

DON MIGUEL RUIZ

CELE PATRU LEGĂMINTE  
CARTEA ÎNȚELEPCIUNII TOLTECE

*Traducere si adaptare:*  
Svetlana Sauciuc  
EDITURAMIX  
BRAȘOV

*Dedic această carte Cercului de Foc;  
Celor care au plecat dintre noi,  
Celor care sunt prezenți printre noi,  
Și celor care urmează să se nască*

**CUPRINS****TOLTECII 5****Introducere 7****OGLINDA PRĂFUITĂ 7****CIVILIZAREA PLANETEI 11****ȘI VISUL PLANETAR 11****primul legământ 26****FII IMPECABIL ÎN TOT CEEA CE SPUI 26****al doilea legământ 40****NU CONSIDERA NIMIC CA FIIND PERSONAL 40****al treilea legământ 48****SĂ NU FACI PRESUPUNERI INUTILE 48****al patrulea legământ 55****FĂ ÎNTOTDEAUNA TOT CE ÎȚI STĂ ÎN PUTERI  
(ACȚIONEAZĂ IMPECABIL) 55****calea toltecă a libertății 66****ÎNCĂLCAREA VECHILOR LEGĂMINTE 66****RAIUL PE PAMÂNT 85****RUGĂCIUNI 89**



## TOLTECII

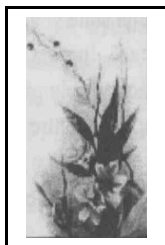
Cu mii de ani în urmă, toltecii erau cunoscuți în partea de sud a Mexicului ca un popor de „femei și bărbați ai înțelepciunii”. Antropologii vorbesc despre tolteci ca despre o națiune, ca despre o rasă, dar, de fapt, toltecii erau oameni de știință și artiști care au format o societate ce studia și păstra cunoașterea spirituală și practicile strămoșilor lor. Ei locuiau împreună - maestri (*naguali*) și discipoli - la Teotihuacan, vechiul oraș al piramidelor situat în afara orașului Mexico City, loc străvechi în care „Omul devenea Zeu”.

De-a lungul mileniilor, *nagualii* au fost forțați să ascundă vechea înțelepciune și să-i mențină existența în obscuritate. Cucerirea europeană, împreună cu folosirea greșită a puterii personale a unora dintre adepți, a făcut necesară ascunderea cunoașterii față de cei care nu erau pregătiți să o folosească cu înțelepciune sau care intenționau să o folosească în scopuri personale.

Din fericire, cunoașterea ezoterică toltecă a fost păstrată și a trecut de la o generație la alta prin diferite linii de *naguali*. Datorită acestora a rămas ținută în secret timp de sute de ani, iar vechile profeții vor fi dezvăluite în momentul în care va fi necesar ca înțelepciunea să se întoarcă la oameni. Acum, don Miguel Ruiz, un *nagual* din linia Cavalerilor Vulturului, a fost îndrumat să ne împărtășească puterea învățăturilor toltecilor.

Cunoașterea toltecă provine din aceeași unitate esențială a adevărului ca și celelalte tradiții sacre ezoterice de pe glob. Ea nu reprezintă o religie, dar corespunde învățăturii tuturor maștrilor care au existat pe pământ. Deși este o tradiție spirituală, ea reprezintă

totodată modul corect de viață, o cale simplă și eficace de a ajunge la fericire și iubire.



## INTRODUCERE

### OGLINDA PRĂFUITĂ

Cu trei mii de ani m urmă, exista un om la fel ca noi toți care trăia în apropierea unui oraș înconjurat de munți. Omul a studiat pentru a deveni doctor, dar nu era complet de acord cu tot ceea ce învăța. În inima sa simțea că trebuie să existe ceva mai mult decât era scris în acele cărți.

Într-o zi, când a adormit într-o peșteră, el a visat că și-a văzut propriul corp adormit. A ieșit din peșteră în noaptea cu lună nouă. Cerul era senin, iar el putea vedea milioane de stele. Apoi ceva s-a petrecut în interiorul său, ceva care i-a transformat viața pentru totdeauna. El și-a privit mâinile, și-a simțit corpul, iar apoi și-a auzit propria voce spunând: *„Sunt făcut din lumină; sunt făcut din stele”*.

A privit din nou la stele și a realizat că nu stelele sunt cele care creează lumina, ci lumina creează stelele. *„Totul este făcut din lumină; eu sunt făcut din stele, a spus el, și spațiul dintre ele nu este gol”*. Și a știut că tot ceea ce există este o ființă vie, iar lumina este mesagerul vieții, deoarece este vie și conține în ea toate informațiile.

Apoi a conștientizat că și el era făcut din stele, deși nu părea una cu acele stele. *„Sunt în stele și între ele”*,

a gândit el. Atunci, el s-a numit *tonal*, iar lumina dintre stele *nagual*, și a știut că tot ceea ce creează armonia și spațiul dintre cele două este *Viața* sau *Intenția*. Fără *Viața*, *tonal-ul* și *nagual-ul* nu ar putea exista. *Viața* este forța Absolutului, a Supremului, a Celui care a creat totul.

Iată deci ce a descoperit el: totul în existență este o manifestare a ființei vii pe care o numim Dumnezeu. Totul este Dumnezeu. Și a ajuns la concluzia că percepția umană este doar lumina ce percepe lumina. El a văzut că materia este o oglindă - totul este o oglindă care reflectă lumina și creează imaginile acelei lumini - dând naștere lumii iluziei, *Visul*, care seamănă cu un fum ce nu ne permite să vedem cine suntem cu adevărat. „*Noi, cei adevărați, suntem iubire pură, lumină pură*”, a spus el.

Această realizare i-a transformat viața. Dintr-o dată, el a știut cine este cu adevărat, s-a uitat în jur la ceilalți oameni și la restul naturii și a rămas uimit de ceea ce a văzut. El s-a regăsit pe el însuși în tot ceea ce exista - în fiecare ființă umană, în fiecare animal, în fiecare pom, în apă, în ploaie, în nori, în pământ. Și a văzut că viața amestecă *tonal-ul* cu *nagual-ul* în diferite moduri pentru a crea miriade de manifestări ale Vieții.

În acele câteva momente el a înțeles totul. Era foarte emoționat și inima sa era plină de pace. Cu greu putea să aștepte pentru a le spune și prietenilor săi ceea ce descoperise. Dar cum ar fi putut explica toate acestea în cuvinte? A încercat să le spună ce a descoperit și celorlalți, dar ei nu-l puteau înțelege. Ei puteau vedea doar că se transformase, că din vocea și din ochii săi radia ceva extraordinar. Au observat că el nu mai judeca pe nimeni și nimic. El devenise altfel.

Putea înțelege pe oricine foarte bine, dar nimeni nu-l putea înțelege pe el. Ei credeau că el era o încarnare a lui Dumnezeu, dar el zâmbea când auzea



aceasta și apoi spunea: *„Este adevărat. Eu sunt Dumnezeu. Dar și voi sunteți Dumnezeu. Suntem la fel, voi și cu mine. Suntem imagini ale luminii. Suntem una cu Dumnezeu”*. Dar nici așa oamenii nu-1 înțelegeau.

El a descoperit că el era o oglindă pentru restul persoanelor, o oglindă în care el se putea vedea pe sine. *„Oricine este o oglindă”*, a spus el. El s-a văzut în ceilalți, dar nimeni nu l-a văzut pe el. Și astfel, a conștientizat că toată lumea visa, dar fără a fi conștientă de acest lucru, fără a ști cine sunt ei cu adevărat. Ei nu-1 puteau vedea pe el în ei înșiși deoarece exista un perete de ceață sau de fum între oglinzi. Și peretele de ceață era creat de interpretarea imaginilor luminii - *Visul* oamenilor.

Apoi, a știut că va uita curând tot ceea ce învățase. Dorind să-și amintească de-a pururi viziunea pe care a avut-o, s-a decis să-și spună Oglinda Fumurie, astfel încât întotdeauna să știe că materia este o oglindă, iar fumul este cel care ne împiedică să știm cine suntem cu adevărat. El a spus: *„Sunt o Oglindă Fumurie, deoarece mă văd pe mine în fiecare dintre voi, dar noi nu ne recunoaștem unul pe celălalt din cauza fumului dintre noi. Acel fum este Visul, iar oglinda ești tu, visătorul”*.

*Este ușor să trăiești cu ochii închiși,  
Fără să înțelegi ceva din ceea ce vezi....*  
**John Lennon**



## CIVILIZAREA PLANETEI ȘI VISUL PLANETAR

Ceea ce vedem și auzim în această clipă este doar un vis. Noi visăm chiar acum, deși creierul nostru este trezit.

Visul este principala funcție a minții, astfel încât putem spune că mintea visează 24 de ore pe zi. Ea visează nu doar atunci când creierul doarme, dar și atunci când acesta este trezit. Diferența între cele două stări (de vis și de veghe) constă în faptul că atunci când creierul se află în stare de veghe, noi experimentăm un cadru material, care ne face să percepem lucrurile într-o manieră liniară. În starea de somn cadrul material rigid dispăre, iar visul are tendința de a se schimba în mod constant.

Oamenii visează tot timpul. Înainte ca noi să ne fi născut, oamenii dinaintea noastră au creat un mare vis exterior care a devenit visul societății sau *visul planetar*. Visul planetar este un vis colectiv alcătuit din miliarde de vise personale mai mici, care creează împreună vise ale familiilor, vise ale comunității, vise ale orașelor, vise ale țărilor, iar în final visul întregii umanități. Visul planetar include toate regulile sociale, toate credințele, toate legile, toate religiile, diferitele

civilizații și modalități de manifestare, guvernele, școlile, evenimentele sociale și vacanțele.

Noi ne naștem cu capacitatea de a învăța cum să visăm, iar oamenii care au trăit înaintea noastră ne-au învățat cum să visăm visul societății. Visul exterior are atâtea reguli încât atunci când se naște un om nou, visul îi captează atenția și introduce toate aceste reguli în mintea copilului. Visul exterior se folosește de părinți, de școală și de religie, pentru a ne învăța cum să visăm.

*Atenția* este capacitatea noastră de discriminare, prin care ne focalizăm numai asupra lucrurilor pe care dorim să le percepem. Noi putem percepe milioane de lucruri simultan, dar prin folosirea atenției, nu păstrăm pe ecranul minții noastre decât ceea ce dorim să percepem. Pe când eram copii, adulții din jurul nostru ne-au captat atenția și ne-au inoculat în minte informații, prin repetiție. Acesta este modul în care învățăm tot ceea ce știm.

Folosindu-ne de mecanismul atenției, am învățat o întreagă realitate, un întreg vis. Am învățat cum să ne comportăm în societate; ce să credem și ce să nu credem; ce este acceptabil și ce nu este acceptabil; ce este bine și ce este rău; ce este frumos și ce este urât; ce este corect și ce nu. Toate aceste cunoștințe, toate aceste reguli și concepte despre modul în care trebuie să ne comportăm, erau deja prezente în această lume atunci când ne-am născut noi.

Când am ajuns la școală, ne-au așezat într-o bancă și ne-au forțat să ne focalizăm atenția pentru a asimila ceea ce dorea să ne învețe profesorul. La biserică, ne-au silit să ascultăm cu atenție cuvintele preotului. La fel au stat lucrurile cu mama și cu tata, cu frații și surorile noastre: cu toții au încercat să ne capteze atenția. La rândul nostru, am învățat să captăm și noi atenția altor oameni, dar ne-am creat totodată o nevoie de atenție care poate deveni foarte competitivă. Copiii se află în

competiție pentru a le atrage atenția părinților lor, profesorilor lor, prietenilor lor: „*Uită-te la mine! Uită-te la ceea ce fac! Hei, sunt aici*”. La adulți, nevoia de atenție devine foarte puternică și continuă.

Visul exterior ne captează atenția și ne învață ce trebuie să credem, începând cu limba pe care o vorbim. Limbajul este codul prin care oamenii se înțeleg și comunică între ei. Fiecare literă, fiecare cuvânt din fiecare limbă este o convenție, pe care o putem asemăna cu o pagină de carte; cuvântul *pagină* este o convenție pe care noi o înțelegem. Odată ce am înțeles codul, atenția noastră este captată și energia este transferată de la o persoană la alta.

Nu noi am fost cei care au optat pentru limba engleză. Nimeni nu își alege religia și valorile morale - ele erau deja aici înainte ca noi să ne fi născut. Noi nu avem niciodată ocazia de a alege ce-să credem sau ce să nu credem. Nu alegem niciodată nici chiar cea mai mică din aceste convenții. Nu ne alegem nici măcar numele.

Ca și copiii, nu am avut ocazia să ne alegem credințele, dar *am fost de acord* cu informațiile care ne-au fost transmise de visul planetar prin intermediul altor oameni. Singura modalitate de a înmagazina informațiile este acceptarea lor. Visul exterior ne poate capta atenția, dar dacă nu suntem de acord cu el, nu vom înmagazina informația. În momentul în care suntem de acord cu el, noi *credem* în el, iar acest lucru se numește credință. A avea credință înseamnă a crede necondiționat.

Acesta este procedeul prin care învață copiii. Copiii cred tot ceea ce spun adulții. Ei sunt de acord cu ei, iar credința lor este atât de puternică încât sistemul de credințe ajunge să controleze întregul vis al vieții. Noi nu ne alegem aceste credințe; ne-am putea revolta împotriva lor, însă nu suntem suficient de puternici

pentru a câștiga această luptă. Rezultatul este acceptarea necondiționată a acestor credințe prin liberul nostru accept.

Am numit acest proces: *civilizarea oamenilor*. Prin acest proces de civilizare noi învățăm cum să trăim și cum să visăm. În procesul de civilizare a omului, informația visului exterior este convertită în visul interior, creând întregul nostru sistem de credințe. Mai întâi, copilul este învățat numele lucrurilor: mama, tata, lapte, sticlă. Zi de zi, acasă, la școală, la biserică, prin televiziune, noi suntem învățați cum să trăim, ce tip de comportament este acceptabil. Visul exterior ne învață cum trebuie să se comporte un om. Căpătăm astfel o întreagă viziune despre ceea ce este o „femeie” și despre ceea ce este un „bărbat”. Mai mult, suntem învățați să judecăm: ne judecăm pe noi, îi judecăm pe ceilalți oameni, ne judecăm vecinii.

Copiii sunt civilizați la fel cum sunt domesticite animalele. Pentru a învăța un câine, noi îl pedepsim și îi oferim recompense. Exact la fel ne antrenăm copiii, ca pe oricare alt animal domesticit: cu un sistem de pedepse și de recompense. Îi spunem: „Ești un băiat bun (sau: ești o fată bună) atunci când faci ceea ce mama și tata vor ca tu să faci”. Când copilul nu ascultă însă, îi spunem: „Ești un băiat rău (sau o fetiță rea)”.

Atunci când copilul acționează împotriva regulilor el este pedepsit; când acționează conform regulilor el este răsplătit. Pe când eram copii, am fost pedepsiți de multe ori pe zi, dar am fost și recompensați de multe ori pe zi. Foarte repede am învățat să ne fie frică de pedeapsă și de faptul că nu ne vom primi recompensa. Recompensa este atenția pe care o primim de la părinții noștri sau de la ceilalți oameni, cum ar fi învățătorii, profesorii și prietenii. Ne-am creat astfel necesitatea de a capta atenția altor oameni pentru a primi recompensa dorită.

Recompensele ne fac să ne simțim bine, și noi continuăm să facem ceea ce doresc ceilalți de la noi, pentru a obține recompensa. Cu teama de a fi pedepsiți și cu frica de a nu fi recompensați, începem să pretindem că suntem ceea ce nu suntem, doar pentru a le face plăcere celorlalți, doar pentru a fi suficient de buni pentru cei din jur. Încercăm să le facem plăcere mamei și tatălui, încercăm să le facem plăcere profesorilor la școală, încercăm să le facem plăcere celor de la biserică, și astfel începem să jucăm un adevărat teatru.

Ne prefacem că suntem ceea ce nu suntem deoarece ne este teamă că vom fi respinși. Frica de a fi respins devine frica de a nu fi suficient de bun. În cele din urmă, ne transformăm în cineva care nu suntem noi înșine. Acceptăm convingerile mamei și devenim copia ei, acceptăm convingerile tatălui, ale societății și ale dogmelor religioase.

Toate tendințele noastre normale se pierd în procesul de educație. Când mai creștem, iar mintea noastră începe să înțeleagă, noi învățăm să spunem *nu*. Adulții ne spun: „Nu fa asta”. Noi ne revoltăm și spunem: „Nu!”. Ne revoltăm deoarece ne apărăm libertatea. Vrem să fim noi înșine, dar suntem prea mici, iar adulții sunt mari și puternici. După o perioadă de timp ni se face frică, deoarece știm că de fiecare dată când vom face ceva greșit vom fi pedepsiți.

Sistemul de îndoctrinare este atât de puternic încât la un anumit punct din viața noastră nu mai avem nevoie de nimeni pentru a ne educa. Nu mai avem nevoie de mamă sau de tată, de școală sau de biserică, pentru a fi dresați. Am fost pregătiți atât de bine încât am devenit propriii noștri dresori. Suntem niște animale autodomesticite. Putem continua să ne îndoctrinăm singuri, în concordanță cu același sistem de convingeri care ne-au fost oferite, folosind același sistem de

pedepse și de recompense. Ne pedepsim pe noi înșine ori de câte ori nu urmăm regulile care corespund sistemului nostru de credințe; ne recompensăm atunci când suntem „un băiat bun” sau „o fată bună”.

Sistemul de convingeri este precum o Carte a Legii care ne conduce mintea. Fără să ne mai punem întrebări, tot ce există în această Carte a Legii reprezintă adevărul nostru. Ne bazăm toate raționamentele pe Cartea Legii, chiar dacă aceste raționamente se împotrivesc naturii noastre interioare. Chiar și legile morale precum Cele Zece Porunci sunt programate în mintea noastră prin procesul de îndoctrinare. Una câte una, toate aceste condiționări sunt scrise în Cartea Legii, și ele sunt cele care ne guvernează visul.

Există în mințile noastre cineva care judecă pe toată lumea, inclusiv vremea, cățelul, pisica, totul. Judecătorul interior folosește ceea ce este în Cartea Legii noastre pentru a judeca tot ceea ce facem și tot ceea ce nu facem, tot ceea ce gândim și tot ceea ce nu gândim, tot ceea ce simțim și tot ceea ce nu simțim. Nimic nu scapă tiranici acestui Judecător. De fiecare dată când facem ceva care contravine Cărții Legii, Judecătorul spune că suntem vinovați, că trebuie să fim pedepsiți, că trebuie să ne fie rușine. Acest lucru se petrece practic continuu, zi după zi, pe întreg parcursul vieții noastre.

Există în noi și o altă parte, care primește sentințele, iar această parte este numită Victima. Victima suportă toate jignirile, sentimentele de vinovăție și rușinea. Ea este acea parte integrantă din ființa noastră care spune: „Bietul de mine, nu sunt suficient de bun, nu sunt suficient de inteligent, nu sunt suficient de atractiv, nu sunt suficient de plin de iubire... Bietul de mine”. Marele Judecător este de acord și spune: „Da, nu ești suficient de bun”. Și toate



acestea sunt bazate pe un sistem de convingeri în care nu am ales niciodată ce trebuie să credem și ce nu. Aceste convingeri sunt atât de puternice încât chiar mulți ani mai târziu, când avem acces la noi concepții și urmărim să luăm propriile noastre decizii, descoperim că aceste convingeri inoculate în copilărie încă ne mai controlează viața.

Tot ceea ce este împotriva Cărții Legii ne face să simțim o senzație stranie în plexul nostru solar, care se numește *frică*. Încălcarea sistemului de convingeri din Cartea Legii ne deschide rănilor emoționale, iar reacția noastră imediată este de a crea o emoție otrăvită. Tot ceea ce este cuprins în Cartea Legii trebuie să fie adevărat, de aceea orice lucru care pare să zdruncine acest sistem de convingeri ne face să ne simțim nesiguri. Chiar dacă ceea ce există în Cartea Legii este greșit, sistemul nostru de valori *ne face să ne simțim în siguranță*.

