonagli. Li avvistavo nell'erba alta, dove cacciavano topi e, se ero fortunato, trovavo qualche frammento sottile e quasi trasparente di pelle in qualche angolo dimenticato del mio capanno degli attrezzi o sotto una carriola rovesciata. Trovare un brandello di pelle di serpente a sonagli sembrava sempre un valido promemoria del fatto che la vita è un ciclo infinito di resurrezioni.

Non sono estraneo al concetto di resurrezione. A volte sembra che tutta la mia vita sia stata una lunga serie di rinascite. Mentre mi avvicino al mio cinquantesimo compleanno, molti mi vedono come una persona amorevole e spensierata con il cuore aperto. "Oh, quel José, deve essere nato felice", dicono. "Certe persone sono davvero fortunate". Non sanno quante pelli ho dovuto cambiare per arrivare alla gioia in cui sono immerso oggi. Non sanno che per molti anni ho lottato nelle tenebre degli inferi alla ricerca della saggezza che mi avrebbe liberato.

Come usare questo libro

Ho scritto questo libro per dissolvere l'illusione che l'amore incondizionato e la pace interiore siano concessi a quella manciata di fortunati che non hanno mai subito traumi e violenze e che sono rimasti immuni a dipendenze e disgrazie.

Per quanto mi riguarda, ho attraversato decenni di oscurità prima di scoprire lentamente la luce che serbavo dentro di me.

Alla fine, l'oscurità è diventata la mia maestra e i traumi che ho subito hanno dato vita all'immenso amore e all'immensa gratitudine che oggi provo. Adesso anch'io sono diventato un *nagual* del lignaggio dei Cavalieri dell'Aquila come mio padre e mia nonna. Come un serpente a sonagli, ho imparato ad abbandonare la mia vecchia pelle e a connettermi con la mia innata capacità di rinnovamento.

La speranza che nutro è che questo libro risvegli quella capacità in chiunque lo legga. Oltre a condividere la mia storia personale, ho aggiunto diversi strumenti e trenta esercizi concepiti per aiutarti ad attingere alla sacra saggezza del serpente a sonagli, una saggezza profonda ed eterna. Puoi scegliere di fare gli esercizi nell'ordine in cui sono presentati oppure selezionare a tuo piacimento

quelli che ti colpiscono di più in questo particolare momento della tua vita. Dipende da te.

Io ti consiglio di provare ogni esercizio almeno una volta e ripetere quelli che si rivelano efficaci per te. È attraverso la ripetizione e la dedizione che riusciamo a fare cambiamenti significativi e duraturi nella nostra vita.

Infine voglio ricordarti che durante questo percorso, indipendentemente da quello che hai fatto, da quanto tempo hai passato nel buio o da quanti traumi hai subito, il momento migliore per svegliarti dal sogno è sempre adesso. Non è mai troppo tardi per cambiare pelle, poiché la rinascita è sempre lì, pronta ad affiorare dalle ceneri di ciò che è stato.

1

IL CUCCIOLO DI SERPENTE A SONAGLI

L'essere umano apprende attraverso l'esperienza e il cammino spirituale è ricco di ogni genere di esperienze. Egli incontrerà molteplici difficoltà e ostacoli, ma sono proprio queste le esperienze necessarie per stimolare e portare a termine il processo di purificazione.

— SAI BABA

Una delle cose più importanti che impari quando vivi nel territorio dei serpenti a sonagli è che i loro cuccioli sono molto più pericolosi degli adulti. Questo accade perché quando un serpente a sonagli è giovane, non ha ancora sviluppato la capacità di controllare il suo veleno. Se un cucciolo ti mordesse, ti inoculerebbe tutto

il suo veleno in una volta sola e sarebbe molto più alto il rischio di morire. Quando un serpente a sonagli cresce e diventa adulto, impara invece a controllare il suo veleno. Se un adulto ti morderse, probabilmente ne rilascerebbe solo una piccola quantità. Questo aumenta di molto le tue probabilità di sopravvivenza.

Da bambino e da adolescente, avevo molto in comune con un cucciolo di serpente a sonagli. Quando reagivo emotivamente a qualcosa, buttavo fuori tutto il mio veleno in una sola volta, facendo la vittima, attaccando o creando una situazione ottimale per ottenere quello che volevo. Proprio come un cucciolo di serpente a sonagli, non pensavo alle conseguenze delle mie azioni, sapevo soltanto che buttar fuori tutto il mio veleno era il modo più veloce per sentirmi al sicuro.

