



# LA VIA DELLO SCIAMANO VERSO LA LIBERTÀ

UN LIBRO DI  
SAGGEZZA TOLTECA



**DON JOSÉ RUIZ**

PREFAZIONE DI DON MIGUEL RUIZ,  
AUTORE DI I QUATTRO ACCORDI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**DON JOSÉ RUIZ**

**LA VIA  
DELLO SCIAMANO  
VERSO LA LIBERTÀ**

**UN LIBRO DI SAGGEZZA TOLTECA**

**PREFAZIONE DI DON MIGUEL RUIZ**

**AUTORE DI *I QUATTRO ACCORDI***



Don José Ruiz

La via dello sciamano verso la libertà

Titolo originale: *The Shaman's Path to Freedom: A Toltecan Wisdom Book*

Traduzione di Fabrizio Andreella

© 2023 don José Ruiz

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Hierophant Publishing

Prima edizione italiana pubblicata nel maggio 2024 da Edizioni Il Punto

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

0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel maggio 2024 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 979-12-5594-036-4

# INDICE

Prefazione .....	7
Spiegazione delle parole chiave .....	9
Introduzione - La via tolteca .....	11
1. La libertà di amare .....	23
2. La libertà di guarire .....	43
3. La libertà di cambiare .....	59
4. La libertà di sentire .....	81
5. La libertà di vedere .....	97
6. La libertà di sognare .....	111
7. La libertà di prendersi cura .....	125
8. La libertà di accettare .....	139
9. La libertà di perdonare .....	157
10. La libertà di servire .....	173
Conclusione - Il dono della libertà .....	187

## PREFAZIONE

Quando dico alle persone che mio figlio José è un angelo, a volte ricevo delle occhiate strane. Ma, come scrive José in questo bellissimo libro, *angelo* deriva dalla parola greca per “messaggero”. Fin dalla sua iniziazione al lignaggio tolteco, José si è trasformato in un messaggero dell’amore incondizionato. E quale angelo potrebbe essere più necessario in questo momento della storia?

L’amore incondizionato è una forza liberatoria. Ci libera dai giudizi negativi che diamo su noi stessi e sugli altri. Ci libera dall’illusione di essere separati dai nostri simili. Soprattutto, ci libera dalla convinzione di non essere “abbastanza”. Una volta presa l’abitudine di amare noi stessi e gli altri in modo incondizionato, molti dei comuni problemi della vita scompaiono. Invece di inseguire uno stato di felicità che si trova sempre nel futuro, appena fuori portata, ci rendiamo conto di avere tutto ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici proprio qui e proprio adesso. Ci rendiamo conto del fatto che questa vita umana è un sogno e iniziamo a sognare qualcosa di bello.

Per José, l'amore incondizionato è stato la chiave per trovare la sua libertà personale. Nella tradizione tolteca, libertà personale significa assumersi completamente la responsabilità della propria esperienza qui sul pianeta Terra. In altre parole, significa rendersi conto di essere l'architetto del proprio sogno. Se sei abituato a credere che le tue parole, le tue azioni e le tue emozioni siano "causate" da forze esterne fuori dal tuo controllo, potrebbe essere necessario un po' di tempo per abituarti al concetto di libertà personale. Ma una volta che inizierai a metterlo in pratica utilizzando i meravigliosi esercizi di questo libro, non vorrai più tornare al tuo vecchio modo di vivere.

Più ti rendi conto di essere l'artista della tua vita, più diventi resiliente, potente e compassionevole. A sua volta, questo ti aiuta a sviluppare la capacità di amare incondizionatamente. Come insegna José in questo libro, la libertà personale e l'amore incondizionato si rafforzano a vicenda, creando un circolo virtuoso. Coltivando l'amore incondizionato nel nostro cuore e nella nostra mente, tutti possiamo superare le abitudini mentali del giudizio su noi stessi, della negatività e della paura per trasformarci in messaggeri di pace. Che gli esercizi di questo libro possano ispirarti e sostenerti sulla via verso la libertà e che la tua vita possa essere riempita dalla saggezza dell'amore incondizionato. Niente potrebbe essere più importante per l'umanità in questo momento.