De aceea, avem nevoie de mult curaj pentru a zdruncina sistemul nostru de valori. Chiar dacă știm că nu noi am ales acest sistem de valori, nu este mai puțin adevărat că am fost în întregime de acord cu el. Condiționarea este atât de puternică încât chiar dacă înțelegem că ceea ce credem noi nu este adevărat, dacă ne împotrivim convingerilor noastre, ne simțim vinovați și rușinați.

La fel cum guvernele au cărți ale legii cu care conduc visul societății, sistemul nostru de convingeri este Cartea Legii care guvernează visul nostru personal. Toate aceste legi există în mintea noastră, noi credem în ele, iar Judecătorul din interiorul nostru acționează conform acestor reguli. Judecătorul dă sentințe, iar Victima suferă din cauza vinovăției și a pedepsei. Dar cine spune că există justiție în acest vis? Adevărata justiție înseamnă să plătești pentru fiecare greșală pe care o faci. Adevărata injustiție înseamnă să plătești de

mai multe ori pentru fiecare greșeală.

De câte ori plătim noi pentru o greșeală? Răspunsul este: de mii de ori. Omul este singurul animal de pe pământ care plătește de mii de ori pentru aceeași greșeală. Restul animalelor plătesc o dată pentru fiecare greșeală. Dar nu și oamenii. Noi avem o memorie puternică. Facem o greșeală, ne judecăm, ne găsim vinovați și ne pedepsim. Dacă ar exista o justiție, acest lucru ar fi suficient; noi nu am mai repeta pedeapsa. Dar de fiecare dată când ne aducem aminte, noi ne judecăm pe noi înșine, ne găsim din nou vinovați și ne pedepsim din nou, și din nou, și din nou. Dacă avem o soție sau un soț, aceștia ne reamintesc greșelile noastre, astfel încât ne putem judeca pe noi înșine din nou, ne pedepsim din nou și ne găsim vinovați din nou. Este acest lucru corect?

De câte ori nu i-am făcut pe soția noastră, pe copiii noștri sau pe părinții noștri să plătească pentru aceeași greșeală? De fiecare dată când ne amintim greșeala, noi îi acuzăm din nou și le trimitem toată otrava noastră emoțională, conștienți că am fost nedreptățiți, făcându-i astfel să plătească din nou pentru greșeala comisă. Este aceasta dreptate? Judecătorul din mintea noastră greșește tocmai pentru că sistemul de convingeri - Cartea Legii - este greșit. 95% din convingerile care au fost înmagazinate în mintea noastră nu sunt altceva decât minciuni, iar noi suferim din cauza faptului că trebuie să credem în toate aceste minciuni.

Visul planetei este de așa manieră încât oamenilor li se pare normal să sufere, să trăiască în frică și să creeze drame emoționale. Visul exterior nu este un vis frumos; este un vis al violenței, al fricii, al războiului, al nedreptății. Visele personale ale oamenilor variază de la unul la altul, dar la modul global el este aproape un coșmar. Dacă ne uităm la societatea umană, vedem că este atât de greu de trăit tocmai pentru că ea este

guvernată de frică. În toată lumea vedem oameni suferind, nervoși, furioși, răzbunători, violenți pe stradă, și pretutindenii vedem | nedreptăți de neimaginat. Injustiția există pe diferite nivele și în țări diferite de pe glob, dar frica este cea care ne controlează visul exterior.

Dacă vom compara visul societății umane cu descrierea iadului din religiile ce au fost promulgate pe pământ, vom descoperi că există o identitate perfectă. Religiile spun că iadul este un loc al pedepsei, un loc al fricii, al durerii și al suferinței, un loc în care focul te arde. Focul este generat de emoțiile care provin din frică. De fiecare dată când simțim emoții precum mânia, furia, gelozia, invidia sau ura, noi experimentăm un foc care arde în noi. De aceea, putem spune că trăim într-un vis al iadului.

Dacă privim iadul ca pe o stare mentală, atunci nu este greu să ne dăm seama că el este în jurul nostru. Degeaba ne mai amenință ceilalți că dacă nu vom face ceea ce spun ei că trebuie să facem, vom ajunge în iad. Ce să spunem, ce veste proastă! Noi suntem deja în iad, dar tot acolo sunt și cei care ne amenință. Nici o ființă umană nu o poate condamna pe cealaltă să ajungă în iad deoarece noi suntem deja acolo. Ceilalți ne pot împinge într-un iad mai adânc, este adevărat. Dar acest lucru este valabil numai pentru că noi le permitem.

Fiecare om are visul său personal, dar la fel ca și visul societății, acesta este guvernat de frică. Noi învățăm să visăm iadul în viața noastră, în visul nostru personal. Evident, această frică se manifestă diferit pentru fiecare în parte, dar cu toții experimentăm aceeași mânie, gelozie, ură, invidie și alte emoții negative. Visul nostru personal poate deveni un coșmar în care suferim și trăim într-o continuă stare de frică. Dar noi nu trebuie să visăm un coșmar. Este la fel de

posibil să ne bucurăm de un vis plăcut.

Întreaga umanitate caută adevărul, dreptatea și frumusețea. Suntem cu toții într-o eternă căutare a adevărului numai pentru că noi credem doar în minciunile pe care le-am înmagazinat în mintea noastră. Suntem în căutarea dreptății din cauză că în sistemul nostru de convingeri nu găsim nicăieri dreptatea. Suntem în căutarea frumuseții deoarece indiferent cât de frumoasă ar fi o persoană, ea nu crede că este frumoasă cu adevărat. Căutăm și căutăm, dar totul se află deja în noi. Nu există un alt adevăr care trebuie găsit. Oriunde ne întoarcem capul, tot ceea ce vedem este adevărat, dar din cauza credințelor și a condiționărilor pe care le-am înmagazinat în mintea noastră, noi nu avem ochi pentru acest adevăr.

Noi nu vedem adevărul pentru că suntem orbi. Ceea ce ne orbește sunt acele false credințe pe care le avem în mintea noastră. Simțim nevoia să știm că noi avem dreptate, iar toți ceilalți greșesc. Credem în convingerile noastre, dar tocmai ele ne pregătesc pentru suferință. Este ca și cum am trăi în mijlocul unei ceți atât de dese încât nu ne lasă să vedem dincolo de vârful nasului. Trăim într-o ceață care nici măcar nu este reală. Ceața este un vis, visul nostru personal, care include tot ceea ce credem, toate concepțiile pe care le avem despre ceea ce suntem cu adevărat, toate compromisurile făcute cu ceilalți, cu noi înșine și chiar cu Dumnezeu.

Mintea noastră nu este altceva decât o ceață pe care toltecii au numit-o *mitote*. Mintea noastră este un vis în care mii de oameni vorbesc în același timp, dar nici unul nu-l înțelege pe celălalt. Aceasta este starea minții umane - un mare *mitote*, care ne împiedică să vedem cine suntem cu adevărat. Indienii numesc acest *mitote*: *maya*, ceea ce înseamnă iluzie. Este credința personalității că: „Eu sunt”. Tot ceea ce credem despre

noi și despre lume, toate concepțiile și programările pe care le avem în minte, toate sunt *mitote*. Noi nu putem vedea cine suntem cu adevărat; nu putem vedea că nu suntem liberi.

Așa se explică de ce oamenii se împotrivesc vieții. De nimic nu se tem mai mult oamenii decât de a fi vii. Moartea nu este cea mai mare frică a noastră; cea mai mare frică pe care o avem este să ne asumăm riscul de a trăi, riscul de a fi vii și de a exprima ceea ce suntem cu adevărat. A fi noi înșine este cea mai mare frică a noastră, a oamenilor. Noi am învățat să ne trăim viața încercând să le satisfacem celorlalți cererile. Am învățat să trăim în funcție de viziunea celor din jur, din cauza fricii de a nu fi acceptați și de a nu fi suficient de buni pentru ei.

În timpul procesului de îndoctrinare, noi ne-am format o imagine despre ceea ce este perfecțiunea, în dorința noastră de a fi suficient de buni. Ne-am creat astfel o imagine despre cum ar trebui să fim pentru a fi acceptați de toată lumea. Am încercat mai ales să le facem plăcere celor care ne iubesc, mama și tata, frații și surorile mai mari, preoții și profesorii.

Încercând să fim suficient de buni pentru ei, ne-am creat o imagine despre perfecțiune, dar noi nu ne potrivim cu această imagine, sau aceasta nu ni se potrivește întotdeauna. Noi am creat o imagine, dar imaginea nu este reală. Nu vom fi niciodată perfecți din acest punct de vedere. Niciodată!

Datorită faptului că nu suntem perfecți, am ajuns să ne respingem propria persoană. Iar nivelul de autorespingere depinde de cât de eficienți au fost adulții în distrugerea identității noastre reale. După încheierea procesului de îndoctrinare, a fi suficient de bun pentru cei din jur nu mai este suficient. Noi nu mai suntem suficient de buni pentru noi înșine, deoarece am ajuns să nu mai corespundem, să nu ne mai

încadrăm în propria noastră imagine despre perfecțiune. Noi nu ne putem ierta deoarece nu suntem ceea ce am dori să fim, sau mai bine zis, nu suntem una cu ceea ce credem că ar trebui să fim. Nu ne putem ierta pentru că nu suntem perfecți.

Noi știm că nu suntem ceea ce credem că trebuie să fim și ne simțim falși, frustrați și nesinceri. Încercăm să ne ascundem și pretindem că suntem ceea ce nu suntem. Rezultatul este că nu ne simțim autentici și purtăm măști sociale pentru a nu-i lăsa pe ceilalți să observe acest lucru. Ne este atât de frică de faptul că altcineva va observa că nu suntem ceea ce pretindem a fi. Îi judecăm pe ceilalți în concordanță cu imaginea noastră despre perfecțiune, dar ei nu se vor ridica niciodată la nivelul așteptărilor noastre.

De multe ori, ajungem chiar să ne facem rău, doar pentru a face plăcere altor oameni. Ne rănim trupul fizic, doar pentru a fi acceptați de ceilalți. Câți adolescenți nu iau droguri doar pentru a evita să fie respinși de către ceilalți adolescenți. Ei nu își dau seama că adevărata lor problemă este că nu se acceptă singuri pe ei înșiși, că se autoresping deoarece nu sunt ceea ce pretind că sunt. Ei doresc să fie într-un anumit mod, dar nu sunt, și din această cauză suferă de vinovăție și rușine. Oamenii se pedepsesc la nesfârșit deoarece nu sunt ceea ce cred ei că ar trebui să fie. Ei devin foarte abuzivi față de propria persoană și îi folosesc și pe ceilalți pentru a abuza de ei.

Nimeni nu abuzează însă de noi mai mult decât noi înșine, iar aici apar Judecătorul, Victima și sistemul de convingeri care ne fac să procedăm în acest fel. Sunt oameni care spun că soția lor sau soțul lor, ori mama sau tata, au abuzat de ei, dar este evident că ei își fac rău singuri. Modul în care ne judecăm este cea mai cumplită judecată din câte există. Dacă facem o greșală în fața oamenilor, noi încercăm să negăm

greșeala și să o acoperim. Dar atunci când suntem singuri, Judecătorul preia comanda, vinovăția devine atât de puternică, iar noi ne simțim atât de proști, sau atât de răi, sau atât de puțin merituoși...în întreaga noastră viață, nimeni nu a abuzat de noi mai mult decât am abuzat noi înșine. Iar limita acestor autoabuzuri este exact limita pe care o tolerăm din partea celor din jur. Dacă cineva abuzează de noi doar un pic mai mult decât o facem noi înșine, probabil că vom fugi de acea persoană. Dar dacă cineva abuzează de noi mai puțin decât o facem noi în mod obișnuit, vom păstra probabil relația și o vom tolera la nesfârșit.

Dacă noi abuzăm foarte mult de noi înșine, putem tolera ca altcineva să ne bată, să ne umilească și să ne trateze ca pe un gunoi. De ce? Deoarece sistemul nostru de convingeri afirmă: „Merit acest lucru. Această persoană îmi face de fapt o favoare, căci este alături de mine. Nu merit dragostea și respectul ei. Nu sunt suficient de bun”.

Noi avem nevoie să fim acceptați și iubiți de ceilalți, dar nu ne putem accepta și iubi pe noi înșine. Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât experimentăm mai puține abuzuri în viața noastră. Autoabuzul provine din autorespingere, iar autorespingerea se naște din faptul că avem o imagine a perfecțiunii și nu ne ridicăm niciodată la înălțimea acestui ideal. Imaginea noastră despre perfecțiune este motivul pentru care ne respingem singuri; este motivul pentru care nu ne acceptăm așa cum suntem bazate pe frică și să ne proclamăm propria putere și pentru care nu-i acceptăm pe ceilalți așa cum sunt, personală. Compromisurile născute din frică incumbă o mare pierdere de energie din partea noastră, dar legămintele care se nasc din dragoste ne ajută să ne conservăm energia și chiar să câștigăm mai multă energie. Există mii de compromisuri pe care le-am făcut. Fiecare dintre

noi este născut cu o anumită cu noi înșine, cu ceilalți oameni, cu visul nostru cantitate de putere personală pe care o recapătă în despre viață, cu Dumnezeu, cu societatea, cu părinții, fiecare zi, după ce se odihnește. Din păcate, noi cu soția, cu copiii. Dar cele mai importante cheltuim o mare parte din puterea noastră personală compromisuri sunt cele pe care le facem cu noi mai întâi pentru a face acele compromisuri, iar apoi înșine. Aceste compromisuri ne spun cine suntem cu pentru a le respecta. Puterea noastră personală este adevărat, ce trebuie să simțim, ce trebuie să credem disipată de toate compromisurile pe care le-am creat, și cum trebuie să ne comportăm. Rezultatul este ceea iar rezultatul este că ne simțim fără putere. Tot ce ne ce noi numim personalitatea noastră. Aceste mai rămâne este doar atâta putere cât să supraviețuim compromisuri afirmă: „Acesta sunt eu. Aceasta este în fiecare zi, căci risipim cea mai mare parte din ea ceea ce cred eu. Pot face anumite lucruri, iar alte pentru a păstra compromisurile care ne țin legați de lucruri nu le pot face. Aceasta este realitate, iar visul planetar. Cum am putea transforma întregul vis aceasta este fantezie; acest lucru este posibil, celălalt]al vieții noastre când nu avem puterea de a schimba este imposibil”.

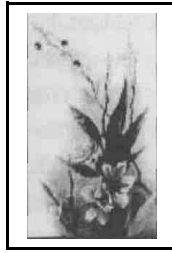
Un singur compromis nu ar fi o problemă, dar în cazul în care conștientizăm compromisurile există multe asemenea compromisuri care ne fac să care ne guvernează viața și constatăm că visul vieții suferim, să cădem, să greșim în viață. Dacă dorim să noastre nu ne place, este necesar să ne schimbăm trăim o viață plină de bucurie și împlinire, trebuie să legămintele. Dacă suntem dispuși să facem acest avem curajul să rupem aceste compromisuri care sunt lucru, există patru legăminte foarte puternice care ne vor ajuta să eliminăm din viața noastră compromisurile și condiționările născute din frică și care ne golesc de



energie.

Atunci când rupem un compromis, când depășim o condiționare, toată puterea pe care o folosim pentru a le crea se întoarce la noi. Dacă vom adopta aceste patru noi legăminte, ele vor genera suficientă putere personală pentru a ne ajuta să ne schimbăm întregul sistem al vechilor noastre convenții.

Pentru a adopta *Cele patru legăminte* este nevoie de multă voință, dar dacă vom începe să respectăm aceste legăminte, transformarea care se va produce în viața noastră va fi incredibilă. Drama iadului va dispărea curând din fața ochilor noștri. În loc să trăim într-un vis al iadului, vom putea să ne creăm un nou vis, visul nostru personal al raiului.



## PRIMUL LEGĂMÂNT

### FII IMPECABIL ÎN TOT CEEA CE SPUI

Primul legământ este cel mai important dintre toate, și totodată cel mai greu de respectat. Este atât de important, încât doar prin respectare a acestui prim legământ vom putea deveni capabili să trecem pe nivelul existențial pe care eu l-am numit raiul pe pământ.

Primul Legământ este următorul: *fii impecabil în 'tot ceea ce spui*. Sună foarte simplu, dar este o lege extrem de puternică.

De ce pornim de la cuvinte? Cuvântul este puterea prin care noi creăm. Cuvântul este darul care vine direct de la Dumnezeu. În Evanghelia după Ioan din Biblie se spune, referitor la crearea universului:

„La început a fost cuvântul și cuvântul era la Dumnezeu, și Dumnezeu era cuvântul”. Prin cuvânt, noi ne exprimăm puterea creatoare. Prin cuvânt putem manifesta totul. Indiferent de limba pe care o vorbim, intenția noastră se manifestă prin cuvânt. Tot ceea ce visăm, tot ceea ce simțim și ceea ce suntem cu adevărat - toate acestea se manifestă doar prin puterea

cuvântului.

Cuvântul nu este doar un sunet sau un simbol scris. Cuvântul este o forță; este puterea pe care o avem de a ne exprima și de a comunica, de a gândi și de a crea evenimentele din viața noastră. Singur omul poate vorbi. Ce alt animal de pe planetă poate vorbi? Cuvântul este cea mai puternică unealtă pe care o are omul; este unealta magiei. Dar, la fel ca și o spadă cu două tăișuri, cuvântul nostru poate crea cel mai frumos vis, dar poate și să distrugă tot ce există în jurul nostru. Un tăiș al săbiei îl constituie așadar folosirea greșită a cuvântului, cea care creează iadul pe pământ. Celălalt tăiș îl constituie impecabilitatea cuvântului, care creează doar frumusețe, iubire și raiul pe pământ. În funcție de modul în care este folosit, cuvântul ne poate elibera, sau ne poate înlănțui mai mult decât ne închipuim. Întreaga magie de care dispunem se bazează pe cuvintele noastre.

Cuvântul nostru este magie pură, iar folosirea lui greșită este magie neagră.

Cuvântul este atât de puternic încât un simplu cuvânt poate schimba o viață sau poate distruge viețile a milioane de oameni. Cu câțiva ani în urmă un om din Germania a manipulat prin folosirea cuvântului unul dintre cele mai inteligente popoare din lume. El i-a condus pe germani în iadul războiului prin simpla folosire a cuvântului. I-a convins să comită cele mai atroce acte de violență. A activat frica oamenilor doar prin puterea cuvântului, iar rezultatul au fost crimele și un război mondial. Oamenii din întreaga lume au început să îi distrugă pe ceilalți oameni deoarece le era frică unul de celălalt. Cuvântul lui Hitler, bazat pe convingeri și compromisuri generatoare de frică, va rămâne pentru totdeauna în istorie.

Mintea umană este ca un sol fertil în care sunt plantate continuu semințe. Semințele sunt păreri, idei și

concepte. Plantezi o sămânță, un gând, și acesta rodește. Cuvântul este ca o sămânță, iar mintea umană este atât de fertilă! Drama este că oamenii folosesc prea des această fertilitate pentru a planta semințele fricii. Fiecare minte umană este fertilă, dar numai pentru acele semințe pentru care este pregătită. Este important să observăm pentru ce fel de semințe este fertilă mintea noastră, pregătind-o apoi pentru semințele iubirii.

Să luăm de pildă exemplul lui Hitler: acesta a trimis în exterior toate acele semințe ale fricii, iar ele au crescut foarte puternice, producând distrugerii masive. Conștientizând forța cuvântului, putem înțelege ce putere se poate manifesta prin cuvântul nostru. O temere sau o îndoială plantată în mintea noastră poate crea o dramă fără sfârșit. Un cuvânt este ca un blestem, iar oamenii folosesc cuvântul la fel ca magicienii negri, blestemându-se inconștient unii pe ceilalți.