I miei genitori divorziarono quando avevo sette anni. Io restai con mia madre a Tijuana, in Messico, mentre mio padre e mio fratello maggiore si trasferirono a San Diego, in California.

Imparai presto a usare il mio veleno per manipolare entrambi i miei genitori. Cominciai a marinare la scuola falsificando la firma di mia madre sul libretto delle giustificazioni e mentendo quando mi chiedeva dove ero stato. Ogni volta che volevo che mio padre venisse a trovarmi da San Diego, rompevo qualcosa o combi-

navo qualche altro guaio, così sarebbe dovuto venire a sistemare le cose. Mia madre faceva il turno di notte e aveva un lungo tragitto da percorrere per andare al lavoro. Doveva anche preoccuparsi di mio fratello minore Leonardo. Per quanto ci provasse, semplicemente non riusciva a controllarmi a sufficienza per impedirmi di cacciarmi nei pasticci e aveva imparato a stare lontana dal veleno che potevo scaricarle addosso quando cercava di stabilire delle regole.

Nei primi anni dell'adolescenza, avevo un lavoro presso l'azienda di traslochi del papà di un mio amico. Questo significava avere dei soldi miei da spendere come mi pareva. Ero una specie di gatto randagio: tornavo a casa solo quando avevo fame o quando avevo bisogno di un posto sicuro dove dormire per recuperare dopo le notti di bagordi con gli amici. Grazie al divorzio dei miei genitori e agli orari di lavoro di mia madre, avevo una grande libertà e ne approfittavo per bighellonare per le strade con gli amici.

A quindici anni, mia madre decise di trasferirsi a San Diego per essere più vicina al lavoro. Quando mi disse che ci trasferivamo negli Stati Uniti, andai su tutte le furie. "Non ci penso proprio ad andare a vivere là!", dissi. "Non parlo nemmeno inglese. E non durerei neanche un giorno in quel liceo per fighetti con Miguel". Le dissi

che sarei rimasto a Tijuana e che non c'era verso di farmi cambiare idea. Quando lei esprime le sue preoccupazioni per il fatto che rimanessi, semplicemente buttai fuori ancor più veleno finché non la sfinii.

Inizialmente, vivere da solo a Tijuana fu fantastico. La mia casa all'improvviso vuota diventò rapidamente il punto di ritrovo per le feste, dove io e i miei amici potevamo bere, fumare erba e sparare musica a palla per tutta la notte. Facemmo subito nuove amicizie: ragazzi più grandi e tosti che venivano a fare festa e ci offrivano metanfetamina. Sniffarla ci faceva sentire forti e creativi, le nostre teste traboccavano di idee musicali e artistiche geniali. In quei primi giorni, la metanfetamina sembrava davvero una cosa innocente. Non eravamo tossicodipendenti, ma bohémien che vivevano ogni giorno come fosse l'ultimo.

Tuttavia, ben presto il lato oscuro si manifestò: non riuscivo a togliermi dalla testa la metanfetamina e mi ritrovai ad averne bisogno sempre di più per tenere a bada le terribili sensazioni di astinenza che mi invadevano quando l'effetto svaniva. Al mattino mi svegliavo pensando a come procurarmi la prossima dose. Nel frattempo, la casa stava diventando sempre più sudicia, con i tappeti calpestati da un flusso incessante di scarpe. Non riuscivo mai a trovare il tempo per pulire: prima

di fare qualsiasi altra cosa, era sempre più importante trovare della roba.

I miei genitori intuivano che qualcosa non andava ma io, proprio come un serpente a sonagli, ero abilissimo a mimetizzarmi. Quando uno di loro veniva a trovarmi, mi rendevo presentabile e chiacchieravo della scuola e del mio lavoro alla ditta di traslochi, spiegando che ero semplicemente troppo occupato per pulire la casa. Nella cultura messicana è considerato normale che i teenager bevano, quindi a volte li lasciavo pensare che avessi semplicemente i postumi di una sbornia. Ma se qualcuno osava contraddirmi o faceva troppe domande, lasciavo uscire tutto il mio veleno.

“Cosa? Non mi credi?”, dicevo. “Hai fatto tutta questa strada solo per darmi del bugiardo?”.

Facevo così tanto casino e creavo una tensione tale che chiunque venisse a trovarmi se ne andava sfinito. In questo modo, riuscivo a portare avanti la mia dipendenza dalla metanfetamina senza che nessuno della mia famiglia lo scoprisse.

