

DON MIGUEL RUIZ

CELE PATRU LEGAMINTE

Cartea intelepciunii toltece

Traducere si adaptare:
Svetlana Sauciuc

®EDITURA MIX
Brasov

*Dedic aceasta carte Cercului de Foc;
Celor care au plecat dintre noi,
Celor care sunt prezenti printre noi,
Si celor care urmeaza sa se nasca.*

CUPRINS

TOLTECII	4
<i>INTRODUCERE: OGLINDA PRAFUITA</i>	5
CIVILIZAREA PLANETEI SI VISUL PLANETAR	8
<i>PRIMUL LEGAMANT: FII IMPECABIL IN TOT CEEA CE SPUI</i>	16
<i>AL DOILEA LEGAMANT: NU CONSIDERA NIMIC CA FIIND PERSONAL</i>	23
<i>AL TREILEA LEGAMANT: SA NU FACI PRESUPUNERI INUTILE</i>	28
<i>AL PATRULEA LEGAMANT: FA INTOTDEAUNA CE ITI STA IN PUTERI</i>	32
<i>CALEA TOLTECA A LIBERTATII: INCALCAREA VECHILOR LEGAMINTE</i>	38
<i>NOUL VIS: RAIUL PE PAMANT</i>	48
<i>RUGACIUNI</i>	51

Tolteci

Cu mii de ani in urma, tolteci erau cunoscuti in sudul Mexicului ca un “popor al cunoasterii”. Antropologii vorbesc despre tolteci ca despre un popor sau despre o rasa, dar in realitate acestia au fost oameni de stiinta si artisti care au alcatuit impreuna o societate al carei scop era acela de a explora si de a conserva cunoasterea si practicile spirituale ale stramosilor lor. Maestrii (*nagualii*) si adeptii lor se adunau la Teotihuacan, orasul antic alcatuit din piramide si situat langa Mexico City, cunoscut si ca locul in care “oamenii deveneau una cu Dumnezeu”.

De-a lungul mileniilor, *nagualii*, au fost fortati sa ascunda intelepciunea ancestrala si sa-i pastreze existenta in secret. Cucerirea lor de catre europeni, la care s-a adaugat folosirea gresita a puterii personale de catre o parte din discipoli, i-a silit pe maestri sa ascunda cunoasterea de cei care nu erau pregatiti sa o foloseasca cu intelepciune sau care ar fi putut sa o foloseasca in scopuri personale si egoiste.

Din fericire, cunoasterea esoterica tolteca a continuat sa se transmita din generatie in generatie prin intermediul diferitelor linii spirituale ale *nagualilor*. Desi a ramas acoperita in mister timp de sute de ani, profetiile stravechi au prevestit venirea unei epoci in care oamenii se vor intoarce la intelepciune. Don Miguel Ruiz, un *nagual* din linia Cavalerilor Vulturului, a fost inspirat sa impartaseasca astazi cu noi puternicele invataturi ale toltecilor.

Cunoasterea tolteca s-a nascut din aceeasi unitate esentiala a adevarului care caracterizeaza toate marile traditii ezoterice de pe acest pamant. Desi nu este o religie, ea cinsteste memoria tuturor maestrilor spirituali care au predat vreodata pe acest pamant. Desi nu este o religie, ea pune la loc de cinste toti maestrii spirituali care si-au raspandit vreodata invataturile pe planeta noastra. Desi vorbeste despre spirit, cel mai bine poate fi caracterizata ca o cale a vietii, a fericirii si a iubirii.

INTRODUCERE

Oglinda prafuita

Cu trei mii de ani in urma, exista un om la fel ca noi toti care traia in apropierea unui oras inconjurat de munti. Omul a studiat pentru a deveni doctor, dar nu era complet de acord cu tot ceea ce invata. In inima sa simtea ca trebuie sa existe ceva mai mult decat era scris in acele carti.

Intr-o zi, cand a adormit intr-o peștera, el a visat ca si-a vazut propriul corp adormit. A iesit din peștera in noaptea cu luna noua. Cerul era senin, iar el putea vedea milioane de stele. Apoi ceva s-a petrecut in interiorul sau, ceva care i-a transformat viata pentru totdeauna. El si-a privit mainile, si-a simțit corpul, iar apoi si-a auzit propria voce spunand: “Sunt facut din lumina; sunt facut din stele”.

A privit din nou la stele si a realizat ca nu stelele sunt cele care creeaza lumina, ci lumina creeaza stelele. “Totul este facut din lumina; eu sunt facut din stele, a spus el, si spatiul dintre ele nu este gol”. Si a stiut ca tot ceea ce exista este o fiinta vie, iar lumina este mesagerul vietii, deoarece este vie si contine in ea toate informatiile.