Fiecare om este un magician și poate să blesteme pe cineva prin cuvântul său, la fel cum poate elibera pe cineva de un blestem. Noi îi blestemăm adeseori pe alții prin părerile pe care le avem. Un exemplu: vedem un prieten și îi spunem o părere care tocmai ne-a trecut prin minte. Îi spunem: „Mm! Văd pe fața ta acea paloare pe care o au doar oamenii bolnavi de cancer”. Dacă el va asculta aceste cuvinte și va fi de acord cu ele, el se va îmbolnăvi de cancer în mai puțin de un an. Aceasta este puterea cuvântului.

În timpul îndoctrinării noastre, părinții și profesorii noștri ne-au silit să le asimilăm părerile chiar fără să se gândească la aceasta. În acest fel, nu am crezut în aceste păreri și am trăit cu frica pe care au generat-o în noi, spre exemplu: că nu suntem buni la înot, la sport, sau la scris. Cineva își dă cu părerea și spune: „Uite, această fată este urâtă!” Fata ascultă, crede că este urâtă și crește cu ideea că este urâtă. Nu are

importanță cât de frumoasă este; atât timp cât ea și-a asumat această prejudecată, această condiționare interioară, ea va crede că este urâtă. Acesta este blestemul sub influența căruia se află.

Prin fixarea atenției, cuvântul poate intra în mintea noastră și poate schimba un întreg sistem de convingeri în bine sau în rău. Un alt exemplu: putem crede că suntem niște proști; eventual, putem crede acest lucru de când ne știm. Această condiționare interioară poate fi foarte înșelătoare, silindu-ne să facem o grămadă de prostii numai pentru a ne asigura că suntem proști. De pildă, facem ceva și gândim:

„Cât mi-aș dori să fiu inteligent, dar trebuie să fiu tare prost de vreme ce am făcut acest lucru”. Mintea aleargă în sute de direcții diferite, iar noi putem petrece zile întregi sub hipnoza credinței în propria noastră prostie.

Și totul până într-o zi când altcineva ne captează atenția și ne spune că nu suntem proști deloc. Noi credem ce spune această persoană și facem un nou legământ. În consecință, nu ne mai simțim și nu mai acționăm ca niște proști. Întregul blestem s-a destrămat, doar prin puterea cuvântului. Invers, în cazul în care credem că suntem niște proști și cineva ne captează atenția spunându-ne: „Da, ești cu adevărat cea mai proastă persoană pe care am întâlnit-o”, convingerea interioară va fi întărită și va deveni chiar mai puternică.

Haideți să vedem acum ce înseamnă cuvântul *impecabilitate*. *Impecabilitate* înseamnă „fără de păcat”. Impecabil vine din latinescul *peccatus*, care înseamnă „păcat”. Prefixul *im* de la impecabil înseamnă „fără”, așa că impecabil înseamnă „fără de păcat”. Religiiile vorbesc despre păcat și păcătoși, dar haideți să înțelegem ce înseamnă cu adevărat a păcătuți. Un păcat este orice faci împotriva ta. Tot ceea ce simți sau crezi

împotriva ta este un păcat. Ești împotriva ta atunci când te judeci sau când te critici fără motiv. Când ești impecabil, tu ești responsabil pentru acțiunile tale, dar nu te judeci și nu te blamezi.

Din acest punct de vedere, întregul concept de păcat se schimbă, transformându-se din ceva moral

sau religios într-un aspect de bun simț. Păcatul începe cu respingerea propriei persoane. Autorespingerea este cel mai mare păcat pe care-l poți comite. În termeni religioși, autorespingerea (respingerea de sine) este un „păcat mortal”, care conduce la moarte. Impecabilitatea, pe de altă parte, conduce la viață.

A fi impecabil în ceea ce spui înseamnă a nu folosi cuvintele împotriva ta. Dacă te văd pe stradă și îți spun că ești prost, acest lucru poate apărea ca o folosire greșită a cuvântului împotriva ta. Dar, de fapt, eu folosesc cuvântul împotriva mea, deoarece tu mă vei urî pentru aceasta, iar ura ta nu este bună pentru mine. De aceea, dacă mă supăr și prin cuvintele mele îți trimit toată otrava mea emoțională ție, eu folosesc cuvântul împotriva mea.

Dacă mă iubesc pe mine însumi, eu îmi voi exprima această iubire în interacțiunea cu tine, având grijă să fiu impecabil în ceea ce spun, deoarece această acțiune a mea va produce, la rândul ei, o reacție. Dacă te iubesc, tu mă vei iubi la rândul tău pe mine. Dacă te insult, și tu mă vei insulta. Dacă-ți sunt recunoscător, și tu îmi vei fi recunoscător. Dacă sunt egoist, și tu vei fi egoist cu mine. Dacă folosesc cuvântul și te voi blestema, mă vei blestema la rândul tău.

A fi impecabil cu cuvântul tău înseamnă a-ți folosi corect energia; înseamnă a-ți folosi energia în direcția adevărului și a iubirii față de tine însuși. Dacă faci un legământ cu tine însuși, acela de a fi impecabil în ceea ce spui, această simplă intenție este suficientă pentru

ca adevărul să se manifeste prin tine și să curețe toată otrava emoțională care există în ființa ta. Dar a face acest legământ este dificil, deoarece noi am învățat să facem exact opusul. Comunicarea cu ceilalți ne-a învățat să mințim, iar apoi am preluat această obișnuință, mințindu-ne chiar pe noi înșine. Noi nu suntem impecabili în ceea ce spunem.

În iad, puterea cuvântului este folosită complet greșit. Noi folosim cuvântul pentru a jigni, pentru a blama, pentru a găsi vinovați, pentru a distruge. Bineînțeles, îl folosim și așa cum trebuie, dar nu prea des. Cel mai adesea folosim cuvântul pentru a împrăști emoțiile noastre otrăvite, pentru a exprima furia, gelozia, invidia și ura. Cuvântul este pură magie, cel mai prețios și mai puternic dar pe care-l are umanitatea, dar noi îl folosim împotriva noastră. Plănuim răzbunări. Creăm haos prin cuvintele noastre. Folosim cuvântul pentru a crea ură între diferite rase, între diferiți oameni, între diferite familii, între națiuni. Atât de des folosim cuvântul în mod greșit, încât această folosire greșită a devenit chiar modul în care creăm și perpetuăm visul iadului. Folosirea greșită a cuvântului este modul în care noi ne împingem unii pe ceilalți în jos, menținându-ne reciproc cu capul la fund, într-o stare de frică și de îndoială. Deoarece cuvântul este bagheta magică pe care o posedă omul, folosirea greșită a cuvântului înseamnă magie neagră, iar noi folosim magia neagră tot timpul, fără măcar să ne dăm seama de acest lucru.

De pildă, am cunoscut o femeie care era inteligentă și avea un suflet foarte bun. Ea avea o fiică pe care o iubea cu adevărat foarte mult. Într-o noapte, ea a venit acasă după o zi de muncă foarte dificilă, obosită, plină de tensiuni emoționale și cu o durere de cap teribilă. Tot ce își dorea în acea clipă era o stare de liniște și multă pace, dar fata ei cânta și sărea fericită

prin casă. Fiica ei nu era conștientă de modul în care se simțea mama ei; ea era în lumea ei, așa că sărea și cânta din ce în ce mai tare, exprimându-și bucuria și dragostea. Ea cânta atât de tare încât a făcut ca durerea de cap a mamei sale să se întetească, iar la un moment dat mama ei și-a pierdut controlul. Supărată, ea s-a uitat la frumoasa sa fetiță și i-a spus: „Taci! Ai o voce urâtă. Nu poți să taci odată din gură?”

Adevărul este că la acea oră, mama sa nu ar fi suportat nici un fel de zgomot - nicidecum faptul că vocea fetei era urâtă. Dar fata a crezut ceea ce i-a spus mama ei și în acel moment ea a luat o hotărâre față de ea însăși. După aceasta nu a mai cântat niciodată, convinsă că vocea ei era urâtă și că va deranja pe oricine o va auzi. Ea a devenit rușinoasă la școală, iar dacă era rugată să cânte, refuza întotdeauna. Chiar și discuțiile cu ceilalți au devenit dificile pentru ea. Totul s-a schimbat pentru fetiță din cauza acestui nou legământ pe care l-a făcut, din cauza acestei noi condiționări: ea credea că trebuie să-și reprime emoțiile pentru a fi acceptată și iubită.

De fiecare dată când auzim o părere pe care o acceptăm și o credem, noi facem un nou legământ, iar acesta devine o parte a sistemului nostru de valori. Această fetiță a crescut, și deși mai târziu a realizat că avea o voce frumoasă, ea nu a mai cântat niciodată. Mai mult, și-a creat un întreg complex din cauza blestemului. Acest blestem a fost aruncat asupra ei de către una din persoanele pe care le iubea cel mai mult: mama sa. Mama sa nu a observat ceea ce a făcut prin cuvintele sale. Ea nu a observat că făcuse un act de magie neagră și că a pus un blestem asupra propriei sale fiice. Ea nu era conștientă de forța cuvântului său și de aceea nu trebuie acuzată. Ea a făcut ceea ce-i făcuseră și ei cândva mama ei, tatăl ei și toți ceilalți de atâtea ori. Ea a folosit greșit cuvântul.



De câte ori nu facem și noi aceste lucruri cu copiii noștri? Le oferim tot felul de sugestii, iar copiii noștri poartă această magie neagră asupra lor ani și ani de zile. Oamenii care ne iubesc realizează acte de magie neagră asupra noastră, fără măcar să fie conștienți că fac acest lucru. De aceea, noi trebuie să-i iertăm; ei nu știu ce fac.

Un alt exemplu: să spunem că te trezești într-o dimineață și te simți foarte fericită. Te simți minunat și rămâi o oră sau două în fața oglinzii pentru a te face frumoasă. Tocmai atunci, una dintre prietenele tale cele mai bune spune: „Ce ți s-a întâmplat? Arăți atât de urât. Uită-te la rochia pe care o porți; ești ridicolă”. Aceste cuvinte sunt suficiente pentru a te trânti la pământ, pentru a te împinge în iad. Poate această prietenă ți-a spus ce ți-a spus doar pentru a te răni. Și a reușit. Ea ți-a oferit o părere care era încărcată cu toată forța cuvântului său. Dacă tu îi accepți părerea, ea va deveni un nou legământ, pe care îl vei încărca cu o parte din puterea ta. Această părere va deveni un act de magie neagră. Aceste tipuri de blesteme sunt dificil de depășit. Singura cale care poate rupe un blestem constă în a face noi legăminte bazate pe realitate. Adevărul este cea mai importantă parte a unei ființe impecabile în cuvintele sale. De o parte a sabiei sunt minciunile, care creează magia neagră, iar de cealaltă parte a sabiei este adevărul, care are puterea de a rupe blestemul magiei negre. Doar adevărul vă va elibera!

Dacă privim felul în care interacționăm unii cu alții în fiecare zi, putem constata cu ușurință de câte ori aruncăm blesteme unul asupra altuia doar prin niște simple cuvinte. De-a lungul timpului, această interacțiune a devenit cea mai rea dintre toate formele de magie și a fost numită bârfa.

Bârfa este un act de magie neagră și este foarte rea deoarece este otravă pură. Cu toții am învățat cum

să bîrfim acceptând bîrfa altora. Când eram copii, îi auzeam pe adulții din jurul nostru bîrfind tot timpul, exprimându-și părerea m mod deschis despre alte persoane. Ei exprimau păreri chiar și despre persoanele pe care nu le cunoșteau. Otrava emoțională era transferată odată cu acele păreri, iar noi am învățat că aceasta este modalitatea normală de comunicare.

Bîrfa a devenit principala formă de comunicare în societatea umană. A devenit modalitatea de a ne simți aproape unul de celălalt, deoarece ne face să ne simțim mai bine văzând că altcineva se simte la fel de rău precum ne simțim și noi. Există un vechi proverb care spune: „Suferinței nu-i place să fie singură”, iar oamenii care suferă în iad nu vor să fie singuri. Frica și suferința sunt o parte importantă din visul planetar; ele sunt modalitatea prin care visul planetar ne menține pe un nivel cât mai jos posibil.

Folosind analogia și asimilând mintea umană cu un computer, bîrfa poate fi comparată cu virusul unui computer. Virusul unui computer este o parte a limbajului calculatorului, scris în același limbaj cu celelalte coduri, dar cu o intenție rea, dăunătoare. Acest cod este introdus în programul computerului tău când te aștepți mai puțin și de cele mai multe ori când nici nu ești conștient de asta. După ce acest cod a fost introdus, computerul tău nu mai lucrează corect, sau nu mai funcționează deloc, deoarece codurile conțin în ele atât de multe mesaje conflictuale, încât acestea blochează efectuarea operațiilor corecte.

Bîrfa umană funcționează exact m același mod. De exemplu, începi o nouă materie cu un nou profesor și vrei să urmezi acea materie pentru o perioadă mai îndelungată. În prima zi în care participi la acel curs, te lovești de cineva care a urmat acel curs și care-ți spune: „Oh, acel profesor este un ignorant care nu știe despre ce vorbește; în plus, mai este și un ticălos, așa

că fii atent!”

Tu ești imediat marcat de cuvinte și de codul emoțional al persoanei respective, dar nu ești conștient de motivația pe care a avut-o atunci când ți-a spus aceste lucruri. Această persoană poate fi furioasă deoarece nu a promovat în anul următor, sau face simple presupuneri bazate pe teamă și prejudecăți, dar întrucât tu ai învățat să accepți informația la fel ca un copil mic, o parte din tine crede acea bârfa. Ajungi apoi la cursul respectiv.

Ori de câte ori profesorul vorbește, tu simți cum otrava iese din interiorul tău, dar nu realizezi că-1 vezi pe profesori: prin ochii persoanei care ți-a furnizat respectiva bârfa. Apoi începi să vorbești și cu ceilalți colegi de clasă despre acest lucru, iar ei încep să-1 privească pe profesor în același mod: ca pe un ignorant și un ticălos. Ajungi chiar să urăști această materie, iar în curând te decizi să renunți definitiv la acest curs. Îți blamezi profesorul, dar unicul lucru pe care ar trebui să-1 blamezi este bârfa.

Și singura cauză care provoacă această neînțelegere este un mic virus în calculator. O mică informație greșită și comunicarea dintre oameni poate fi distrusă, infectând fiecare persoană care este atinsă de el, și care devine apoi o ființă contagioasă inclusiv pentru ceilalți. Imaginați-vă că de fiecare dată când ceilalți vă bârfesc, ei introduc un virus de computer în mintea dumneavoastră, producând o micșorare a clarității dumneavoastră mentale. Apoi imaginați-vă că în încercarea de a vă curăța și de a elimina confuziile, îndepărtând o parte din otravă, dumneavoastră bârfiți și împrăștiți această otravă la cei din jur.

Imaginați-vă în continuare că această propagare merge la nesfârșit, într-un lanț care unește între ele toate ființele de pe acest pământ. Rezultatul va fi o lume plină de oameni care pot citi informația prin

circuite care sunt afectate de un virus otrăvitor și contagios. Încă o dată, acest virus este ceea ce toltecii au numit *mitote*, haosul miilor de voci care încearcă să vorbească simultan în cadrul aceleiași minți.

Chiar mai răi sunt magicienii negri sau *hackerii* de computere care împrăștie virusul în mod intenționat. Gândiți-vă la o perioadă în care erați supărat pe cineva și doreați să vă răzbunați pe acea persoană. Pentru a vă răzbuna pe ea, ați spus ceva despre persoana respectivă cu intenția de a împrăștia otravă și a o face să sufere. Am făcut cu toții asemenea lucruri când eram copii, adeseori în mod inconștient, dar ca adulți am devenit mai calculați în eforturile noastre de a-i distruge pe ceilalți. Apoi am învățat să ne mințim singuri, spunându-ne că persoana a primit o pedeapsă dreaptă pentru greșelile sale.

Atunci când vedem lumea prin virusul unui computer este ușor să ne justificăm chiar și cele mai crude comportamente. Ceea ce nu vedem este folosirea greșită a cuvintelor noastre care ne împinge tot mai adânc în iad.

Timp de ani de zile am primit bârfe și blesteme de la ceilalți, dar acest lucru a fost posibil inclusiv datorită modului în care noi am folosit cuvintele. În mintea noastră există un dialog interior constant, și de cele mai multe ori ne spunem singuri lucruri precum: „Vai, sunt gras, sunt urât. Îmbătrânesc, îmi cade părul. Sunt prost, nu am înțeles niciodată nimic. Nu voi fi niciodată perfect”. Vedeți cum folosim cuvintele împotriva noastră ? De aceea, este important să înțelegem ce este cuvântul și ce poate face el. Dacă accepți primul legământ și devii impecabil cu cuvintele tale, începi să vezi toate schimbările și transformările care pot apărea în viața ta. Apar mai întâi schimbări în felul în care te înțelegi pe tine, iar mai târziu schimbări în modul în care interacționezi cu ceilalți oameni, mai ales cu cei pe

care-i iubești cel mai mult.

Gândiți-vă de câte ori ați bârfit cu cei pe care îi iubiți cel mai mult doar pentru a le dovedi justețea punctului dumneavoastră de vedere. De câte ori nu ați captat atenția celorlalți oameni și ați împrăștiat otravă despre persoana pe care o iubiți, doar pentru a vă justifica părerea? Părerea noastră nu este altceva decât punctul nostru de vedere. Ea nu este neapărat și adevărată. Părerea noastră se naște din credințele noastre, din ego-ul nostru și din visul nostru. Noi creăm toată otrava și o vărsăm asupra celorlalți doar pentru ca să ne simțim bine în ceea ce privește punctul nostru de vedere.

Dacă adoptăm primul legământ și devenim impecabili cu cuvintele noastre, orice otravă emoțională va fi curățată din mintea noastră și din modul nostru de comunicare interpersonală, lucru valabil inclusiv în ceea ce privește comunicarea noastră cu o pisică sau cu un câine.

Impecabilitatea cuvântului ne va conferi imunitate față de blestemele altora, față de oricine gândește ceva urât despre noi. Nimeni nu poate recepta o idee negativă decât dacă mintea sa este un sol fertil pentru acea idee. Atunci când devii impecabil în ceea ce spui, mintea ta nu mai este un sol fertil pentru cuvintele ce provin din magia neagră. Ea se deschide însă (devine fertilă) pentru cuvintele care se nasc din dragoste. Noi putem măsura impecabilitatea cuvântului nostru prin nivelul iubirii de sine. Iubirea de sine și bunăstarea interioară sunt direct proporționale cu calitatea și integritatea cuvântului nostru. Atunci când ești impecabil în ceea ce spui, te simți bine; te simți fericit și împăcat.

Noi nu vom putea transcende visul iadului decât luând decizia de a fi impecabili în ceea ce spunem. Eu plantez acum o sămânță în mintea dumneavoastră.

Dacă sămânța va crește sau nu depinde de cât de fertilă este mintea dumneavoastră la semințele de iubire. Depinde de dumneavoastră dacă veți face acest legământ cu dumneavoastră înșivă: *sunt impecabil în tot ceea ce spun*. Hrăniți această sămânță, și pe măsură ce va crește în mintea dumneavoastră, ea va genera mai multe semințe de iubire care vor înlocui semințele fricii. Primul legământ va schimba tipul semințelor față de care este fertilă mintea dumneavoastră.

Fiți impecabil cu cuvântul dumneavoastră. Acesta este primul legământ pe care trebuie să-l faceți dacă doriți să fiți liber, dacă doriți să fiți fericit, dacă doriți să transcendeți nivelul existențial al iadului. Acest nivel este foarte puternic. El știe să se folosească de cuvânt. De aceea, folosiți cuvântul pentru a împărtăși iubirea dumneavoastră. Folosiți magia albă, începând chiar cu dumneavoastră înșivă. Repetați-vă cât sunteți de minunat, cât de excepțional sunteți. Spuneți-vă cât de mult vă iubiți. Folosiți cuvântul pentru a rupe toate acele mici legăminte care vă fac să suferiți.