All'epoca pensavo che liberare il mio veleno mi rendesse forte. Dopotutto, in quel modo riuscivo a ottenere quello che volevo dagli adulti. Nessuno aveva il controllo su di me: questo non mi rendeva forse un vero uomo? Sarebbero passati molti anni prima che capissi che rag-

giungere la vera maturità significa imparare a controllare il proprio veleno. È l'autocontrollo, non la reattività, che ci rende forti.

Controllare il proprio veleno

Cosa significa controllare il proprio veleno con la stessa abilità di un serpente a sonagli adulto? Significa usare le parole con attenzione invece di reagire con furia. Significa dire la verità invece di mentire, anche quando la verità ci rende vulnerabili. E soprattutto, significa rinunciare agli innumerevoli trucchi che gli esseri umani mettono in atto nel tentativo di controllare le persone intorno a loro quando si sentono emotivamente minacciati: che si tratti di fare la vittima, ricattare emotivamente, seminare il caos, minacciare di ritirare il proprio amore o molte altre strategie.

Quando ci sentiamo minacciati, è normale voler ricorrere a qualsiasi strumento a nostra disposizione per far sparire quella sensazione sgradevole. In molti casi, siamo stati addomesticati dai nostri genitori o da chi si prendeva cura di noi ad attaccare con tutta la forza possibile. Ben pochi di noi hanno ricevuto un addestramento alternativo. Il veleno di ogni persona è diverso

e imparare a riconoscere i propri veleni può richiedere tempo, figuriamoci trovare il coraggio di rinunciarvi.

Controllare il proprio veleno non significa reprimere la legittima rabbia o permettere agli altri di calpestarci. In certe circostanze, la cosa migliore da fare è manifestare la propria rabbia in modo calmo e rispettoso. In fondo, la ragione per cui i serpenti e sonagli hanno il veleno è prima di tutto quella di proteggersi dai predatori. Imparare a distinguere il veleno sano e protettivo da quello malsano e distruttivo diventa molto più facile quando riesci a essere onesto con te stesso e a chiederti: *Sto fissando un limite sano o sto solo reagendo in preda alla paura?*

Da adolescente a Tijuana, non conoscevo ancora questa differenza. Ma un evento scioccante mi avrebbe fatto mettere in discussione per la prima volta il mio modo di usare il veleno.

Esercizio: Conoscere il proprio veleno

Il primo passo per controllare il proprio veleno è *conoscerlo*. Quali sono le strategie a cui solitamente ricorri per gestire la situazione quando ti senti minacciato?

Forse crei un elemento di distrazione accusando l'altra persona di qualche comportamento scorretto, oppure cerchi di suscitare compassione lamentandoti di quanto

sia difficile la tua vita. O magari ti chiudi semplicemente in te stesso, rifiutandoti di dire una sola parola.

Fai una lista delle tue strategie abituali. Renditi conto che sono tutte dei tentativi di sentirti al sicuro.

Poi, fai un respiro profondo e ringrazia candidamente te stesso per questi tentativi di proteggerti, per quanto rozzi possano essere. Onora te stesso per avere fatto del tuo meglio.

Infine scorri la tua lista di strategie e cancellale una per una. Mentre lo fai, immagina di stare dando loro l'addio. Adesso sei al sicuro, non ne hai più bisogno.

Esercizio: La meditazione del serpente a sonagli

Nel corso dei secoli, gli sciamani si sono collegati alla coscienza degli animali per accedere alla loro particolare saggezza e al loro modo di vedere il mondo. In questo esercizio, ti invito a esplorare la saggezza del serpente a sonagli.

Prima di tutto, siediti in una posizione comoda in un luogo dove non sarai disturbato.

Poi immagina di essere un serpente a sonagli che capta una minaccia.

Senti te stesso sollevare la testa, fiutare l'aria e portarti in posizione d'attacco.

Sii disposto a vedere la minaccia, forse un coyote affamato. Senti il veleno che sale dentro di te e le fauci che si spalancano.

Ora vedi la minaccia che si allontana. Forse ti accorgi che non era affatto la minaccia di un coyote affamato, ma un cucciolo curioso e innocuo. Lascia che le fauci si chiudano e torna a rilassarti nell'erba.

Nota quanta energia hai grazie al tuo autocontrollo. Nota quanto sia bello continuare per la tua strada senza ferire o essere ferito.