Con affetto,  
*don Miguel Ruiz*

## SPIEGAZIONE DELLE PAROLE CHIAVE

**Addomesticamento:** Il principale sistema di controllo nel Sogno del Pianeta. A partire da quando siamo molto giovani, ci vengono date delle ricompense o delle punizioni che ci inducono ad adottare le credenze e i comportamenti che altri ritengono accettabili. Attraverso questo processo veniamo “addomesticati” nel senso tolteco del termine.

**Amore incondizionato:** Una forza liberatoria che ci affranca dai giudizi negativi, dal nostro senso di inadeguatezza e dall’illusione di essere separati dai nostri simili.

**Dipendenza dalla sofferenza:** La scelta della mente di soffrire anziché vivere in libertà. Attualmente è lo stato della maggior parte delle menti umane sul pianeta.

**Guerrieri toltechi:** Coloro che si impegnano a utilizzare gli insegnamenti della tradizione tolteca per vincere la battaglia interiore contro l’addomesticamento e raggiungere la propria libertà personale.

**Libertà personale:** I toltechi raggiungono la libertà personale quando si assumono tutta la responsabilità delle loro esperienze e si rendono conto di essere gli artisti che creano i propri Sogni Personali.

**Nagual:** Parola nahuatl con due significati. È usata per identificare gli sciamani toltechi e per descrivere l'energia vitale e la divinità presente in tutti gli esseri.

**Nahuatl:** Lingua degli antichi popoli toltechi.

**Sciamani:** Coloro che si sono risvegliati alla consapevolezza che ogni essere è energia vitale e che gli esseri umani sognano continuamente.

**Sogno del Pianeta:** La combinazione dei Sogni Personali di tutti i singoli esseri. Il Sogno del Pianeta costituisce il mondo in cui viviamo.

**Sogno Personale:** La realtà originale creata da ogni individuo; la tua prospettiva personale. È la manifestazione del rapporto tra la mente e il corpo.

**Toltechi/Artisti:** Nel senso tolteco, ogni persona è un artista e la nostra vita è la nostra arte. La parola *tolteco* significa “artista” in lingua nahuatl.



## Introduzione

# LA VIA TOLTECA

L'umanità è in crisi. Ovunque volgiamo lo sguardo, vediamo discordia, ingiustizia, crudeltà e distruzione. Quando ci permettiamo di sentire il dolore delle guerre e delle catastrofi ambientali che vediamo in televisione o nei notiziari, può sembrare quasi troppo da sopportare e possiamo sentirci subito sopraffatti e impotenti. A volte sembra che il meglio che possiamo sperare sia cercare sicurezza e conforto per noi stessi e per i nostri cari, chiudendo il nostro cuore alle travolgenti difficoltà degli altri e del pianeta.

Ma questi problemi non sono nuovi per il mondo. Nel corso delle generazioni, le società hanno lottato contro la discordia e la violenza, alla ricerca di modi per superare gli istinti distruttivi dell'umanità e realizzare il suo potenziale spirituale. Una di queste civiltà fu quella dei Toltechi.

I Toltechi fiorirono in quello che oggi è il Messico centro-meridionale tra mille e duemila anni fa. Crearono una società avanzata il cui popolo dedicava molto tempo e molta energia alla realizzazione personale e alla pratica spirituale.

La successiva cultura azteca li riconobbe come suoi precursori intellettuali e culturali e considerò la civiltà tolteca superiore a tutte le altre.

I Toltechi si consideravano artisti. Infatti in nahuatl, la lingua di questo antico popolo, la parola *tolteco* significa “artista”. Questa cultura ha dato risultati straordinari in pittura, scultura e architettura, tra cui le maestose Piramidi del Sole e della Luna, non lontane da Città del Messico. Tuttavia, il concetto tolteco di artista non si limita a chi ricopre questo ruolo. Per i Toltechi, ogni persona è un artista e l’obiettivo di ciascuno di noi è quello di vivere la propria vita in modo da creare un capolavoro.

I Toltechi svilupparono una cosmologia complessa e vissero una vita spirituale molto ricca. Come i popoli vedici dell’India, seguivano una via per la realizzazione di sé, o di quella che noi chiamiamo libertà personale. Sebbene non abbiano lasciato opere scritte come il famoso *Rig Veda*, le loro conoscenze e credenze sono state tramandate attraverso la tradizione orale sotto forma di storie e pratiche che vengono insegnate ancora oggi.