Acest lucru este posibil. Este posibil deoarece eu am făcut acest lucru, iar eu nu sunt mai bun ca dumneavoastră. Noi, oamenii, suntem cu toții la fel. Avem același tip de creier, același tip de corp; suntem oameni. Dacă eu am fost capabil să mp toate vechile legăminte și să creez altele noi, atunci puteți face la fel. Dacă eu pot fi impecabil în ceea ce spun, atunci de ce nu ați fi și dumneavoastră impecabili în ceea ce spuneți? Acest simplu legământ este suficient pentru a vă transforma viața. Impecabilitatea cuvântului vă poate conduce către fericirea personală, către un mare succes și o mare abundență; vă poate înlătura temerile și le poate transforma în bucurie și iubire.

Tot ce aveți de făcut este să vă imaginați ce veți putea crea prin impecabilitatea cuvântului. Impecabilitatea cuvântului este suficientă pentru a

transcende visul fricii și pentru a trăi o viață diferită. Puteți trăi în rai în mijlocul a mii de oameni care trăiesc în iad, deoarece ați devenit imun la tot acel râu. Puteți atinge împărăția lui Dumnezeu doar prin intermediul acestui prim legământ: *fii impecabil în tot ceea ce spui.*



## AL DOILEA LEGĂMÂMT

### NU CONSIDERA NIMIC CA FIIND PERSONAL

Următoarele trei legăminte derivă din primul. Al doilea legământ este: *nu considera nimic ca fiind personal*.

Orice s-ar petrece în jurul dumneavoastră, nu considerați că este ceva personal. Folosind un exemplu anterior, dacă eu văd pe cineva pe stradă și îi spun: „Ești un prost”, fără să-l cunosc, asta nu înseamnă că este ceva în neregulă cu el, ci cu mine. Dacă el va lua cuvintele mele în serios, atunci probabil că va crede că este într-adevăr un prost. Poate că va gândi: „Cum de știe? O fi un clarvăzător, sau chiar poate vedea toată lumea cât de prost sunt?”.

Noi nu ne-am implica personal dacă nu am fi de acord cu ceea ce ni se spune. Imediat ce ai fost de acord, otrava se răspândește în interiorul tău și tu te lași prins în visul iadului. Premisa acestei capcane este ceea ce numim *importanța de sine*. Importanța de sine, sau faptul că luăm lucrurile la modul personal, este expresia supremă a egoismului, deoarece noi facem presupunerea că tot ce se petrece în jur are legătură cu noi. Noi învățăm să devenim subiectivi (să interpretăm totul la modul personal) în timpul educației noastre, al îndoctrinării noastre, când ajungem să credem că



suntem responsabili pentru tot. Eu, eu, eu, întotdeauna eu!

Nimic din ceea ce fac ceilalți oameni nu este din cauza noastră. Este din cauza lor. Toți oamenii trăiesc în propriul lor vis, în mintea lor; ei se află într-o lume complet diferită de cea în care trăim noi. Atunci când interpretăm personal realitatea, noi pornim de la premisa că lumea noastră este cunoscută de ceilalți și încercăm să dominăm lumea lor cu lumea noastră.

Chiar atunci când o situație pare cu adevărat personală, chiar dacă ceilalți ne insultă direct, acest lucru nu are de-a face cu noi. Ceea ce spun ei, ceea ce fac ei și opiniile pe care le au sunt într-o legătură directă cu legămintele pe care le-au făcut în mințile lor, cu propriile lor dogme. Punctul lor de vedere s-a născut din toate programările pe care le-au primit pe parcursul îndochinării lor.

Dacă cineva își dă cu părerea despre dumneavoastră și spune: „Vai, ești cam gras”, nu trebuie să luați acest lucru la modul personal, deoarece adevărul este că acea persoană se confruntă cu propriile sale sentimente, convingeri și păreri. Acea persoană încearcă să vă trimită o otravă, dar nu poate reuși acest lucru decât dacă veți considera părerea ei drept un afront personal, caz în care preluați acea otravă, care devine parte integrantă din ființa dumneavoastră. Dând lucrurilor o interpretare personală deveniți o pradă ușoară pentru acele animale de pradă care sunt magicienii negri. Aceștia vă pot vrăji ușor cu o mică părere, inoculându-vă astfel orice otravă doresc; acordând părerii lor o interpretare personală, dumneavoastră înghițiți otrava.

Vă hrăniți astfel cu gunoiul lor emoțional, care devine în acest fel gunoiul dumneavoastră. În cazul în care nu acordați însă acestor lucruri o interpretare personală, veți rămâne imun în mijlocul iadului.

Imunitatea la otrava din mijlocul iadului este darul acestui legământ.

Felul în care privim acest film depinde direct de legămintele pe care le-am făcut cu viața. Punctul nostru de vedere este ceva foarte personal. El nu reprezintă decât adevărul nostru, nu și al altcuiva. Astfel, dacă cineva se supără pe mine, eu știu că acest lucru îl privește. Eu sunt pretextul pentru ca el să se enerveze. Și el se enervează deoarece îi este frică, deoarece se confruntă cu frica. Dacă nu i-ar fi frică, atunci nu ar avea de ce să se enerveze pe mine. Dacă nu i-ar fi frică nu ar avea de ce să mă urască. Dacă nu i-ar fi frică nu ar avea de ce să fie gelos sau supărat.

Dacă trăiești fără frică, dacă iubești, în sufletul tău nu mai există nici un loc pentru astfel de emoții, fiind evident faptul că te simți bine. Când te simți bine, totul în jurul tău este bine. Când totul în jurul tău este excelent, totul te face fericit. Iubești totul în jurul tău, deoarece te iubești pe tine, deoarece îți place modul în care ești, deoarece ești mulțumit cu tine însuși, deoarece ești fericit cu viața ta, deoarece ești fericit cu filmul pe care-l produci, deoarece ești fericit cu legămintele pe care le-ai făcut față de viață. Ești împăcat și ești fericit. Trăiești într-o stare de beatitudine în care totul este minunat. În starea de beatitudine tu faci dragoste tot timpul cu ceea ce percepi.

Orice ar face oamenii, orice ar gândi sau ar spune ei, nu luați aceste lucruri la modul personal. Dacă ei vă spun că sunteți minunat, ei nu spun acest lucru din cauza dumneavoastră, ci numai pentru a vă face plăcere. Tu știi că ești minunat, oricum. Nu este necesar să-i crezi pe ceilalți oameni care-ti spun că ești minunat. Nu luați nimic la modul personal. Chiar dacă cineva ia o armă și vă împușcă în cap, nu a fost ceva personal. A fost doar o acțiune extremă.

Nici chiar părerile pe care le avem despre noi

Înșine nu sunt în mod necesar adevărate; de aceea, noi nu ar trebui să luăm la modul personal nici chiar ceea ce gândim noi. Minte are capacitatea de a vorbi cu ea însăși, dar are și capacitatea de a obține informații din alte lumi subtile. Se întâmplă uneori să auzim în minte o voce și să ne întrebăm de unde vine ea. Această voce poate veni dintr-o altă realitate, m care există ființe similare cu mintea umană. Tolteci au numit aceste ființe Aliați. În Europa, Africa și India, ele au fost numite Zei.

Minte noastră există inclusiv pe nivelul Zeilor. Ea trăiește inclusiv în acea realitate și poate percepe acea realitate. Minte vede cu ochii și percepe trezirea acestei realități. Dar, la fel de bine, ea poate vedea și percepe fără ajutorul ochilor; de aceea ne este atât de greu să devenim conștienți de această percepție. Minte trăiește în mai multe dimensiuni. În anumite momente noi putem avea idei care nu aparțin minții noastre, dar pe care le percepem cu mintea. Orice om are dreptul să creadă sau să nu creadă în aceste voci, și dreptul de a ține cont sau de a nu lua în considerație ceea ce spun ele. Noi avem dreptul de a alege între a crede sau nu vocile pe care le auzim în mințile noastre, tot așa cum putem alege între a crede și a accepta sau nu visul planetar.

Uneori, mintea poate să vorbească și să se asculte pe ea însăși. Ea este divizată, la fel cum și corpul nostru este divizat. Tot așa cum putem spune: „Am o mână pe care o pot atinge cu cealaltă mână”, mintea poate vorbi cu ea însăși. O parte din minte vorbește și cealaltă parte ascultă. Adevărata problemă apare atunci când o mie de părți ale minții vorbesc în același timp. Așa cum spuneam, tolteci au numit acest fenomen *mitote*.

*Mitote* poate fi comparat cu o piață foarte marc, în care mii de oameni vorbesc și se târguiesc în același timp. Fiecare dintre ei are gânduri și sentimente

diferite; fiecare are un punct de vedere diferit. În programarea mentală, toate legămintele pe care le-am făcut, toate condiționările pe care le avem, nu sunt neapărat compatibile unele cu altele. Fiecare legământ, fiecare condiționare este ca o ființă vie separată; are propria sa personalitate și propria sa voce. Există legăminte conflictuale care se îndreaptă împotriva altor legăminte, și astfel în mintea noastră începe un adevărat război. *Mitote* este motivul pentru care omul realizează cu greu ceea ce dorește, sau atunci când dorește. Omul nu este de acord cu el însuși deoarece sunt părți din mintea sa care doresc un anumit lucru, și alte părți care vor exact opusul.

O parte din mintea noastră are obiecții față de anumite gânduri și acțiuni, iar o altă parte sprijină acțiunile gândurilor opuse. Toate aceste mici ființe vii creează un conflict interior, tocmai din cauză că sunt vii și fiecare dintre ele are o voce. Noi nu vom putea aplana conflictele din minte și nu vom reuși să facem ordine în acest haos numit *mitote* decât făcând un inventar al condiționărilor noastre.

*Nu considerați nimic la modul personal*, căci atunci când luați lucrurile la modul personal vă expuneți la suferință pentru nimic. Oamenii sunt dependenți de suferință pe diferite nivele și la diferite intensități, dar noi ne sprijinim unii pe alții în menținerea acestor dependențe. Oamenii sunt de acord să se ajute unii pe alții pentru ca să sufere. Dacă simți nevoia ca altcineva să abuzeze de tine, vei găsi imediat pe cineva dispus să facă acest lucru. De exemplu, dacă te afli în compania unor oameni care simt nevoia să sufere, ceva din tine te face să abuzezi de ei. Este ca și cum ei ar avea un afiș pe spate pe care scrie: „Vă rog să mă loviți”. Ei cer justificări pentru suferința lor. Dependența lor de suferință nu este altceva decât un legământ pe care-l înțâresc m fiecare zi.

Oriunde am merge vom găsi oameni care ne mint, iar pe măsură ce devenim mai conștienți, observăm cum ne mințim singuri. De aceea, nu ar trebui să ne așteptăm ca oamenii să ne spună adevărul, deoarece ei se mint pe ei înșiși. Cel mai bine este să avem încredere în sine și să optăm singuri între ceea ce dorim să credem sau să nu credem, atunci când ni se spun diferite lucruri.

Atunci când îi privești pe ceilalți oameni exact așa cum sunt, fără a interpreta nimic la modul personal, este imposibil să fii rănit de ceea ce spun sau fac ei. Chiar dacă ceilalți te mint, acest lucru nu te poate deranja. Ei te mint deoarece le este frică. Le este teamă că tu vei descoperi că nu sunt perfecți. Renunțarea la masca socială este întotdeauna un proces dureros. Dacă oamenii spun una, dar fac alta, cel mai bine este să te iei după faptele lor; în caz contrar, nu faci altceva decât te minți singur. Dacă ești sincer cu tine însuși, poți să scutești multe dureri emoționale. Recunoașterea adevărului poate fi dureroasă, dar noi nu ar trebui să fim atașați de durere. Vindecarea se va produce oricum, și nu este decât o chestiune de timp până când lucrurile se vor îndrepta de la sine.

Dacă cineva nu ne tratează cu dragoste și respect, îndepărtarea lui de lângă noi apare ca o binefacere. Dacă acea persoană nu pleacă de lângă noi, atunci vom îndura, cu siguranță, mulți ani de suferință alături de el sau de ea. Îndepărtarea poate să doară pentru o perioadă de timp, dar inima noastră se va vindeca. Numai apoi vom putea alege ceea ce dorim cu adevărat. Vom descoperi astfel că nu trebuie să avem tot atâta încredere în ceilalți cât în noi înșine pentru a face ceea ce trebuie.

Dacă ne vom face un obicei din a nu lua lucrurile la modul personal, vom evita multe supărări în viață. Supărarea, gelozia și invidia vor dispărea, chiar și

tristețea.

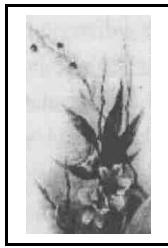
Dacă ne vom face din al doilea legământ o obișnuință, vom descoperi că nimic nu ne mai poate aduce în iad. Apare astfel o stare de mare libertate interioară. Noi devenim imuni la magicienii negri și nici un blestem nu ne mai poate afecta, oricât de puternic ar fi. Întreaga lume poate să bârfească în legătură cu noi, dar dacă noi nu punem la suflet, vom deveni imuni la bârfe. Dacă cineva ne trimite în mod intenționat o emoție otrăvită, dar noi nu o luăm la modul personal, ea nu ne va afecta. Când omul nu acceptă emoția otrăvită, aceasta se întoarce asupra celui care a trimis-o, pe care îl afectează direct.

Ne dăm astfel seama cât de important este acest legământ. Detașarea și non-implicarea personală ne ajută să rupem multe obiceiuri și rutine care ne mențin în visul iadului și ne produc suferință inutilă. Simpla practicare a acestui al doilea legământ ne poate permite eliberarea de zeci de alte condiționări mai mici care ne produc suferință. Iar dacă vom practica simultan primele două legăminte, ne vom elibera de 75% din aceste condiționări mărunte care ne mențin în iad.

De aceea, notați acest legământ pe o bucată de hârtie și lipiți-o de frigider, pentru a vă reaminti din când în când: *nu interpreta nimic la modul personal*,

Dacă ne vom face un obicei din a nu considera nimic ca fiind personal, noi nu vom mai depinde de ceea ce fac sau spun ceilalți. Nu vom mai depinde decât de noi înșine și de responsabilitatea propriilor noastre alegeri. Nimeni nu este vreodată responsabil pentru acțiunile celorlalți; orice om este responsabil doar pentru el însuși. Cine înțelege cu adevărat acest lucru, refuzând să interpreteze realitatea într-o manieră personală, cu greu mai poate fi rănit de către acțiunile sau comentariile jignitoare ale celorlalți.

Dacă veți respecta acest legământ, veți putea călători în jurul lumii cu inima complet deschisă și nimeni nu vă va putea răni. Veți putea spune: „Te iubesc” fără frica de a fi ridiculizat sau respins. Veți putea cerc ceea ce aveți nevoie. Veți putea spune da sau nu, orice veți dori, fără să simțiți vreo vină sau vreo tendință de autojudecare. Veți putea opta pentru a vă urma inima întotdeauna. În acest fel, chiar dacă vă veți afla în mijlocul iadului, veți avea starea interioară de pace și de fericire. Vă veți putea menține în starea dumneavoastră de beatitudine, iar iadul nu vă va mai afecta deloc



### AL TREILEA LEGĂMÂNT

## SĂ NU FACI PRESUPUNERI INUTILE

A treia promisiune este următoarea: *să nu faci presupuneri inutile.*

Noi avem *tendința de a face presupuneri* asupra oricărui lucru. Necazul este că ajungem să credem că ele chiar sunt adevărate, că sunt realități. Noi facem presupuneri asupra a ceea ce fac sau gândesc ceilalți, interpretăm propriile noastre prezumții la modul personal, după care îi blamăm pe ceilalți și reacționăm negativ, transmitându-le emoțiile noastre otrăvite și rănindu-i prin cuvintele noastre. Veșnicele scenarii pe care le creăm nu înseamnă altceva decât noi probleme. Noi facem presupuneri, înțelegem greșit, interpretăm totul la modul personal și sfârșim prin a crea o mare dramă pentru absolut nimic.

Toate supărările și dramele pe care le-am trăit în viața noastră își au rădăcinile în faptul că am făcut scenarii și le-am dat o interpretare personală. Gândiți-vă măcar o clipă la adevărul acestei afirmații. Tot acest autocontrol al oamenilor, lipsa de încredere reciprocă în relațiile dintre ei, au la bază simple presupuneri și interpretări personale. Întregul vis al iadului se bazează pe această premisă.

Noi creăm foarte multă otravă emoțională prin simplul fapt că facem presupuneri și le dăm o interpretare personală, lăsându-ne afectați de ele, căci



de cele mai multe ori noi începem să bârfim chiar în legătură cu propriile noastre presupuneri. Să ne aducem aminte: modul în care oamenii comunică unul cu celălalt în visul răului, transferându-și otrava de la unul la celălalt, este bârfa. Din cauză că ne este frică să întrebăm pentru a ne lămurii, noi facem presupuneri și credem că avem dreptate în legătură cu presupunerile noastre; apoi ne apărăm presu-punerile și încercăm să facem pe altcineva răspunzător. Este întotdeauna mai bine să nu facem presupuneri, întrucât presupunerile pe care le facem ne produc suferință.

Marea *mitote* din mintea umană creează un haos complet, care ne face să interpretăm totul și să înțelegem greșit totul. Noi nu vedem decât ceea ce dorim să vedem și nu auzim decât ceea ce dorim să auzim. Noi nu percepem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat. Avem obiceiul de a visa fără nici o bază reală. De fapt, noi creăm o întregă țesătură în imaginația noastră. Atunci când nu înțelegem ceva, facem presupuneri despre semnificația sa, iar când adevărul iese la iveală, balonul de spumă din visele noastre se sparge și noi descoperim că nu era deloc ceea ce crezuserăm noi.

Să luăm un exemplu: să spunem că mergem la magazin și vedem o persoană care ne place. Ea se întoarce către noi, ne zâmbeste și pleacă mai departe. Putem face o mulțime de presupuneri asupra acestei experiențe. Folosindu-ne de prezumții, putem crea o întregă fantezie. Apoi, dorim cu adevărat să credem în această fantezie și să o facem să devină realitate. Și astfel, un întreg vis începe să se formeze: „Oh, persoana respectivă mă simpatizează”. În mintea noastră începe să se închege o întregă fantezie, un fel de Disneyland. Poate chiar ne vom căsători cu persoana în cauză... Dar fantezia sălășluiește în mintea noastră, în visul nostru personal.

În relațiile de cuplu, prezumțiile nu pot aduce altceva decât probleme. De multe ori, noi facem presupunerea că partenerii noștri de cuplu știu la ce ne gândim și că nu mai trebuie să le spunem ce dorim. Noi pornim de la premisa că ei vor face ceea ce așteptăm de la ei, pentru că ne cunosc atât de bine. Dacă nu fac ceea ce credem noi că ar trebui să facă, ne simțim răniți și le spunem: „Ar fi trebuit să știi...”.

Să luăm un alt exemplu: decidem să ne căsătorim și pornim de la premisa că partenerul sau partenera noastră de cuplu vede căsnicia în același fel ca și noi. După ce trăim o vreme împreună, descoperim că acest lucru nu este adevărat. Se creează astfel un conflict foarte tensionat, dar nici unul din cei doi parteneri nu încearcă să clarifice lucrurile. Soțul vine acasă și își găsește soția disperată, fără să înțeleagă de ce. Poate că ea a făcut o presupunere, iar el nu a corespuns. Ea nu-i spune ce dorește de la el, pornind de la premisa că - oricum - o cunoaște atât de bine, că știe ce așteaptă de la el, ca și cum el i-ar putea citi gândurile. Se supără apoi pe el tocmai pentru că nu i-a împlinit așteptările. Aceste presupuneri în relațiile de cuplu conduc la numeroase conflicte, certuri și neînțelegeri, cu oamenii pe care se presupune că îi iubim cel mai mult.