Apoi a constientizat ca si el era facut din stele, desi nu parea una cu acele stele. “Sunt in stele si intre ele”. A gindit el. Atunci, el s-a numit *tonal*, iar lumina dinstre stele *nagual*, si a stiut ca tot ceea ce creeaza armonia si spatiul dintre cele doua este *Viata* sau *Intentia*. Fara *Viata*, *tonal*-ul si *nagual*-ul nu ar putea exista. *Viata* este forta Absolutului, a Supremului, a Celui care a creat totul.

Iata deci ce a descoperit el: totul in existenta este o manifestare a fiintei vii pe care o numim Dumnezeu. Si a ajuns la concluzia ca perceptia umana este doar lumina ce percepe lumina. El a vazut ca materia este o oglinda – totul este o oglinda care reflecta lumina si creeaza imaginile acelei lumini – dand nastere luminii iluziei, *Visul*, care seamana cu un fum ce nu ne permite sa vedem cine suntem cu adevarat. “Noi, cei adevarati, suntem iubire pura, lumina pura”, a spus el.

Aceasta realizare i-a transformat viata. Dintr-o data, el a stiut cine este cu adevarat, s-a uitat in jur la ceilalti oameni si la restul naturii si a ramas uimit de ceea ce a vazut. El s-a regasit pe el insusi in tot ceea ce exista – in fiecare fiinta umana, in fiecare animal, in fiecare pom, in apa, in ploaie, in nori, in pamant. Si a vazut ca *viata* amesteca *tonal*-ul cu *nagual*-ul in diferite moduri pentru a crea miriade de manifestari ale Vietii.

In acele cateva momente el a inteles totul. Era foarte emotionat si inima sa era plina de pace. Cu greu putea sa astepte pentru a le spune si prietenilor sai ceea ce descoperise. Dar cum ar fi putut explica toate acestea in cuvinte? A incercat sa le spuna ce a descoperit si celorlalti, dar ei nu-l puteau intelege. Ei puteau vedea doar daca se transformase, ca din vocea si din ochii sai radia ceva extraordinar. Au observat ca el nu mai judeca pe nimeni si nimic. El devenise altfel.

Putea intelege pe oricine foarte bine, dar nimeni nu-l putea intelege pe el. Ei credeau ca el era o incarnare a lui Dumnezeu, dar el zambea cand auzea toate acestea si apoi spunea: “Este adevarat. Eu sunt Dumnezeu. Dar si voi sunteti Dumnezeu. Suntem la fel, voi si cu mine. Suntem imagini ale luminii. Suntem una cu Dumnezeu”. Dar nici asa oamenii nu-l intelegeau.

El a descoperit ca el era o oglinda pentru restul persoanelor, o oglinda in care el se putea vedea pe sine. “Oricine este o oglinda”, a spus el. El s-a vazut in ceilalti, dar nimeni nu l-a vazut pe el. Si astfel, a constientizat ca toata lumea visa, dar fara a fi constienta de acest lucru, fara a sti cine sunt ei cu adevarat. Ei nu-l puteau vedea pe el in ei insisi deoarece exista un perete de ceata sau de fum intre oglinzi. Si peretele de ceata era creat de interpretarea imaginilor luminii – *Visul* oamenilor.

Apoi, a stiut ca va uita in curand tot ceea ce invatase. Dorind sa-si aminteasca de-a pururi viziunea pe care a avut-o, s-a decis sa-si spuna Oglinda Fumurie, astfel incat intotdeauna sa stie ca materia este o oglinda, iar fumul este cel care ne impiedica sa stim cine suntem cu adevarat. El a spus: “Sunt o Oglinda Fumurie, deoarece ma vad pe mine in fiecare din voi, dar noi nu ne recunoastem unul pe celalalt din cauza fumului dintre noi. Acel fum este *Visul*, iar oglinda esti tu, visatorul”.

*Este usor sa traiesti cu ochii inchisi,
Fara sa intelegi ceva din ceea ce vezi...*

John Lennon

Civilizarea planetei si visul planetar

Ceea ce vedem si auzim in aceasta clipa este doar un vis. Noi visam chiar acum, desi creierul nostru este trezit.

Visul este principala functie a mintii, astfel incat putem spune ca mintea viseaza 24 de ore pe zi. Ea viseaza nu doar atunci cand creierul doarme, dar si atunci cand acesta este trezit. Diferenta intre cele doua stari (de vis si de veghe) consta in faptul ca atunci cand creierul se afla in stare de veghe, noi experimentam un cadru material, care ne face sa percepem lucrurile intr-o maniera liniara. In starea de somn, cadrul material rigid dispare, iar visul are tendinta de a se schimba in mod constant.