La via tolteca si concentrava sulla capacità di ogni persona di determinare il proprio risveglio, contribuendo così al risveglio degli altri. Insegnava che solo se ogni individuo avesse trovato la propria libertà personale, l’umanità avrebbe potuto realizzare un cambiamento duraturo su scala più ampia. In altre parole, per cambiare il mondo, dobbiamo cambiare noi stessi.

## La spiritualità tolteca

Molto tempo fa, gli sciamani della mia famiglia si resero conto che la mente umana sogna incessantemente, perché possiamo vedere la vita soltanto attraverso il filtro delle nostre percezioni. Così, la vita è un riflesso delle nostre convinzioni e dei nostri condizionamenti.

Gli sciamani toltechi chiamano la realtà originale creata da ogni individuo “Sogno Personale”, che è plasmato dai nostri personali punti di vista ed è la manifestazione del rapporto tra la nostra mente e il nostro corpo. A loro volta, queste realtà originali si combinano per formare il Sogno del Pianeta, che è composto dal Sogno Personale di tutti i singoli esseri nel mondo.

Il sogno collettivo forma le basi del modo in cui interagiamo e comunichiamo tra di noi ed è il fondamento di ciò che percepiamo come il mondo in cui viviamo. Purtroppo, se guardiamo al Sogno del Pianeta oggi, per molti versi sembra un incubo.

Eppure, benché intorno a noi ci sia una grande sofferenza, c'è anche una grande bellezza. Ognuno di noi nasce con una luce divina dentro di sé. Le tradizioni spirituali di tutto il mondo hanno dato a questa luce molti nomi: anima, *jiva*, la sorgente, forza vitale. Nella tradizione tolteca chiamiamo questa luce *nagual* e crediamo che tutti posseggano questa forza divina in egual misura.

Tuttavia, come molte parole in altre lingue, la parola nahuatl *nagual* ha un secondo significato. Significa anche “il risvegliato” o “sciamano”. Anche se i Toltechi credono che tutti possediamo la luce del nagual in virtù della nostra divinità innata, definiscono lo sciamano come una persona che ha preso coscienza di questa divinità, che coltiva questa luce interiore con destrezza e intenzione e che, così facendo, raggiunge la sua *libertà personale*. Può quindi concentrare le sue energie sulla creazione di un Sogno del Pianeta che sia bello, invece che un incubo, e diventa un pacificatore, un coalizzatore e un servitore di tutti gli esseri viventi. Ecco perché i Toltechi attribuiscono un valore così alto alla libertà personale e conferiscono il titolo di *nagual* a coloro che la raggiungono.

## **La libertà personale**

Oggi le persone vivono in gran parte in uno stato di ansia e paura. Forse non sono consapevoli di essere ansiose e impaurite, ma questi sentimenti sono lì, in agguato appena sotto la superficie. Hanno paura di essere giudicate, di essere svergognate, di perdere la propria identità, di non essere all'altezza di qualche standard immaginario. La maggior parte di noi, invece di essere libera, è schiava della ricerca di una temporanea sensazione di sicurezza, di accettazione o di comodità materiale.

Ma la via di un nagual è diversa. È caratterizzata da due elementi determinanti: la libertà personale e l'amore incondizionato. In realtà, queste due qualità sono in gran parte la stessa cosa.

Quando mostri amore incondizionato a te stesso e agli altri, diventi automaticamente libero, perché la tua vita non è più definita dal giudizio, dalla paura e dalla negatività. E d'altra parte, quando fai il duro lavoro di liberare la tua mente dal giudizio, dalla paura e dalla negatività, scopri immediatamente una fonte d'amore incondizionato.

Quando hai la libertà personale, ti senti a tuo agio con te stesso. Non temi il giudizio degli altri, perché hai abbandonato da tempo la consuetudine di giudicarti. Non temi dei risultati particolari – cambiare lavoro, perdere il partner, trasferirti in un altro luogo – perché sai che ovunque tu vada, qualunque cosa tu faccia e con chiunque tu stia, sei sempre l'energia vitale. Energia nagual pura, non adulterata. Qualsiasi cosa accada, non smetti mai di essere niente di meno che la *vita*.

Un'altra caratteristica della libertà personale è la capacità di guardare gli altri negli occhi e vedere se stessi, vedere davvero se stessi senza alcuna separazione.

Sebbene sia facile dire che siamo tutti connessi, sentirlo a livello viscerale è un'altra cosa. Ogni volta che fai un respiro, respiri la stessa aria che sostiene la vita di tutti i tuoi fratelli e le tue sorelle qui sulla Terra.