Indiferent de tipul relației, noi pornim de la premisa că ceilalți știu ce dorim de la ei, așa că nu mai trebuie să le spunem deschis. Ei vor face ce dorim pentru că ne cunosc atât de bine. Dacă nu fac ceea ce am presupus noi că vor face, ne simțim răniți și ne gândim: „Cum a putut să nu-și dea seama? Ar fi trebuit să știe...”. Dar și aceasta este o altă presupunere. Noi creăm astfel întregi drame, din cauza fanteziilor în care trăim și a ipotezelor pe care le emitem, care conduc apoi la alte ipoteze, într-un șir nesfârșit.

Este foarte interesant să studiem felul în care operează mintea umană. Noi simțim nevoia să

justificăm totul, să explicăm și să înțelegem totul, căci numai așa ne putem simți în siguranță. Avem milioane de întrebări la care trebuie să răspundem, deoarece sunt multe lucruri pe care nu ni le putem explica cu mintea rațională. Nu este important dacă răspunsul este corect; simplul fapt că găsim un răspuns ne face să ne simțim în siguranță. Așa se explică de ce facem aceste presupuneri.

Dacă ceilalți ne spun ceva, noi emitem o serie de presupuneri, iar dacă ei nu ne spun nimic, facem același lucru, pentru a ne împlini nevoia de cunoaștere și pentru a înlocui nevoia de comunicare. Atunci când auzim ceva și nu înțelegem despre ce este vorba, noi ne dăm cu părerea, după care ajungem să transformăm. Apare apoi o ceartă, iar unul din noi este rănit sufletește. Curând, descoperim ceea ce nu am dorit să vedem înaintea, dar acum defectul respectiv este amplificat de emoțiile noastre otrăvite. Simțim acum nevoia să ne justificăm durerea emoțională și să-1 blamăm pe celălalt pentru propria noastră alegere.

Nici un om nu ar trebui să-și justifice iubirea; ea există sau nu există. Adevărata iubire este acceptarea totală a celeilalte persoane, exact așa cum este aceasta, fără a urmări neapărat să o transformăm. Atunci când urmărim să-i transformăm pe ceilalți, aceasta înseamnă că nu ne plac cu adevărat. Bineînțeles, dacă decizi să trăiești cu cineva, este bine să iei această hotărâre alături de cineva care este exact în modul în care tu dorești să fie. Să găsești pe cineva pe care să nu trebuiască să-1 transformi deloc. Este mai ușor să găsești pe cineva care este așa cum dorești tu să fie, decât să încerci să-1 transformi. La fel, acea persoană trebuie să te iubească așa cum ești, deci să nu încerce nici ea să te transforme. Dacă cineva simte că trebuie să te transforme, înseamnă că nu te iubește așa cum ești. De ce să stai atunci alături de cineva care

nu este mulțumit de modul în care te manifesti, de felul tău de a fi?

Noi trebuie să ne manifestăm exact așa cum suntem, nu trebuie să prezentăm o imagine falsă. Dacă mă iubești așa cum sunt, „Foarte bine, hai să stăm împreună”. Dacă nu mă iubești așa cum sunt, „Foarte bine, la revedere. Voi găsi pe altcineva”. Poate să sune cinic, dar acest tip de comunicare înseamnă că relațiile noastre cu ceilalți sunt clare și impecabile.

Imaginați-vă ziua în care veți înceta să mai faceți presupuneri în legătură cu iubitul sau cu iubita voastră, și în cele din urmă și cu celelalte persoane din viața dumneavoastră. Modul dumneavoastră de comunicare se va transforma complet, iar relațiile dumneavoastră nu vor mai suferi conflicte create de presupuneri greșite.

Calea de a înceta să mai facem presupuneri constă în a pune întrebări, în a comunica. Noi trebuie să fim siguri că felul în care comunicăm este clar. Dacă nu înțelegeți ceva, întrebați. Aveți curajul să puneți întrebări până când vă clarificați complet, iar ulterior nu presupuneți că știți totul despre o anumită situație dată. Odată ce auziți răspunsul, nu va mai trebui să faceți presupuneri, deoarece veți ști adevărul.

De asemenea, nu ezitați să cereți în cuvinte ceea ce doriți sau să întrebați deschis ceea ce doriți să aflați. La fel, oricine are dreptul să vă întrebe, iar dumneavoastră aveți dreptul de a răspunde prin da sau nu.

Dacă nu înțelegeți ceva, este mai bine pentru dumneavoastră să întrebați și să obțineți un răspuns clar decât să faceți o presupunere. În ziua în care veți înceta să mai faceți presupuneri veți începe să comunicați limpede și clar, eliberându-vă astfel de multe emoții otrăvite. Fără presupuneri, lumea dumneavoastră va deveni impecabilă.

Printr-o comunicare clară, toate relațiile dumneavoastră se vor transforma, nu doar cele cu iubitul sau cu iubita dumneavoastră, ci cu toată lumea. Nu va mai trebui să faceți presupuneri, deoarece totul va deveni foarte clar: iată ce doresc eu; iată ce dorești tu. Dacă vom comunica astfel, în cuvinte impecabile, nu vor mai exista războaie, nu va mai exista violență, nu vor mai exista neînțelegeri. Toate problemele umane s-ar rezolva dacă ar exista o comunicare clară și completă.

Acesta este așadar cel de-al Treilea Legământ: *nu faceți presupuneri*. Această afirmație pare simplă, dar înțelegerea sa reală, și mai ales punerea sa în practică este mult mai dificilă. Este dificil deoarece de cele mai multe ori noi facem exact opusul. Cu toții avem aceste obiceiuri de care nici măcar nu suntem conștienți. Conștientizarea acestor obiceiuri și înțelegerea importanței acestui legământ este primul pas pe care trebuie să-l facem. Simpla înțelegere este importantă, dar nu și suficientă. Informația sau ideea este doar un grăunte ce a fost însămânțat în mintea noastră. Cea care conferă adevărata eficiență este acțiunea. Acționând mereu vă veți întări voința, veți hrăni aceste semințe și veți stabili un fundament solid pentru ca noua obișnuință să crească. Practicând suficient de des acest legământ el va deveni a doua dumneavoastră natură și veți vedea cum magia cuvintelor dumneavoastră vă va transforma dintr-un magician negru într-un magician alb.

Un magician alb folosește cuvântul pentru creație, dăruire, împărtășire și iubire. Punerea în practică a acestui legământ vă va transforma radical întreaga viață.

Prin transformarea întregului vis interior, magia pătrunde în viața noastră. Tot ceea ce ne este cu adevărat necesar se realizează incredibil de repede,

deoarece spiritul se mișcă liber prin ființa noastră.

Aceasta este măiestria intenției, a spiritului, a iubirii, a recunoștinței, arta de a trăi. Acesta este scopul unui toltec. Aceasta este calea către libertatea personală.



#### AL PATRULEA LEGĂMÂNT

### **FĂ ÎNTOTDEAUNA TOT CE ÎȚI STĂ ÎN PUTERI (ACȚIONEAZĂ IMPECABIL)**

Acesta este ultimul legământ, dar el este cel care le permite celorlalte trei să se transforme în obișnuințe adânc înrădăcinate. Al patrulea legământ este așadar: *fa întotdeauna tot ce îți stă în puteri*.

Indiferent de circumstanțe, faceți întotdeauna tot ce vă stă în puteri, nici mai mult nici mai puțin. Nu trebuie să uitați însă că randamentul nu poate fi întotdeauna același. Tot ce există în jurul nostru este viu și se transformă tot timpul; la fel, randamentul nostru maxim poate fi uneori la cote foarte înalte, iar alteori nu va fi cel așteptat. Atunci când ne trezim proaspăt și energizat dimineața, randamentul nostru va fi superior celui de seara, când suntem oboșiți. Maximul nostru va fi diferit atunci când suntem sănătoși de cel când suntem bolnavi, sau atunci când suntem treji de cel când suntem beți. Randamentul maxim depinde de starea noastră, de felul în care ne simțim, fericiți sau supărați, nervoși sau geloși.

În viața de zi cu zi noi trecem de la o stare la alta, ceea ce face ca și randamentul nostru maxim să se schimbe de la un moment la altul. La fel, randamentul

maxim se schimbă de-a lungul timpului. Cert este că atât timp cât veți aplica cele patru legăminte, făcând din ele niște obișnuințe, randamentul dumneavoastră maxim se va îmbunătăți față de cel din momentul prezent.

Indiferent de calitatea faptelor dumneavoastră, urmăriți să faceți tot ce vă stă în puteri. Dacă veți face eforturi prea mari, vă veți risipi inutil energia, iar în cele din urmă rezultatul nu se va ridica la înălțimea eficienței dorite. Cel care exagerează cu faptele sale, depășindu-și puterile firești, își suprasolicită corpul și acționează astfel împotriva sa; de altfel, acest gen de acțiune nu îl ajută cu nimic să își atingă scopul. Dacă faceți însă mai puțin decât vă stă în puteri, vă veți supune astfel frustrărilor, incriminării interioare, vinovăției și regretelor.

De aceea, faceți tot ce vă stă în puteri - în toate împrejurările vieții. Nu contează dacă sunteți bolnav sau obosit, dacă veți face întotdeauna ceea ce vă stă în puteri nu va mai exista nici o modalitate prin care să vă simțiți vinovat. Și dacă nu vă veți simți vinovat, nu va mai exista nici o modalitate de a suferi de remușcări și autopedepsire. Făcând întotdeauna tot ce vă stă în puteri, veți ridica astfel unul din marile blesteme care planează asupra dumneavoastră.

Se spune că era odată un om care dorea să-și transeandă starea de suferință, așa că a mers la un templu budist pentru a găsi un maestru care să-l ajute. El a mers la maestru și l-a întrebat: „Învățătorule, dacă voi medita patru ore pe zi, cât de mult îmi va lua pentru a reuși să îmi transcend suferința?”.

Maestrul l-a privit și a spus: „Dacă vei medita patru ore pe zi, probabil că vei ajunge la starea de transcendență în zece ani”.

Convins că ar putea face mai mult, omul a întrebat: „Oh, învățătorule, și dacă aș medita opt ore pe zi, cât



timp îmi va fi necesar pentru a ajunge la starea de transcendență?”.

Maestrul l-a privit și a spus: „Dacă vei medita opt ore pe zi, probabil că vei ajunge la starea de transcendență în 20 de ani”.

„Dar de ce îmi va lua mai mult dacă voi medita mai mult?” a întrebat omul.

Maestrul i-a răspuns: „Tu nu te afli aici pentru a-ți sacrifica bucuria vieții. Te afli aici pentru a trăi, pentru a fi fericit și pentru a iubi. Dacă nu poți să dai un randament maxim în două ore de meditație, ci ai nevoie de opt ore pentru acest lucru, vei obosi, te vei îndepărta de scop și nu te vei mai bucura de viață. Acționează cu eficiență și vei ajunge să-ți dai seama că indiferent de timpul alocat meditației, poți trăi, poți iubi, poți fi fericit”.

Acționând cu randament maxim îți vei trăi viața foarte intens. Vei fi productiv, vei fi bun cu tine însuși, deoarece te vei dăruia familiei, comunității, întregii manifestări. Iar acțiunea are darul de a te face extrem de fericit. Atunci când ești obișnuit să acționezi cu eficiență maximă, ești predispus către acțiune, pentru simplul motiv că iubești acțiunea, nu pentru că aștepti o recompensă. Cei mai mulți oameni fac exact opusul: ei acționează, ce-i drept, dar numai pentru că așteaptă o recompensă, și de aceea nu se bucură de acțiune. Și acesta este motivul pentru care nu dau un randament maxim.

De exemplu, cei mai mulți oameni merg la serviciu în fiecare zi doar pentru că se gândesc la ziua de salariu, iar banii pe care-i vor lua pentru serviciul pe care îl prestează sunt tot ceea ce-i interesează. Ei așteaptă cu nerăbdare ziua de vineri sau de sâmbătă, sau orice altă zi în care își vor primi salariul și vor putea să-și ia liber. Ei muncesc pentru recompensă, și drept urmare, ei se împotrivesc de fapt muncii. Ei încearcă să

evite acțiunea, și în mod firesc, aceasta devine din ce în ce mai dificilă, iar ei nu mai acționează la randamentul maxim.

Ei muncesc din greu pe parcursul săptămânii, sunt dispuși să presteze anumite servicii, să acționeze, dar nu pentru că le place ce fac, ci pentru că așa consideră ei că trebuie. Ei știu că trebuie să muncească pentru că trebuie să-și plătească chiria, pentru că trebuie să-și întrețină familia. Sunt plini de frustrări, iar dacă nu-și primesc banii, sunt nefericiți. Au două zile de odihnă pentru a face ceea ce doresc, dar ce-și doresc cu adevărat? Singurul lucru pe care-l încearcă este să evadeze. Mulți beau și se îmbată, deoarece nu sunt mulțumiți de ei înșiși. Nu le place viața lor. Sunt atâtea moduri în care ne putem răni atunci când nu ne place ceea ce suntem.

Pe de altă parte, dacă acționați doar din plăcerea acțiunii, fără a aștepta vreo recompensă, veți descoperi că vă puteți bucura de orice acțiune veți face. Recompensa va veni, dar nu veți mai fi atașați de ea. Este posibil chiar să primiți mai mult decât v-ați fi imaginat singur că ar putea fi recompensa. Dacă ne place ceea ce facem, dacă acționăm întotdeauna dând tot ce este mai bun în noi, atunci înseamnă că ne bucurăm cu adevărat de viață. Ne distrăm, nu ne plictisim, nu suntem frustrați.

Atunci când faci tot ce îți stă în puteri, nu îi dai Judecătorului lăuntric ocazia de a te găsi vinovat sau a te condamna. Dacă dai tot ce este mai bun în tine, iar Judecătorul încearcă să te judece în concordanță cu Cartea Legii, îi poți oferi răspunsul: „Am făcut tot ce mi-a stat în puteri”. Nu vor exista regrete. Așa se petrec întotdeauna lucrurile atunci când acționezi la randamentul maxim. Nu este un legământ ușor de respectat, dar este un legământ care te eliberează cu adevărat.

Atunci când acționezi la maximum, înveți să te accepți pe tine însuși. Dar trebuie să fii conștient și să înveți din greșelile tale. A învăța din greșeli înseamnă a practica, a privi cu sinceritate rezultatele, dar mai ales a acționa neîncetat. Acest gen de acțiune amplifică continuu gradul de conștientizare.

Acțiunea făcută cu pasiune nu este resimțită ca o muncă, deoarece te bucuri de orice ai face. Când știm că acționăm conform capacității noastre maxime? Atunci când ne bucurăm de acțiune sau când nu apar nici un fel de repercusiuni negative asupra noastră. Noi acționăm cu eficiență maximă deoarece dorim să procedăm astfel, și nu pentru că ne propunem să scăpăm de condamnarea Judecătorului, nici pentru că dorim să le facem pe plac altor oameni.

Dacă acționăm pentru că așa trebuie (din necesitate), nici într-un caz nu vom acționa cu eficiență maximă. Într-un asemenea caz, cel mai bine ar fi să nu acționăm deloc. Singură acțiunea detașată, din pură plăcere, ne face să ne simțim fericiți. Atunci când acționăm cu eficiență maximă din pură plăcere, noi facem acest lucru deoarece ne bucurăm de ceea ce facem.

Acțiunea înseamnă să trăiești plener. Inactivitatea este practic o contestare a vieții. Inactivitatea înseamnă să stai în fața televizorului în fiecare zi, ani și ani la rând, deoarece te temi să fii viu și să-ți asumi riscul de a exprima ceea ce ești cu adevărat. Exprimarea de sine înseamnă a acționa. Poți avea multe idei fantastice în capul tău, dar singura care contează este acțiunea. Fără acțiune, orice idee va rămâne abstractă și nu va exista nici o manifestare, nici un rezultat și nici o recompensă.

Un bun exemplu pentru a ilustra acest lucru este povestea lui Forrest Gump. Acest personaj ciudat nu a avut idei mărețe, dar a acționat în permanență. A fost tot timpul fericit deoarece a acționat întotdeauna cu

dăruire, indiferent de ce făcea. A și fost recompensat din plin, dar tocmai pentru că nu a așteptat să fie recompensat deloc. A acționa înseamnă să fii viu. Înseamnă să te manifesti în exterior și să-ți exprimi visul. Aceasta nu înseamnă să-ți impui visul tău în fața altcuiva, căci orice om are dreptul de a-și exprima visele în egală măsură.

A acționa cu maximum de intensitate este o obișnuință pe care orice om ar trebui s-o cultive. Eu acționez cu eficiență maximă în tot ceea ce fac și în tot ceea ce simt. Acțiunea dăruită a devenit un ritual în viața mea, tocmai pentru că am făcut această alegere. Este o credință la fel ca oricare altă credință pentru care am optat. Am făcut din orice acțiune un ritual și întotdeauna îmi consacru toate puterile acțiunilor mele. Un simplu duș este un ritual pentru mine, căci prin această acțiune îmi spun corpului meu cât de mult îl iubesc. Simt și mă bucur de apa care curge pe corpul meu. Fac tot ceea ce pot pentru a împlini necesitățile corpului meu. Răspund cu dăruire necesităților corpului meu, și de aceea primesc cu bucurie tot ceea ce îmi oferă acesta.

În India se practică un ritual numit *puja*. În acest ritual, indienii iau idolii care-l reprezintă pe Dumnezeu în diferitele sale forme și îi îmbăiază, îi hrănesc și le oferă toată iubirea lor. Ei incantează chiar *mantra*-e acestor idoli. Idolii m sine nu sunt importanți. Ceea ce este important este ceea ce fac ei pe parcursul acestui ritual, felul în care spun: „Te iubesc, Doamne”.

Dumnezeu este viață. Dumnezeu este viața în manifestare, deci este acțiune. Cea mai bună modalitate de a spune „Te iubesc, Doamne” constă în a renunța să mai trăim în trecut, începând să trăim în prezent, în fiecare moment, în fiecare clipă. Dacă viața vă răpește ceva, renunțați cu dragă inimă la acel ceva. Când vă abandonați și renunțați la trecut, vă permiteți

să fiți cu adevărat viu în acest moment. A te detașa de trecut înseamnă să te poți bucura de visul care se petrece chiar acum.

Dacă trăiești într-un vis din trecut, nu te vei bucura de ceea ce se petrece în viața ta chiar în această clipă, căci mereu vei dori ca prezentul să fi altfel decât este. Atâta timp cât ești viu, este absurd să regreți ceva sau pe cineva care nu mai este, căci nu ai timp pentru așa ceva. A nu te bucura de ceea ce se petrece în clipa de față înseamnă a trăi în trecut și a fi doar pe jumătate viu. Acest proces conduce la autocompătimitate, la suferință și la lacrimi.

Noi am fost născuți să fim fericiți. Ne-am născut cu dreptul la dragoste, de a ne bucura și de a ne împărtăși dragostea. Ești viu, așa că bucură-te de viața ta, trăind-o plinar. Nu te opune vieții și nu o lăsa să treacă pe lângă tine, căci în acest fel îl lași pe Dumnezeu să treacă pe lângă tine. Singura dovadă a existenței lui Dumnezeu este propria ta existență. Ea este cea care dovedește existența vieții și a energiei.

Nu este necesar să știm sau să dovedim nimic. Este suficient să existăm, să ne asumăm riscul și să ne bucurăm de viața noastră; aceasta este tot ceea ce contează. Să spui nu când vrei să spui nu, și da când vrei să spui da. Ai dreptul să fii tu însuși. Poți fi tu doar atunci când acționezi dând tot ce este mai bun în tine. Aceasta este sămânța pe care trebuie să o

hrănim în mintea noastră. Pentru aceasta nu este nevoie de multă cunoaștere sau de mari viziuni filozofice. Nu este nevoie nici de acceptarea celorlalți. Este o expresie a lui Dumnezeu să spui: „Hei, te iubesc”.

Primele trei legăminte vor lucra pentru voi doar dacă veți acționa dând tot ce este mai bun în voi. Nu vă așteptați să reușiți să fiți întotdeauna impecabili în afirmațiile voastre. Obiceiurile ruinelor zilnice sunt

foarte puternic și profund înrădăcinate în mintea voastră. Dar puteți să acționați la maximum. Nu vă așteptați să reușiți să vă detașați perfect de tot și de toate, fără a lua nimic la modul personal; puteți însă să acționați cu eficiență maximă. Nu vă așteptați să reușiți să nu mai faceți niciodată vreo presupunere, dar puteți să vă implicați în ceea ce întreprindeți cu toată ființa voastră.

Dacă veți acționa în acest fel, făcând tot ce vă stă în puteri, obișnuința de a nu vă păstra promisiunile, interpretarea realității la modul personal și emiterea de presupuneri se vor estompa și vor deveni mai puțin frecvente în timp. Nu trebuie să vă judecați, să vă simțiți vinovat sau să vă pedepsiți dacă nu puteți ține acest legământ. Dacă faceți - întotdeauna - tot ceea ce vă stă în puteri, vă veți simți împăcat chiar dacă veți mai face încă presupuneri, chiar dacă veți continua să dați din când în când interpretări personale lucrurilor, chiar dacă nu sunteți încă impecabil în ceea ce afirmați.

Dacă vă veți implica cu dăruire în acțiunile dumneavoastră, mereu și mereu, veți deveni un adevărat maestru al transformării. Maestrul se naște din practică. Acționând întotdeauna la capacitatea maximă puteți deveni un maestru. Tot ceea ce ați învățat vreodată, ați învățat prin repetiție. Ați învățat să scrieți, să conduceți, chiar și să mergeți - prin repetiție. Un mare orator (sau scriitor) devine un maestru al vorbirii în limba maternă deoarece a practicat foarte mult. Acțiunea este singurul lucru care contează.

Dacă vei face tot ce-ți stă în puteri pentru a-ți descoperi libertatea personală, pentru a descoperi iubirea de sine, vei realiza în curând că nu este decât o chestiune de timp înainte de a descoperi ceea ce cauți. Nu este suficient însă să visezi cu ochii deschiși sau să stai ore întregi în meditație. Trebuie să te ridici și să acționezi, dovedind astfel că ești o ființă umană.

Trebuie să onorezi femeia sau bărbatul care ești tu.

Respectă-ți corpul, bucură-te de el, iubește-1, hrănește-1, curăță-1 și vindecă-1.

Fă exerciții fizice și tot ceea ce-i face plăcere corpului tău. Aceasta este o *puja* pentru corpul tău, o cale de comuniune între tine și Dumnezeu.

Nu este suficient să adori niște idoli, fie ei Fecioara Maria, Iisus Christos sau Buddha. Poți face acest lucru dacă dorești, iar dacă te face să te simți bine, este chiar recomandabil. Trebuie să înțelegi însă că propriul tău timp este o manifestare a lui Dumnezeu, iar dacă îți vei onora corpul totul se va transforma pentru tine. Când faci tot posibilul să-i oferi iubire fiecărei părți a corpului tău, tu plantezi semințele iubirii în mintea ta, iar când acestea se vor dezvolta, vei ajunge să-ți iubești, să-ți onorezi și să-ți respecti la maximum corpul.

Fiecare acțiune a ta va deveni astfel un ritual prin care tu îl slăvești pe Dumnezeu. După aceasta, următorul pas este să-1 onorezi pe Dumnezeu cu fiecare gând, cu fiecare emoție, cu fiecare convingere, și chiar cu ceea ce este „bine” sau „rău”. Fiecare gând devine o comuniune cu Dumnezeu, iar tu vei trăi un vis în care nu vei mai judeca pe nimeni, nu te vei mai autocondamna și te vei elibera de nevoia de a te bârfi și a-ți face singur rău.

Dacă păstrezi aceste patru legăminte, iadul dispare. *Este imposibil să mai trăiești în iad.* Dacă ești impecabil în ceea ce spui, dacă nu iei nimic personal, dacă nu faci presupuneri inutile, dacă îți dai întotdeauna osteneala să faci tot ce îți stă în puteri, atunci vei avea o viață frumoasă. Îți vei putea controla viața în proporție de 100%.

Cele Patru Legăminte reprezintă sinteza unei arte a transformării pe care am moștenit-o de la măștrii tolteci. Orice om care le respectă poate transforma iadul în rai. Visul planetar se va transforma în propriul

său vis despre rai. Cunoașterea este aici; ea ne așteaptă să o folosim. Cele Patru Legăminte sunt aici; trebuie doar să adoptăm aceste legăminte și să le respectăm semnificația și puterea.

Așadar, tot ce aveți de făcut este să respectați cât puteți de bine aceste legăminte. Vă puteți lua acest angajament chiar astăzi: aleg să respect cele Patru Legăminte. Ele sunt atât de simple și de logice încât chiar și un copil le poate înțelege. Este însă nevoie de o voință puternică pentru a păstra aceste legăminte. De ce? Deoarece oriunde am merge vom descoperi că în calea noastră avem o mulțime de obstacole. Cei din jur ne vor sabota decizia de a respecta aceste noi legăminte. Iar totul în jurul nostru este de asemenea natură încât ne îmbie să le încalcăm. Problema este legată de celelalte legăminte care fac parte din visul planetar. Ele sunt vii și sunt foarte puternice.

De aceea, va trebui să deveniți un mare vânător, un marc luptător, ca să apărați aceste Patru Legăminte cu viața dumneavoastră. Fericirea dumneavoastră, libertatea dumneavoastră, întregul dumneavoastră mod de viață depinde de asta. Scopul luptătorului este de a transcende această lume, de a scăpa din acest iad și a nu se mai întoarce niciodată. După cum susțin învățăturile tradiționale toltece, recompensa constă în transcenderca experienței umane a suferinței, devenind încarnarea lui Dumnezeu. Aceasta este recompensa.

Pentru a reuși să respectăm aceste Patru Legăminte va trebui să utilizăm fiecare picătură de putere pe care o avem. Personal, la început nu credeam să pot face acest lucru. Am căzut de multe ori, dar m-am ridicat și am continuat să merg mai departe. Am căzut din nou, dar am continuat să merg mai departe. Nu mi-a părut rău pentru mine. Mi-am spus mereu: „Nu contează că am căzut; sunt suficient de puternic, sunt suficient de inteligent pentru a reuși!”. M-am ridicat și



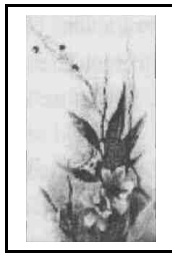
am continuat să merg. Am căzut, dar am continuat să merg, și de fiecare dată a devenit din ce în ce mai ușor, chiar dacă la început părea atât de dificil.

De aceea, chiar dacă veți cădea din când în când, nu vă judecați prea aspru. Nu-i oferiți Judecătorului dumneavoastră satisfacția de a vă transforma din nou într-o victimă. Nu fiți prea aspru cu dumneavoastră. Ridicați-vă și faceți din nou legământul. „De acord, mi-am încălcat legământul de a fi impecabil în ceea ce spun, dar am s-o iau din nou de la început. Astăzi îmi propun să respect cele Patru Legăminte. Astăzi voi fi impecabil în ceea ce spun, nu voi lua nimic la modul personal, nu voi mai face presupuneri și voi urmări să fac tot ceea ce pot mai bine”.

Dacă încălcați și acest legământ, reîncepeți din nou în ziua următoare, și din nou în cea care urmează. La început va fi greu, dar în fiecare zi va deveni din ce în ce mai ușor, până când, într-o bună zi, veți descoperi că vă veți conduce viața în conformitate cu cele Patru Legăminte. Și veți fi surprins de modul în care viața dumneavoastră s-a transformat.

Nu este important să fiți un om religios sau să mergeți la biserică în fiecare zi. Iubirea și respectul de sine vor deveni din ce în ce mai mari. Acest lucru este posibil. Dacă eu am putut să fac acest lucru, la fel puteți face și dumneavoastră. Nu vă faceți probleme în legătură cu viitorul; trăiți ziua de astăzi și fiți atent la clipa prezentă. Puteți trăi doar clipa prezentă. *Faceți tot ce vă stă în puteri* pentru a respecta aceste legăminte și curând veți descoperi că este foarte ușor.

Astăzi este începutul unui nou vis.



## CALEA TOLTECĂ A LIBERTĂȚII

### ÎNCĂLCAREA VECHILOR LEGĂMINTE

Toată lumea vorbește despre libertate. În toată lumea, diferiți oameni, diferite rase, diferite țări se luptă pentru libertate. Dar ce este libertatea? În America se vorbește despre viața într-o țară liberă. Dar suntem noi cu adevărat liberi? Suntem noi liberi să ne manifestăm cu adevărat personalitatea? Răspunsul este nu, nu suntem liberi. Adevărata libertate este legată de spiritul uman - este libertatea de a fi cu adevărat.

Cine ne oprește să fim liberi? Noi condamnăm guvernul, vremea, părinții, religia, îl condamnăm pe Dumnezeu. Dar cine ne oprește să fim liberi? Noi suntem singurii care ne opunem acestei libertăți. Ce înseamnă să fii cu adevărat liber? Uneori ne căsătorim și spunem că ne-am pierdut libertatea, apoi divorțăm și tot nu suntem liberi. Ce ne oprește? De ce nu putem fi noi înșine?

Orice om are amintiri îndepărtate despre o perioadă când eram liberi și când iubeam această libertate, dar noi am uitat ce înseamnă cu adevărat libertatea.

Dacă privim un copil de doi sau de trei ani, vom constata că suntem în fața unei ființe umane cu adevărat libere. De ce este copilul atât de viu? Deoarece el face exact ceea ce dorește să facă. El este

complet sălbatic. La fel ca o floare, un copac sau un animal, care nu a fost încă domesticit, este perfect natural! Și dacă observăm copiii care au doi ani, descoperim că majoritatea au un zâmbet larg pe față și se distrează. Ei explorează lumea. Lor nu le este frică să se joace. Le este frică atunci când se rănesc, când le este foame, când unele din nevoile lor nu sunt împlinite, dar nu le este teamă de trecut și nici nu le pasă de viitor; ei trăiesc doar clipa prezentă.

Copiilor mici nu le este teamă să exprime ceea ce simt. Ei sunt atât de plini de iubire încât dacă percep dragostea, ei se topesc în ea. Lor nu le este deloc teamă să iubească. Aceasta este, de fapt, descrierea unei ființe umane normale. Atât timp cât suntem copii, nouă nu ne este frică de viitor și nici nu ne este rușine de trecutul nostru. Singurele noastre tendințe sunt de a ne bucura de viață, de a ne juca, de a explora, de a fi fericiți și de a iubi.

Dar, ce se petrece cu omul care a devenit adult? De ce este el atât de diferit? De ce nu mai este natural? Dacă privim lucrurile din perspectiva Victimei, am putea spune că ni s-a petrecut ceva foarte trist, dar dacă le privim din perspectiva Luptătorului, putem spune că tot ceea ce ni s-a petrecut este normal. Ceea ce ni s-a petrecut este faptul că am descoperit Cartea Legii, pe Marele Judecător și Victima care ne guvernează viața. Noi nu mai suntem liberi deoarece Judecătorul, Victima și sistemul de convingeri nu ne permit să ne manifestăm așa cum suntem cu adevărat, să fim noi înșine. După ce mințile noastre au fost îndoctrinate cu toate aceste aberații, noi nu mai suntem fericiți.

Acest lanț se transmite de la o ființă umană la alta, de la o generație la alta, fiind perfect normal în societatea umană. Nu trebuie să ne acuzăm părinții pentru că ne-au învățat să fim la fel ca ei. Ce puteau să ne învețe dacă ei nu știau decât acest lucruri? Ei au

făcut tot ceea ce au putut mai bine, iar dacă au avut uneori un comportament abuziv, acesta s-a datorat educației lor, temerilor lor, propriilor lor convingeri. Ei nu au avut nici un control asupra îndoctrinării exterioare pe care au primit-o, astfel încât ci nu ar fi putut să se comporte diferit.

Nu trebuie să ne acuzăm părinții sau pe altcineva care a avut față de noi o atitudine abuzivă, nici chiar pe noi înșine. Dar este timpul să încetăm cu aceste abuzuri. Este timpul să ne eliberăm de tirania Judecătorului prin schimbarea legămintelor noastre. Este timpul să ne eliberăm de rolul Victimei. Adevărata noastră ființă este încă un copil care nu a crescut niciodată. Uneori, acest copil iese la suprafață, atunci când ne distrăm sau când ne jucăm, când suntem fericiți, când pictăm sau când scriem poezii, ori când cântăm la pian, sau ne manifestăm cu adevărat ființa interioară. Acestea sunt cele mai fericite momente ale vieții noastre - în care realitatea iese la suprafață, când nu ne mai pasă de trecut și nu ne facem griji în legătură cu viitorul. Atunci suntem exact ca un copil.

Aceasta este starea noastră naturală. Dar ce anume o face să dispară? Ceea ce noi numim *responsabilități*. Judecătorul spune: „Hei, ce faci? Ai niște responsabilități, ai multe lucruri de făcut, trebuie să muncești, trebuie să mergi la școală, trebuie să câștigi bani pentru ca să trăiești”. Toate aceste responsabilități ne trec prin minte. Fața noastră se schimbă atunci instantaneu și devine din nou serioasă. Dacă îi priviți pe copiii atunci când se joacă de-a adulții, veți constata că și expresia de pe fețele lor se schimbă și devine serioasă. „Se zicem că eu sunt un avocat”, și imediat expresia feței sale se schimbă; îi ia locul fața de adult. Dacă mergem la tribunal, acesta este genul de mimici pe care le vedem, și ele ne reprezintă. Suntem încă copii, dar ne-am pierdut libertatea.

Libertatea pe care o căutăm este libertatea de a fi noi înșine, de a ne exprima liber. Dar dacă ne uităm la viețile noastre, vom vedea că în majoritatea timpului acționăm doar pentru a le fi pe plac altora, pentru a fi acceptați de ceilalți, în loc să ne trăim viața și să ne facem pe plac nouă înșine. Același lucru se petrece și cu libertatea noastră. Și după cum putem vedea în societatea noastră și în toate societățile din lume, dintr-o mie de oameni, 999 sunt complet „civilizați”.

Cel mai rău este că marea majoritate a oamenilor nu sunt conștienți de faptul că nu sunt liberi. Există înăuntrul fiecărui om ceva care îi șoptește că nu este liber, dar el nu înțelege despre ce este vorba și de ce nu este liber.

Drama majorității oamenilor este că ei își trăiesc viețile și nu descoperă niciodată că Judecătorul și Victima le conduc mintea, și de aceea nu au nici o șansă de a fi liberi. Primul pas către libertatea personală este luciditatea. Pentru a putea rezolva o problemă, este necesar să o conștientizăm mai întâi.

Conștientizarea este întotdeauna primul pas deoarece dacă nu ești conștient, atunci nu poți transforma nimic. Dacă nu ești conștient că mintea ta este plină de răni și de emoții otrăvite, nu poți începe să cureți și să vindeci rănilor și vei continua să suferi.

Noi nu avem nici un motiv pentru a suferi. Dacă am fi conștienți, ne-am putea revolta și am putea spune: „Gata!”. Putem începe oricând să căutăm o modalitate prin care să ne vindecăm și să ne transformăm visul personal. Visul planetei este doar un vis. Nici măcar nu este real. Dacă intri în vis și începi să-ți pui la îndoială convingerile, vei descoperi că majoritatea convingerilor care te conduc către suferință nici măcar nu sunt adevărate. Vei descoperi că ai suferit toți acești ani din cauza unei drame care nici măcar nu este reală. De ce? Din cauză că sistemul de convingeri care ți-a fost sădit

în minte se bazează pe minciuni.

De aceea, este important să devenim stăpânul propriului nostru vis; așa se explică de ce toltecii au devenit maeștri ai viselor. Viața ta este manifestarea visului tău; este o operă de artă. Dacă nu-ți mai place visul, poți să-ți schimbi viața oricând. Maeștrii visului fac din viață o capodoperă; ei controlează visul făcând alegeri conștiente. Orice alegere are consecințe, și un maestru al visului este conștient de consecințe.

A fi toltec este un mod de viață. Este modul de viață în care nu există conducători și supuși, în care fiecare își are propriul său adevăr și își trăiește propria realitate. Un toltec devine înțelept, devine natural și devine liber din nou.

Există trei modalități prin care oamenii pot deveni tolteci. Prima este de a fi un Maestru al Conștiinței. Aceasta înseamnă să fii conștient de cine ești cu adevărat, cu toate posibilitățile aferente. A doua constă în a fi un Maestru al Transformării - în a studia cum te poți transforma, ce poți face ca să nu fii împlânzit. A treia constă în a fi un Maestru al Intenției. Din perspectiva toltecilor, intenția este acel aspect al vieții care face posibilă transformarea energiei; este cea ființă vie care deține în ca întreaga energie nediferențiată a lumii, sau ceea ce noi numim Dumnezeu. Intenția este chiar viața; este iubirea necondiționată. De aceea, Maestrul Intenției este Maestrul Iubirii.

Atunci când vorbim despre calea toltecă a eliberării, ne dăm scama că există o întreagă hartă care ne ghidează perfect către eliberarea de „civilizație”. Toltecii compară Judecătorul, Victima și sistemul de convingeri cu un parazit care invadează mintea umană. Din perspectiva toltecilor, toate ființele care s-au lăsat împlânzit sunt bolnave. Ele sunt bolnave deoarece există în ei un parazit care le controlează mintea și

creierul. Hrana parazitului sunt emoțiile negative care se nasc din frică.

Dacă studiem felul în care este descris un parazit, vom descoperi că acesta este o ființă vie care trăiește în alte ființe, sugându-le energia, dar care nu le aduce în schimb nici un folos; mai mult, parazitul își ucide gazda încetul cu încetul. Împreună, Judecătorul, Victima și sistemul de convingeri se potrivesc perfect descrierii anterioare. Ele reprezintă într-adevăr o ființă vie alcătuită din energia psihica sau emoțională, iar această energie este vie. Evident că nu este o energie materială, dar nici emoțiile nu sunt o energie materială. Nici visele noastre nu reprezintă o energie materială, dar știm că ele există.

Una din funcțiile creierului nostru este aceea de a transforma energia materială în energie emoțională. Creierul nostru este o uzină de emoții. Și așa cum am afirmat la început, principala funcție a minții noastre este aceea de a visa. Toltecii cred că parazitul - Judecătorul, Victima și sistemul de convingeri - deține controlul asupra minții noastre; el ne controlează visele personale. Parazitul visează prin intermediul minții noastre și își trăiește viața prin intermediul corpului nostru. El supraviețuiește datorită emoțiilor ce se nasc din frică și se hrănește din drame și din suferințe.

Libertatea pe care o căutăm înseamnă să ne folosim mintea și corpul pentru a ne trăi propria viață, nu să trăim viața unui sistem de convingeri. Atunci când descoperim că mintea ne este controlată de către Judecător și de către Victimă, iar „eu-1” nostru real este pus la colț, nu avem decât două posibilități. Una constă în a continua să trăim în modul în care ne-am obișnuit, să-i susținem pe Judecător și pe Victimă, să continuăm să trăim în visul planetar. Cea de-a doua constă în a face ceea ce făceam atunci când eram copii, atunci când părinții încercau să ne educe (adică să ne

îndoctrineze). Putem să ne revoltăm și să spunem „Nu!”. Putem declara război împotriva parazitului, împotriva Judecătorului și Victimei, un război pentru independență, un război pentru dreptul de a ne utiliza mintea și creierul așa cum credem noi.