Quando ti godi la sensazione del sole sulla pelle, senti lo stesso calore che provano tutti gli esseri umani e gli animali del pianeta. Condividi la stessa energia che il sole dona a piante e alberi. L'acqua che bevi ha dissetato molti altri prima di te. Quando ricordi queste verità, fai crollare l'illusione della separazione.

La capacità di vedere e – ancora più importante – di *sentire* questa connessione con la natura è forse una delle qualità per cui gli sciamani sono più conosciuti. Non sono soltanto gli sciamani ad apprezzare il suono del vento tra gli alberi e l'infrangersi delle onde dell'oceano, anche noi sappiamo che *siamo natura*.

La stessa bellezza che percepiamo nelle piante e negli animali esiste anche in noi. Una volta capito questo, ci si libera dagli abbagli della bruttezza e dell'indegnità. Un fiore non può essere brutto. Un oceano non può essere indegno. E nemmeno tu puoi esserlo.

Nella tradizione tolteca diciamo che *tutti* hanno la capacità di accedere a questo stato di libertà personale e di diventare sciamani. La maggior parte di noi, però, deve affrontare un ostacolo enorme su questa via verso la libertà: la dipendenza della mente dalla sofferenza, che ci fa scegliere di soffrire piuttosto che vivere in libertà.

## Huitzilopochtli e Quetzalcóatl

Nella Mesoamerica precolombiana, uno degli dei più popolari era Huitzilopochtli, il dio della guerra. Sebbene i suoi seguaci provenissero da luoghi diversi e lo chiamassero con nomi diversi, avevano tutti una cosa in comune: infliggevano sofferenze agli altri attraverso la violenza e la guerra e praticavano sacrifici umani per placare il dio. Nella cosmologia tolteca, Huitzilopochtli è il fratello del dio più noto Quetzalcóatl, il cui simbolo è un serpente piumato. A differenza del fratello, Quetzalcóatl è una figura redentrice e amorevole che ispira molte delle pratiche che utilizziamo ancora oggi.

In una storia, Quetzalcóatl attira suo fratello in una grotta dove c'è una cascata magica, in cui Huitzilopochtli vede un riflesso delle azioni fanatiche dei suoi seguaci e della sofferenza che causano in suo nome. In un momento di lucidità cade in ginocchio e implora il fratello di perdonarlo. Quetzalcóatl lo perdona, ma gli dice che deve andare a dire ai suoi seguaci che la violenza non è la strada giusta. Huitzilopochtli fa come gli è stato detto, ma presto scopre che i suoi seguaci non sono disposti a rinunciare alla guerra e ai sacrifici umani, perché ne sono diventati dipendenti.

Secondo gli sciamani della mia famiglia, questa dipendenza dalla sofferenza continua ad affliggere l'umanità ancora oggi. Proprio come qualsiasi altra dipendenza, può indurci

a cercare ciò che per noi è dannoso in cambio di una temporanea esperienza di soddisfazione, sicurezza o sollievo. Per esempio, possiamo giudicare gli altri per sentirci temporaneamente meglio con noi stessi, senza renderci conto che questi giudizi negativi avvelenano anche la nostra mente. Più cadiamo nella nostra dipendenza dalla sofferenza, più sacrificiamo la nostra libertà personale e la nostra capacità di amare incondizionatamente, fino a non riuscire a ricordare come ci si sente a vivere in un altro modo.

Non c'è dubbio che le azioni dei fanatici seguaci di Huitzilopochtli abbiano contribuito pesantemente alla caduta della loro cultura, lasciando in rovina molte delle città della regione un tempo orgogliose. Per questo motivo gli sciamani toltechi cercano di arruolare guerrieri toltechi, quelli che combattono una battaglia interiore per porre fine all'illusione della separazione, spezzare la dipendenza della mente dalla sofferenza e raggiungere la libertà personale.

Quando penso alla storia di Huitzilopochtli, non posso fare a meno di vedere le analogie tra le civiltà della Mesoamerica e la nostra. Anche noi viviamo in un'epoca di sofferenza autoinflitta, ma non deve essere necessariamente così. Tutti possiamo scegliere di diventare guerrieri toltechi. Tutti possiamo fare la nostra parte rifiutando le forze dell'avidità, dell'egoismo e della violenza e scegliendo la via dell'amore incondizionato. Speriamo di poterlo fare prima che anche la nostra civiltà venga distrutta.