Așa se explică de ce în toate tradițiile șamane din America, din Canada până în Argentina, oamenii se numesc *luptători*, deoarece ei se află în război împotriva paraziților. Acesta este adevăratul înțeles al conceptului de luptător. Luptător este acela care se revoltă împotriva invaziilor parazitului. Luptătorul se revoltă și declară război. Dar a fi un luptător nu înseamnă că întotdeauna câștigăm războiul; noi putem învinge sau putem pierde, dar dacă facem tot ce putem, avem cel puțin șansa de a fi liberi din nou. Alegând acest drum, ne arătăm cel puțin demnitatea de a ne revolta, demonstrând că nu suntem niște biete victime în fața emoțiilor noastre negative sau care reacționăm la emoțiile otrăvite ale celorlalți.

Chiar dacă ne vom număra printre victimele inamicului nostru, parazitul, cel puțin nu vom fi printre victimele care nu au reacționat.

Transformarea noastră într-un luptător ne dă șansa de a transcende visul planetar și de a ne schimba visul personal într-un vis pe care îl putem numi paradis. La fel ca și iadul, paradisul este un loc care există în interiorul minții noastre. Este un loc al bucuriei, un loc în care suntem fericiți, în care suntem liberi să iubim și să fim cei ce suntem cu adevărat. Putem atinge paradisul chiar în această viață; nu trebuie să așteptăm până murim. Dumnezeu este prezent pretutindeni, iar paradisul există peste tot, dar înainte de toate trebuie să avem ochi și urechi pentru a vedea și pentru a auzi acest adevăr. Trebuie să ne eliberăm de parazit.

Parazitul poate fi comparat cu un monstru cu o mie de capete. Fiecare cap al parazitului este una din



temerile pe care le avem. Dacă dorim să fim liberi, va trebui să distrugem parazitul. O soluție este de a ataca fiecare cap al parazitului, ceea ce înseamnă să ne înfrângem fiecare teamă, una câte una. Acesta este un proces lent, dar funcționează. De fiecare dată când ne înfrângem o temere suntem puțin mai liberi.

O a doua modalitate de abordare ar fi să încetăm să hrănim parazitul. Dacă nu-i mai oferim parazitului nici un fel de hrană, îl vom ucide prin înfometare. Pentru a face acest lucru trebuie să ne controlăm emoțiile, astfel încât să nu mai generăm emoții care sunt stârnite de frică. Ușor de zis, dar foarte greu de făcut. Este dificil deoarece Judecătorul și Victima ne controlează mintea.

O a treia soluție este așa-numita inițiere prin moarte. Inițierea prin moarte se regăsește în numeroase tradiții și școli ezoterice din lume. O regăsim în Egipt, India, Grecia și America. Aceasta este moartea simbolică care omoară parazitul fără a produce nici un rău corpului nostru fizic. Când corpul fizic „moare” simbolic, parazitul trebuie de asemenea să moară. Această soluție este mai rapidă decât celelalte două soluții, dar și mai dificilă decât ele. Este necesar să avem un mare curaj pentru a întâmpina îngerul morții. Trebuie să fim foarte puternici.

Hai-deți să privim mai îndeaproape fiecare dintre aceste soluții.

#### **ARTA TRANSFORMARII: VISUL CELEI DE-A DOUA ATEMȚII**

Până acum, am învățat că visul pe care-l trăim este rezultatul unui vis exterior care ne captează atenția și ne hrănește toate convingerile. Procesul de civilizare poate fi numit *visul primei atenții*, deoarece se

referă la modul în care ne-a fost folosită atenția pentru prima dată pentru a crea acest prim vis din viața noastră.

Una din căile prin care ne putem schimba convingerile constă în a ne focaliza atenția asupra acestor dogme și convingeri, transformând legămintele pe care le-am făcut cu noi înșine. Altfel spus, noi ne putem folosi de atenție pentru a doua oară, creând astfel visul celei de-a doua atenții, sau un nou vis.

Diferența constă în faptul că acum nu mai suntem inocenți. Când eram copii, acest lucru nu era adevărat; atunci nu aveam altă alternativă. Dar acum nu mai suntem copii. Acum depinde numai de noi ce credem sau ce nu credem. Putem fi liberi pentru orice fel de credință, inclusiv pentru credința în noi înșine.

Primul pas constă în a deveni conștienți de ceața care este în mintea noastră. Trebuie să devenim conștienți că visăm tot timpul. Aceasta este singura cale prin care ne putem transforma visul. Dacă suntem conștienți că întreaga dramă a vieții noastre este rezultatul convingerilor noastre, iar ceea ce credem nu este real, atunci putem începe să transformăm ceva. Mai departe, pentru a ne transforma convingerile este necesar să ne focalizăm atenția asupra a ceea ce dorim să transformăm. Trebuie să știm exact la ce condiționări dorim să renunțăm și ce anume dorim să transformăm în ființa noastră.

Așadar, următorul pas constă în a deveni din ce în ce mai conștienți de limitările noastre, de temerile bazate pe convingeri personale care ne fac nefericiți. Putem face un inventar al tuturor convingerilor noastre, al tuturor legămintelor pe care le-am făcut cândva, și prin acest proces putem începe transforma-rea. Toltecii numeau acest proces Arta Transformării și considerau că stăpânirea acestei arte necesită o mare măiestrie. Orice om poate atinge măiestria transformării prin

înlocuirea legămintelor bazate pe frică, ce produc suferință, și asta doar prin reprogramarea minții. Una din căile de atingere a acestei măiestrii constă în explorarea și adoptarea unor convingeri alternative, cum ar fi spre exemplu Cele Patru Legămintele.

Decizia de a adopta Cele Patru Legămintele este o declarație de război pentru a vă recâștiga libertatea și a vă elibera de parazit. Cele Patru Legămintele vă oferă posibilitatea de a pune capăt durerii emoționale, deschizând astfel o poartă nouă prin care poate să pătrundă bucuria și începând astfel un nou vis. Depinde numai de dumneavoastră cum veți explora posibilitățile visului dumneavoastră personal, dacă sunteți interesat, în mod real, de aceasta. Cele Patru Legămintele au fost create pentru a vă ajuta în Arta Transformării, pentru a vă ajuta să depășiți legămintele ce vă limitează, pentru a câștiga mai multă putere personală și a deveni mai puternici. Cu cât veți fi mai puternici, cu atât mai multe condiționări veți putea rupe, până când veți putea pătrunde chiar în miezul tuturor condiționărilor.

Pătrunderea în miezul tuturor condiționărilor (legămintelor) este un proces pe care l-am numit simbolic *pătrunderea în deșert*. Atunci când pătrunzi în deșert, îți poți întâlni demonii față în față. La ieșirea din deșert, toți acești demoni devin îngeri.

Practica celor Patru Legămintele noi reprezintă un mare act de putere. Renunțarea la vraja magiei negre din mintea noastră necesită o mare putere personală. De fiecare dată când rupi unul dintre vechile legămintele, câștigi o putere suplimentară. Veți putea începe prin ruperea unor condiționări mai mici, mai puțin importante, și care necesită o putere mai mică. După ruperea acestor condiționări mărunte, puterea dumneavoastră personală va crește până la punctul în care veți ajunge să vă confrunțați cu marele demon din mintea voastră.

De exemplu, fetița căreia mama ei i-a spus să nu cânte, are acum 20 de ani și continuă să nu cânte. O modalitate ca ea să-și depășească această convingere că vocea ei este urâtă este de a spune: „Bine, îmi propun să cânt, chiar dacă nu cânt atât de bine”. Apoi, ea poate pretinde că este aplaudată de oameni care îi spun: „Oh! Ce frumos a fost”. Acest lucru ar putea-o face să-și depășească condiționarea într-o măsură foarte mică, dar aceasta nu va dispărea în nici un caz. Însă acum ea are ceva mai multă putere și curaj pentru a încerca din nou și din nou, până când va rupe complet această condiționare.

Aceasta este o modalitate de a ieși din visul iadului. Dar fiecare condiționare care vă face să suferiți și pe care o depășiți va trebui să fie înlocuită cu un nou legământ care să vă facă fericiți. Numai astfel veți putea împiedica vechile condiționări să revină. Dacă veți ocupa același spațiu cu un nou legământ, atunci vechea condiționare va dispărea pentru totdeauna, iar în locul ei va apărea un legământ nou de credință.

În mintea noastră există atât de multe credințe puternice încât acest proces poate părea complet lipsit de speranță. De aceea, trebuie să o luăm gradat și să avem răbdare cu noi înșine, pentru că acesta este un proces lent. Ceea ce trăim acum este rezultatul multor ani de civilizare. Nu ne putem aștepta să rupem lanțurile civilizației într-o singură zi. Ruperea condiționărilor este foarte dificilă, căci noi ne-am întărit fiecare legământ pe care l-am făcut vreodată prin puterea cuvântului nostru (care este puterea voinței).

De aceea, puterea de a depăși o condiționare, de a dezlega un legământ, trebuie să fie cel puțin comparabilă. Nimeni nu poate schimba un legământ cu o putere mai mică decât cea investită în acel legământ, iar aproape toată puterea noastră personală este investită în păstrarea legămintelor pe care le-am făcut

cu noi înșine. Acest lucru se datorează faptului că noi suntem puternic dependenți de legămintele noastre. Ne-am condiționat singuri să fim ceea ce suntem. Ne-am condiționat să fim geloși, furioși și să ne fie milă de noi înșine. Ne-am condiționat să credem în convingeri care ne spun: „Nu sunt suficient de bun, nu sunt suficient de inteligent. Ce rost are să mai încerc? Se vor găsi întotdeauna alții care vor face acest lucru mai bine decât mine...”.

Toate aceste vechi legămintele care ne conduc visul vieții sunt rezultatul faptului că le-am repetat la nesfârșit. De aceea, pentru a adopta Cele Patru Legămintele, este necesar să aplicăm același principiu al repetiției. Punerea în practică a noilor legămintele va face ca viața dumneavoastră să se îmbunătățească simțitor. Repetiția este cea care creează măiestria.

#### **DISCIPLINA LUPTĂTORULUI: CONTROLUL PROPRIULUI COMPORTAMENT**

Imaginați-vă că într-o dimineață vă treziți devreme și sunteți plin de entuziasm pentru ziua care urmează. Vă simțiți bine. Sunteți fericit și plin de energie, gata să faceți față zilei ce va urma. Apoi, la micul dejun vă certați foarte tare cu soția, și sunteți inundat de emoții negative. Vă enervați și în aceste emoții ale furiei pierdeți foarte mult din puterea personală. După ceartă, sunteți epuizat și doriți doar să plecați și să plângeți. De fapt, vă simțiți atât de obosit încât mergeți în camera dumneavoastră, vă simțiți distrus și încercați să vă reveniți. Petreceți apoi tot restul zilei cufundat în aceste emoții negative. Nu mai aveți energie pentru a continua și nu doriți decât să fugiți de tot și de toate.

În fiecare zi, noi ne trezim cu o anumită cantitate de energie mentală, emoțională și psihică pe care o cheltuim pe parcursul zilei. Dacă permitem emoțiilor

noastre să ne fure energia, nu vom mai avea energie pentru a ne transforma viața sau pentru a o dăruia celorlalți.

Modul în care percepem lumea depinde de emoțiile pe care le simțim. Atunci când suntem supărați, totul în jurul nostru pare greșit, nimic nu este bine. Până și vremea trebuie condamnată; indiferent dacă plouă sau dacă soarele strălucește, nimic nu ne mulțumește. Atunci când suntem supărați, totul în jurul nostru pare trist și ne face să plângem. Vedem copacii și ne simțim supărați; vedem ploaia și totul pare atât de trist. Uneori, ne simțim vulnerabili și simțim nevoia să ne protejăm, deoarece nu știm momentul în care cineva va dori să ne atace. Nu avem încredere în nimeni și nimic din jurul nostru. Și totul deoarece privim lumea prin ochii fricii!

Imaginați-vă că mintea umană este la fel ca pielea. Dacă veți atinge o piele sănătoasă, vă veți simți minunat. Pielea este făcută pentru a percepe minunata senzație a atingerii. Acum imaginați-vă că sunteți rănit, pielea este tăiată și se infectează. Dacă atingeți pielea infectată, aceasta vă va produce o senzație de durere, așa că veți urmări să vă acoperiți și să vă protejați pielea. Atingerea nu vă va face nici o plăcere, deoarece acum doare.

În continuare, imaginați-vă că toți oamenii suferă de boli de piele. Nici unul nu-1 poate atinge pe celălalt fără să-1 doară. Toată lumea are răni pe piele, astfel încât infecția pare a fi ceva normal, durerea fiind considerată, de asemenea, normală; așa cred oamenii că trebuie să stea lucrurile!

Vă puteți imagina cum ne-am comporta unii cu ceilalți dacă toți oamenii din lume ar avea boli de piele? Evident că nu ne-am mai îmbrățișa unii cu ceilalți, deoarece ar fi dureros. Altfel spus, ar fi necesar să punem o distanță destul de mare între noi.

Mintea umană este exact ca această descriere a

pielii infectate. Fiecare om are un corp emoțional complet infectat de răni. Fiecare rană este infectată cu emoții otrăvite - cu otrava tuturor emoțiilor care ne-au făcut să suferim, precum ura, furia, invidia și supărarea. O acțiune nedreaptă deschide o rană în minte și noi reacționăm cu o emoție otrăvită din cauza conceptelor și credințelor pe care le avem despre ceea ce este drept și ce nu. Mintea este rănită și plină de otravă din cauza procesului de civilizare și pentru că toată lumea descrie mintea rănită ca fiind ceva normal. Acest lucru este considerat normal, dar eu vă pot spune că nu este așa.

Visul nostru planetar este greșit, iar oamenii sunt bolnavi mental de o boală care se numește frică. Simptomele acestei boli sunt toate emoțiile care îi fac pe oameni să sufere: furia, ura, supărarea, invidia și trădarea. Când frica este prea mare, mintea rațională cedează, iar noi numim acest proces boală psihică. Comportamentul psihotic apare atunci când mintea este atât de înspăimântată și rănilile sunt atât de dureroase, încât mintea preferă să rupă contactul cu lumea exterioară.

Dacă ne-am contempla mintea și am observa că este bolnavă, am putea descoperi că există un tratament. Suferința nu este necesară. Mai întâi, este necesar să ne deschidem rănilile emoționale prin intermediul adevărului, după care vom putea scoate otrava și ne vom putea vindeca rănilile complet. Cum putem face acest lucru? Simplu: trebuie să-i iertăm pe cei care au greșit față de noi, nu neapărat pentru că merită să fie iertați, ci pentru că noi ne iubim pe noi înșine atât de mult încât nu dorim să mai plătim pentru nedreptatea comisă de alții.

Iertarea este singura modalitate de vindecare. Noi putem opta pentru iertare pentru că simțim compasiune pentru noi înșine. Putem lăsa de-o parte

resentimentele și putem spune: „Gata! Nu voi mai fi marele Judecător și nu voi mai lupta împotriva mea. Nu voi mai abuza de mine și nu mă voi mai trata cu violență. Nu voi mai fi Victima”.

Va trebui să începem prin a ne ierta părinții, frații, surorile, prietenii și pe Dumnezeu. Cine îl iartă pe Dumnezeu se poate ierta și pe sine. Cine se iartă pe sine renunță practic la autorespingerea din mintea sa. Începe astfel un proces de autoacceptare și de iubire de sine, care va crește atât de mult încât în final omul ajunge să se accepte exact așa cum este. Acesta este începutul vieții de om liber. Iertarea este cheia.

Dar cum putem ști când am iertat pe cineva? Atunci când constatăm că nici el nici noi nu mai avem nici o reacție emoțională. Auzi numele persoanei și nu ai nici o reacție emoțională. Când cineva poate atinge ceea ce era cândva o rană fără a mai simți nici o durere, atunci poate fi sigur că a iertat cu adevărat și definitiv.

Adevărul este la fel ca un bisturiu. El este dureros, deoarece deschide toate rănilile care sunt acoperite de minciuni, și astfel ne putem vindeca. Aceste minciuni alcătuiesc ceea ce eu numesc *sistemul negării*. Acest sistem al negării nu este în sine ceva rău, deoarece ne permite să ne acoperim rănilile și să funcționăm în continuare. Dar dacă rănilile sau otrava dispar, noi nu mai trebuie să mințim. În acest fel, nu mai avem nevoie nici de sistemul negării, căci o minte sănătoasă este la fel cu o piele sănătoasă. Este plăcut să o atingi.

Necazul cu cei mai mulți dintre oameni este că își pierd controlul emoțiilor. Emoțiile sunt cele care controlează comportamentul uman, nu omul este cel care controlează emoțiile. Atunci când ne pierdem controlul, noi spunem lucruri pe care nu am fi dorit să le spunem și facem lucruri pe care nu am fi vrut să le facem. De aceea este atât de important să devenim



impecabili în gândire și în vorbire, transformându-ne astfel într-un luptător spiritual. Noi trebuie să învățăm să ne controlăm emoțiile astfel încât să avem suficientă putere personală pentru a ne transforma legămintele bazate pe frică, pentru a scăpa din iad și pentru a ne crea raiul nostru personal.

Dar cum putem deveni un luptător spiritual? Există anumite trăsături ale luptătorului spiritual care sunt aproximativ la fel în întreaga lume. Înainte de toate, luptătorul spiritual este conștient. Acest lucru este foarte important. Suntem conștienți că mergem la război, și în război mintea noastră necesită disciplină. Nu disciplina unui soldat, ci disciplina unui luptător. Nu o disciplină exterioară care să ne spună ce să facem și ce să nu facem, ci disciplina de a fi noi înșine, indiferent de ceea ce se petrece.

Luptătorul spiritual deține controlul. Nu controlul asupra unei alte ființe umane, ci controlul asupra propriilor sale emoții, controlul asupra propriei sale persoane. Emoțiile sunt reprimăte prin pierderea controlului, nu prin controlul lor. Marea diferență dintre luptător și victimă constă în faptul că victima își reprimă emoțiile, în timp ce luptătorul și le domină. Victima își reprimă emoțiile deoarece îi este frică să și le arate, deoarece se teme de ceea ce va spune. A controla nu este același lucru cu a reprima. A controla înseamnă a-ți reține emoțiile și a le exprima la momentul oportun, nici mai devreme, nici mai târziu. Așa se explică de ce luptătorii se consideră impecabili. Ei au un control complet asupra propriilor lor emoții, și implicit asupra întregului lor comportament.

#### **INIȚIEREA PRIN MOARTE:**

#### **ÎMBRAȚIȘAREA ÎNGERULUI MORȚII**

Modalitatea supremă de a atinge libertatea constă

În a ne pregăti pentru inițierea morții, m-a considera moartea ca fiind profesorul nostru. Îngerul morții ne poate învăța cum să fim cu adevărat vii. Nimeni nu știe când va muri. De regulă, oamenii au ciudata idee că mai au mulți ani de trăit în viitor. Dar oare chiar mai avem?

Dacă mergem la spital și doctorul ne spune că mai avem o săptămână de trăit, ce vom face atunci? Așa cum am spus mai devreme, avem două alegeri de făcut. Una este să suferim deoarece vom muri și să le spunem tuturor: „Bietul de mine, voi muri”, iar cealaltă este să folosim fiecare moment care ne-a mai rămas pentru a fi fericit, pentru a face ceea ce ne place cu adevărat să facem în viață. Dacă mai avem doar două săptămâni de trăit, hai să ne bucurăm de viață. Hai să trăim. Putem spune: „De acum înainte voi fi eu însumi. Nu voi mai încerca să trăiesc doar pentru a le face pe plac altora. Nu-mi va mai fi frică de ceea ce gândesc ei despre mine. Și ce dacă voi muri într-o săptămână? În această săptămână voi fi eu însumi”.

Îngerul morții ne poate învăța cum să trăim în fiecare zi ca și cum ar fi ultima zi a vieții noastre, ca și cum s-ar putea să nu mai existe un mâine. Putem începe fiecare zi prin a ne spune: „Sunt treaz, văd soarele. Îmi voi arăta recunoștința față de soare, față de toți și de toate. Mai am încă o zi pentru a fi eu însumi”.

Aceasta este modalitatea corectă de a privi viața, este ceea ce m-a învățat îngerul morții pe mine - să fiu complet deschis, să știu că nu există nimic de care să îți fie frică. Mai mult, am învățat să îi tratez pe oamenii pe care-i iubesc cu multă dragoste, deoarece aceasta s-ar putea să fie ultima zi în care să le pot spune cât de mult îi iubesc. Nu știu dacă te voi mai vedea, așa că nu vreau să mă lupt cu tine. Dacă mă voi certa îngrozitor cu tine și îmi voi revărsa asupra ta emoțiile otrăvite pe care le am împotriva ta, și tu vei muri mâine? Niciodată! 0,

Doamne, Judecătorul mă va judeca atât de aspru și mă voi simți atât de vinovat pentru tot ceea ce ți-am spus. Mă voi simți și mai vinovat pentru că nu ți-am spus cât de mult te iubesc. Dragostea care mă face fericit este dragostea pe care o pot împărtăși cu tine. De ce să neg că te iubesc? Nu este important dacă tu mă iubești la rândul tău. S-ar putea să mor mâine sau s-ar putea ca tu să mori mâine. Ceea ce mă face fericit acum este să-ți spun cât de mult te iubesc.

Cu toții ne putem trăi viața în acest fel, pregătindu-ne pentru inițierea morții. Ce se petrece în procesul de inițiere a morții? Visul vechi pe care-l aveai în mintea ta moare pentru totdeauna. Vechile amintiri parazite, ale Judecătorului, ale Victimei și ale fostelor tale convingeri nu dispar, dar parazitul va fi mort.

Iată așadar cine moare în procesul de inițiere a morții: parazitul. Nu este ușor să accepți inițierea morții, deoarece Judecătorul și Victima se vor lupta din toate puterile lor. Ei nu vor dori să moară. Vom simți atunci că noi suntem cei ce urmează să moară și ne va fi frică de această moarte.

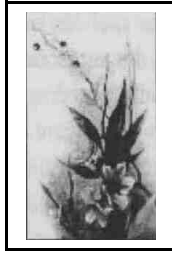
Atunci când trăim în visul planetar noi suntem ca și cum am fi morți. Oricine supraviețuiește inițierii morții primește cel mai minunat dar dintre toate: învierea. Pentru a primi învierea este necesar să te ridici din moarte, să fii viu, să fii tu însuși din nou. Învierea înseamnă să fii ca un copil, să fii sălbatic și liber, dar cu o singură diferență. Diferența este că am devenit liberi prin înțelepciune, nu din inocență. Suntem capabili acum să distrugem sistemul de civilizare, să devenim liberi din nou și să ne vindecăm mintea. Ne abandonăm îngerului morții știind că parazitul va muri și noi voi fi încă în viață, cu o minte sănătoasă și cu un raționament perfect. Apoi vom fi liberi să ne folosim mintea și să ne conducem viața așa cum dorim.

Aceasta este, în viziunea toltecă, ceea ce ne învață

îngerul morții. Îngerul morții vine la noi și ne spune: „Vezi tu, tot ceea ce există aici este al meu; nu este al tău. Casa ta, soția ta, copiii tăi, mașina ta, cariera ta, banii tăi, totul este al meu și pot să-ți iau totul oricând doresc, dar pentru moment le poți folosi”.

Dacă ne abandonăm îngerului morții, vom fi fericiți odată pentru totdeauna. De ce? Deoarece îngerul morții ne ia trecutul pentru a face ca viața să continue. Pentru fiecare clipă care a trecut, îngerul morții dă deoparte ceea ce a murit și ne face să trăim în prezent. Parazitul dorește să ne ducem trecutul cu noi, ceea ce face ca viața să devină atât de dificilă. Dacă nu încetăm să trăim în trecut, cum putem să ne bucurăm de prezent? Dacă visăm la viitor, de ce trebuie să ducem cu noi greutatea trecutului? Și atunci, când vom mai trăi în prezent?

Ceea ce ne învață îngerul morții este să trăim în prezent.



## RAIUL PE PAMÂNT

Uitați tot ceea ce ați învățat de-a lungul vieții. Acesta este începutul unei noi înțelegeri, al unui nou vis.

Visul în care trăim este creația noastră. Este percepția noastră asupra realității pe care o putem schimba oricând. Noi avem puterea de a crea iadul, dar și puterea de a crea raiul. De ce nu am visa un vis diferit ? De ce nu ne-am folosi mintea, imaginația și emoțiile pentru a visa paradisul ?

Folosiți-vă imaginația și se vor petrece lucruri extraordinare. Imaginați-vă că aveți capacitatea de a vedea lumea cu ochi diferiți, oricând doriți acest lucru. De fiecare dată când deschideți ochii, priviți lumea din jurul vostru într-un mod diferit.

Închideți ochii, iar apoi deschideți-i și priviți în jur. Ceea ce vedeți este dragostea care vine din copaci, dragostea care vine din cer, dragostea care vine din lumină. Percepeți dragostea care emană din tot ceea ce vă înconjoară. Aceasta este starea de încântare, de armonie. Percepeți direct dragostea ce emană de pretutindeni, inclusiv cea care provine din voi și din alte ființe umane. Chiar atunci când oamenii sunt supărați sau furioși, în spatele acestor sentimente puteți vedea că ei emit și multă dragoste.

Folosindu-vă imaginația și deschizându-vă ochii în fața noilor percepții, vă veți putea vedea pe voi trăind o

nouă viață, un nou vis, o viață în care nu trebuie să vă justificați existența și în care sunteți liberi să fiți exact așa cum sunteți.

Imaginați-vă că aveți permisiunea să fiți fericiți și să vă bucurați cu adevărat de viață. Viața voastră este liberă de orice conflict cu sine și cu ceilalți.

Imaginați-vă că trăiți fără frica de a vă exprima visele. Știți ce doriți, ce nu doriți și când doriți ceea ce doriți. Sunteți liberi să vă transformați viața în felul în care doriți. Nu vă este frică să cereți ceea ce aveți nevoie, să spuneți da sau nu față de oricine sau orice.

Imaginați-vă că trăiți o viață fără frica de a fi judecat de ceilalți. Încetați să vă mai conduceți viața în funcție de ceea ce gândesc ceilalți despre voi. Nu mai sunteți răspunzători pentru părerea nimănui. Nu mai trebuie să controlați pe nimeni și nimeni nu vă mai controlează pe voi.

Imaginați-vă că trăiți fără a-i judeca pe ceilalți. Puteți să-i iertați ușor pe ceilalți și puteți să nu-i mai judecați. Nu trebuie să aveți dreptate și nu trebuie să faceți pe altcineva să simtă că a greșit. Vă respectați pe voi și pe cei din jur, iar ei vă respectă la rândul lor.

Imaginați-vă că trăiți fără frica de a iubi și de a nu fi iubit. Nu vă mai este frică de faptul că veți fi respinși și nu mai simțiți nevoia de a fi acceptat. Puteți spune: „Te iubesc” fără nici o rușine și fără nici o justificare. Puteți merge în lume cu inima complet deschisă și fără frica de a fi rănit.

Imaginați-vă că trăiți viața fără teama de a vă asuma riscuri și de a explora viața cu adevărat. Nu vă fie frică de faptul că veți pierde ceva. Nu vă fie frică să fiți vii în lume și nu vă fie frică să muriți.

Imaginați-vă că vă iubiți exact așa cum sunteți. Vă iubiți corpul exact așa cum este și vă iubiți emoțiile exact așa cum sunt ele. Sunteți conștienți că sunteți perfecți exact așa cum sunteți.

Imaginați-vă aceste lucruri pentru că ele sunt perfect posibile! Puteți trăi visul raiului în starea de grație, în starea de beatitudine. Dar pentru a experimenta acest vis, trebuie mai întâi să-l înțelegeți.

Singură iubirea are capacitatea de a vă face să intrați în starea de beatitudine. Starea de beatitudine înseamnă a fi îndrăgostit. A fi îndrăgostit înseamnă a trăi beatitudinea. Simți atunci că plutești printre nori. Percepi dragostea oriunde te duci. Este în întregime posibil să trăiești în acest mod tot timpul. Este posibil deoarece și alții au putut, iar ei nu sunt diferiți de voi. Ei trăiesc în beatitudine deoarece și-au schimbat legămintele și visează un alt vis.

Atunci când simți ce înseamnă să trăiești starea de beatitudine, începi să o iubești. Știi că raiul pe pământ este un adevăr, că raiul există cu adevărat. După ce ai aflat că raiul există, că este posibil să te menții acolo, depinde doar de tine să faci efortul de a te menține, de a rămâne acolo. Cu două mii de ani în urmă, Iisus le-a vorbit oamenilor despre împărăția lui Dumnezeu, despre împărăția iubirii, dar puțini l-au auzit, deoarece oamenii nu erau pregătiți. Ei spuneau: „Despre ce vorbești? Inima mea este goală, nu simt iubirea despre care vorbești; nu simt pacea pe care tu o ai”. Nu faceți la fel. Imaginați-vă că mesajul iubirii este posibil și că voi veți găsi ceea ce vi se cuvine.

Lumea este frumoasă și minunată. Viața poate deveni foarte ușoară atunci când iubirea devine o manieră de a trăi. Iubirea este posibilă tot timpul. Este alegerea voastră. Chiar dacă nu aveți nici un motiv să iubiți, puteți totuși iubi, pentru că iubirea vă face fericiți. Fericirea nu poate apărea decât acolo unde există iubire în acțiune. Iubirea este singura care poate să vă ofere pacea interioară. Ea va transforma percepția voastră despre lume.

Puteți privi întreaga lume prin ochii iubirii. Puteți fi

conștienți că tot ceea ce vă înconjoară este iubire. Atunci când trăiești astfel, ceața din minte dispare. *Mitote* a plecat într-o vacanță permanentă. Acesta este idealul pe care îl caută oamenii de sute de ani. De mii de ani suntem în căutarea fericirii. Fericirea este paradisul pierdut. Oamenii au muncit atât de greu pentru a ajunge în acest punct, dar numai evoluția minții îi poate conduce aici. Acesta este viitorul umanității.

Acest mod de viață este posibil și este în mâinile voastre. Moise l-a numit Pământul Făgăduinței, Buddha l-a numit Nirvana, Iisus l-a numit Rai, iar Toltecii l-au numit Noul Vis. Din păcate, identitatea voastră este amestecată cu visul planetei. Toate credințele și legămintele voastre sunt în ceață. Simțiți prezența parazitului și vă identificați cu el. Acest lucru face ca renunțarea la el, eliberarea de parazit și crearea spațiului în care este experimentată iubirea, să fie dificile. Sunteți atașați de Judecător și de Victimă. Suferința vă face să vă simțiți în siguranță, căci vai!, o cunoașteți atât de bine.

În realitate, nu există nici un motiv pentru care să suferiți. Singurul motiv pentru care suferim este propria noastră opțiune. Dacă vă veți uita la viața voastră, veți găsi multe pretexte pentru a suferi, dar nu veți găsi nici un motiv adevărat. Același lucru este adevărat și în ceea ce privește fericirea. Singurul motiv al fericirii este propria noastră opțiune. Fericirea este o alegere, la fel ca și suferința.

Poate că nu putem scăpa de destinul de a fi oameni, dar avem totuși la dispoziție două opțiuni: de a ne bucura de destinul nostru sau de a suferi din cauza lui. A suferi, sau a iubi și a fi fericit. A trăi în iad sau a trăi în rai. Alegerea mea a fost de a trăi în rai. Care este alegerea voastră?





## RUGĂCIUNI

Închideți pentru o clipă ochii, deschideți-vă inima și simțiți iubirea ce vine din inima voastră.

Fuzionați cu aceste rugăciuni în mintea și în inima voastră, topiți-vă în iubire. Împreună, vom face o rugăciune foarte specială pentru a experimenta comuniunea cu Creatorul nostru. Focalizați-vă atenția asupra plămânilor, ca și cum nimic nu ar mai exista decât plămânii. Simțiți plăcerea atunci când plămânii se expansionează pentru a împlini cea mai mare necesitate a corpului uman - respirația.

Respirați adânc și simțiți aerul care vă umple plămânii. Simțiți că aerul nu este altceva decât iubire. Observați legătura care există între aer și plămâni, o legătură de iubire. Umpleți-vă plămânii cu aer până când corpul vostru simte nevoia să elimine acel aer. Apoi expirați și simțiți din nou plăcerea. Ori de câte ori împlinim o necesitate a corpului uman, acest proces ne produce plăcere. Atunci când respirăm simțim o mare plăcere. Simpla respirație este suficientă pentru noi pentru a putea fi fericiți, pentru a ne bucura de viață. Simplul fapt că trăim este suficient. Simțiți așadar plăcerea de a fi viu, plăcerea de a simți iubirea...

### RUGĂCUNE PENTRU LIBERTATE

Creator al Universului, ne rugăm ție să vii printre noi și să împărtășești cu noi o puternică comuniune de

iubire. Noi știm că adevăratul tău nume este iubire, că a fi în comuniune cu tine înseamnă a împărtăși aceeași vibrație, aceeași frecvență care o ai tu, deoarece tu ești singurul lucru care există în univers.

Astăzi, ajută-ne să fim la fel ca tine, să iubim viața, să fim una cu ea, să fim iubire. Ajută-ne să iubim la fel cum iubești tu, necondiționat, fără așteptări, fără obligații, fără judecăți. Ajută-ne să iubim și să ne acceptăm pe noi înșine fără a ne judeca, deoarece dacă ne judecăm pe noi, ne vom găsi vinovați și va trebui să fim pedepsiți.

Ajută-ne să iubim tot ceea ce ai creat tu, necondiționat, dar mai ales pe celelalte ființe umane, îndeosebi pe cei care trăiesc alături de noi, toate rudele noastre și pe ceilalți oameni pe care încercăm atât de mult să-i iubim. Deoarece atunci când îi respingem pe ei, noi ne respingem de fapt pe noi înșine, iar atunci când ne respingem pe noi, te respingem pe tine.

Ajută-ne să-i iubim pe ceilalți așa cum sunt ei, necondiționat. Ajută-ne să-i acceptăm așa cum sunt, fără a-i judeca, deoarece dacă-i judecăm pe ei, îi vom găsi vinovați și vom simți nevoia de a-i pedepsi.

Astăzi, curăță-ne inimile de orice emoție otrăvită pe care o mai avem, eliberează-ne mintea de orice judecată, astfel încât să putem trăi în pace și iubire.

Astăzi este o zi foarte specială. Astăzi ne deschidem inimile pentru a iubi din nou, așa că ne putem spune unul altuia: „Te iubesc”, fără nici o frică, și când spun aceasta o spun din tot sufletul. Vino la noi, folosește vocile noastre, folosește ochii noștri, folosește mâinile noastre și folosește-ne inimile pentru a ne oferi celorlalți într-o comuniune de iubire cu toată lumea. Astăzi, Creatorule, ajută-ne să fim la fel cum ești tu. Îți mulțumim pentru tot ceea ce primim astăzi, dar mai ales pentru libertatea de a fi cei care suntem cu adevărat. Amin.

## RUGĂCIUNE PEMTRU IUBIRE

Haideți să trăim împreună un vis frumos - un vis în care tu vei iubi tot timpul. În acest vis tu ești în mijlocul unei zile frumoase și însorite de vară. Auzi păsările, vântul și un pârâiaș. Mergi către râu. Pe malul râului stă un bătrân în meditație, iar tu vezi că din capul său emană raze de lumină de diferite culori. Îți propui să nu-l deranjezi, dar el îți observă prezența și deschide ochii. Are ochii plini de iubire și un zâmbet larg. Îl întrebi cum de este capabil să radieze o lumină atât de frumoasă. Îl întrebi dacă te poate învăța și pe tine ceea ce face el. El îți răspunde că în urmă cu mulți, mulți ani el i-a pus aceeași întrebare învățătorului său.

Bătrânul începe să-ți povestească povestea vieții sale: „Învățătorul meu și-a deschis pieptul și și-a scos inima, apoi a luat o flacără frumoasă din inima sa. În continuare, mi-a deschis pieptul, mi-a deschis inima și a pus acea mică flacără în inima mea. Apoi mi-a pus inima înapoi în piept și în curând în inima mea a început să se manifeste o iubire foarte intensă, deoarece flacăra pe care o pusese în inima mea era chiar iubirea lui.

Flacăra a crescut în inima mea și a devenit un foc mare, mare, un foc care nu arde, ci purifică tot ceea ce atinge. Și acel foc a atins fiecare din celulele corpului meu, iar celulele din corpul meu mi-au trimis și ele iubirea lor. Am devenit una cu corpul meu, dar iubirea mea a crescut mai mult decât acesta. Acel foc a atins fiecare emoție a minții mele, iar toate emoțiile s-au transformat într-o iubire puternică și intensă. Și m-am iubit pe mine însumi complet și necondiționat.

Dar focul continua să ardă și eu simțeam nevoia să-mi împărtășesc iubirea. Am decis să pun câte o fărâmbă din iubirea mea în fiecare copac, iar copacii mi-au răspuns și am devenit una cu copacii, dar iubirea

mea nu s-a oprit aici, ci a crescut și mai mult. Am pus câte o fărâmbă din iubirea mea în fiecare floare, în iarbă, în pământ, și ele mi-au răspuns și mi-au transmis iubirea lor și am devenit una cu ele. Iar iubirea mea a crescut din ce în ce mai mult, până când a inclus în ea fiecare animal de pe glob. Și animalele au răspuns iubirii mele și am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a continuat să crească și să crească.

Am pus o fărâmbă din iubirea mea în fiecare cristal, în fiecare piatră de pe pământ, în praf, în metale, și ele mi-au răspuns și am devenit una cu pământul. Apoi am decis să pun o fărâmbă din iubirea mea în apă, în oceane, în râuri, în ploaie, în zăpadă. Și ele mi-au răspuns și am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a crescut și mai mult și mai mult. Am decis să ofer iubirea mea aerului, vântului. Am simțit o comuniune puternică cu pământul, cu vântul, cu oceanele, cu natura, și iubirea mea a continuat să crească.

Mi-am îndreptat capul către cer, către soare, către stele, și am pus o fărâmbă din iubirea mea în fiecare stea, în lună, în soare, și ele mi-au răspuns. Și am devenit una cu luna, cu soarele și cu stelele, iar iubirea mea a continuat să crească și să crească. Și am pus o fărâmbă din iubirea mea în fiecare om și am devenit una cu întreaga umanitate. Oriunde mergeam, cu oricine mă întâlneam, mă vedeam pe mine în ochii lor, deoarece eu sunt o parte a totului, deoarece iubesc”.

După care, bătrânul își deschide pieptul, își scoate inima cu flacăra cea frumoasă din ea și o pune în inima ta. Și acum, acea iubire crește în interiorul tău. Acum tu ești una cu vântul, cu apa, cu stelele, cu toată natura, cu toate animalele și cu toate ființele umane. Simți căldura și lumina ce emană din flacăra din inima ta. În jurul capului ai o aureolă care strălucește în culori numeroase și foarte frumoase. Radiezi de strălucirea iubirii și te rogi: îți mulțumesc ție, Creator al

Universului, pentru darul vieții pe care mi l-ai oferit. Îți mulțumesc pentru că mi-ai oferit tot ceea ce am avut cu adevărat nevoie. Îți mulțumesc pentru șansa de a trăi experiența acestui corp minunat și a acestei minți minunate. Îți mulțumesc pentru că trăiești în ființa mea cu toată iubirea ta, cu tot spiritul tău pur și nemărginit, cu toată lumina ta caldă și strălucitoare.

Îți mulțumesc pentru că îmi folosești cuvintele, pentru că îmi folosești ochii, pentru că îmi folosești inima pentru a-ți împrăști iubirea oriunde aș merge. Te iubesc așa cum ești, și pentru că eu sunt creația ta, mă iubesc și pe mine așa cum sunt. Ajută-mă să păstrez iubirea și pacea în inima mea și să fac din această iubire o nouă viață, care să-mi permită să trăiesc în iubire tot restul vieții mele. Amin.