## Come usare questo libro

Questo libro è un invito risoluto a rompere la dipendenza della mente dalla sofferenza, ad abbracciare l'amore incondizionato e a rivendicare la libertà personale che è un tuo diritto di nascita. Per aiutarti a farlo ho individuato dieci elementi chiave della libertà personale:

- ◆ La libertà di amare te stesso e gli altri in modo incondizionato.
- ◆ La libertà di guarire da vecchie ferite, non importa da quanto tempo siano dentro di te.
- ◆ La libertà di cambiare e di permettere a chi ti circonda di cambiare.
- ◆ La libertà di sentire una gamma completa di emozioni e di ricevere i doni che esse offrono.
- ◆ La libertà di vedere oltre i tuoi punti ciechi e di acquisire una prospettiva più ampia.
- ◆ La libertà di sognare con la consapevolezza che stai sognando.
- ◆ La libertà di prenderti cura del tuo corpo fisico.
- ◆ La libertà di accettare la vita così com'è.

- ♦ La libertà di perdonare te stesso e coloro che ti hanno fatto del male.
- ♦ La libertà di servire chi ti sta attorno.

Benché io abbia organizzato queste libertà in un modo che ritengo utile per la maggior parte dei lettori, soprattutto per quelli che si avvicinano per la prima volta alla via tolteca, ogni capitolo è autonomo e a sé stante. Non è necessario leggere il libro nell'ordine dei capitoli. Se ti senti attratto da un particolare aspetto della libertà personale, vai a quel capitolo e comincia da là.

Quantunque leggere di libertà personale sia di grande aiuto, in quanto aumenta la nostra consapevolezza, i maggiori benefici si hanno quando inseriamo queste libertà nella nostra vita quotidiana.

Alla fine di ogni capitolo ho aggiunto degli esercizi per aiutarti a mettere in pratica queste libertà. In alcuni di essi bisogna scrivere, quindi ti invito a procurarti un diario dedicato solo a questo scopo.

Poiché molti di questi esercizi sono dei rituali, è importante ricordare che nello sciamanismo i rituali sono concepiti per lavorare a un livello più profondo di quello della mente che sogna.

Ciò significa che dovresti eseguirli anche se la tua mente si oppone o cerca di convincerti che sono sciocchi o che non

funzioneranno mai. In tali momenti, ricordati di essere scettico nei confronti della tua mente, che può essere molto subdola nei suoi tentativi di mantenere lo status quo, compresa la sua dipendenza dalla sofferenza.

In questo libro troverai aneddoti e perle di saggezza provenienti dal buddismo, dall'induismo e da altre tradizioni spirituali.

A volte mi chiedono perché includo queste storie nei miei libri, visto che “non sono tolteche”. Viviamo in un momento molto particolare in cui le culture di tutto il mondo stanno condividendo le loro conoscenze sacre.

Anche se sono cresciuto nel lignaggio tolteco, ho avuto la fortuna di viaggiare in tutto il mondo, ricevendo saggezza spirituale da molte altre tradizioni e incorporandola nella mia pratica spirituale. Tutte le tradizioni religiose rappresentano i tanti volti del divino e siamo fortunati a vivere in un'epoca in cui abbiamo accesso a molti di questi bellissimi volti.

Ho scoperto che non c'è bisogno di erigere muri tra idee e pratiche “tolteche” e “non tolteche”, perché tutte le pratiche spirituali scaturiscono dalla stessa fonte eterna e possono insegnarci qualcosa sulla libertà personale e sull'amore incondizionato.

Nella tradizione tolteca sappiamo che ognuno ha la sua divinità innata, ma a volte la luce dentro di noi è oscurata e abbiamo bisogno di una guida che ci aiuti a ritrovare la strada di casa. La mia speranza è che questo libro ti possa ser-

vire da guida per trovare la verità che è già dentro di te. Non importa da quanto tempo stai vagando nella nebbia, escluso dalla sacralità della tua vita. La luce del nagual è sempre dentro di te e puoi riconnetterti con essa a partire da adesso. Se lo fai, metti fine o riduci di molto la tua sofferenza e allo stesso tempo elevi tutta l'umanità. In questo momento, è la cosa più importante che puoi fare per il Sogno del Pianeta.