Oamenii viseaza tot timpul. Inainte ca noi sa ne fi nascut, oamenii dinaintea noastra au creat un mare vis exterior care a devenit visul societatii sau *visul planetar*. Visul planetar este un vis colectiv alcatuit din miliarde de vise personale mai mici, care creeaza impreuna vise ale familiilor, vise ale comunitatii, vise ale oraselor, vise ale tarilor, iar in final visul intregii umanitati. Visul planetar include toate regulile sociale, toate credintele, toate legile, toate religiile, diferitele civilizatii si modalitati de manifestare, guvernele, scolile, evenimentele sociale si vacantele.

Noi ne nastem cu capacitatea de a invata cum sa visam, iar oamenii care au trait inaintea noastra ne-au invatat cum sa traим visul societatii. Visul exterior are atatea reguli atunci cand se naste un om nou, visul ii capteaza atentia si introduce toate aceste reguli in mintea copilului. Visul exterior se foloseste de parinti, de scoala si de religie, pentru a ne invata cum sa visam.

Atentia este capacitatea noastra de discriminare, prin care ne focalizam numai asupra lucrurilor pe care dorim sa le percepem. Noi putem percepe milioane de lucruri simultan, dar prin folosirea atentiei, nu pastram pe ecranul mintii noastre decat ceea ce dorim sa percepem. Pe cand eram copil, adultii din jurul nostru ne-au captat atentia si ne-au inoculat in minte informatii, prin repetitie. Acesta este modul in care invatam tot ceea ce stim.

Folosindu-ne de mecanismul atentiei, am invatat o intreaga realitate, un intreg vis. Am invatat cum sa ne comportam in societate; ce sa credem si ce sa nu credem; ce este acceptabil si ce nu este acceptabil; ce este bine si ce este rau; ce este frumos si ce este urat; ce este corect si ce nu. Toate aceste cunostinte, toate aceste reguli si concepte despre modul in care trebuie sa ne comportam, erau deja prezente in aceasta lume de cand ne-am nascut noi.

Cand am ajuns la scoala, ne-au asezat intr-o banca si ne-au fortat sa ne focalizam atentia pentru a asimila ceea ce dorea sa ne invete profesorul. La biserica ne-au silit sa ascultam cu atentie cuvintele preotului. La fel au stat lucrurile cu mama si cu tata, cu fratii si surorile noastre: cu totii au incercat sa ne capteze atentia. La randul nostru, am invatat sa captam si noi atentia altor oameni, dar ne-am creat totodata o nevoie de atentie care poate deveni foarte competitiva. Copiii se afla in competitie pentru a le distrage

atentia parintilor lor, profesorilor lor, prietenilor lor: “Uita-te la mine! Uita-te la ceea ce fac! Hei, sunt aici”. La adulti, nevoia de atentie devine foarte puternica si continua.

Visul exterior ne capteaza atentia si ne invata ce trebuie sa credem, incepand cu limba pe care o vorbim. Limbajul este codul prin care oamenii se inteleg si comunica intre ei. Fiecare litera, fiecare cuvant din fiecare limba este o conventie, pe care o putem asemana cu o pagina de carte; cuvantul *pagina* este o conventie pe care noi o intelegem. Odata ce am inteles codul, atentia noastra este captata si energia este transferata de la o persoana la alta.

Nu noi am fost cei care au optat pentru limba engleza. Nimeni nu isi alege religia si valorile morale – ele erau deja inainte ca noi sa ne fi nascut. Noi nu avem niciodata ocazia de a alege ce sa credem sau sa nu credem. Nu alegem niciodata nici chiar cea mai mica din aceste conventii. Nu alegem nici macar numele.

Ca si copii, nu am avut niciodata ocazia sa ne alegem credintele, dar *am fost de acord* cu informatiile care ne-au fost transmise de visul planetar prin intermediul altor oameni. Singura modalitate de a inmagazina informatiile este acceptarea lor. Visul exterior ne poate capta atentia, dar daca nu suntem de acord cu el, nu vom inmagazina informatia. In momentul in care suntem de acord cu el, noi *credem* in el, iar acest lucru se numeste credinta. A avea credinta inseamna a crede neconditionat.

Acesta este procedeul prin care invata copiii. Copii cred tot ceea ce spun adultii. Ei sunt de acord cu ei, iar credinta lor este atat de puternica incat sistemul de credinte ajunge sa controleze intregul vis al vietii. Noi nu ne alegem aceste credinte; ne-am putea revolta impotriva lor, inasa nu suntem suficienti de puternici pentru a castiga aceasta lupta. Rezultatul este acceptarea neconditionata a acestor credinte prin liberul nostru accept.

Am numit acest proces: *civilizarea oamenilor*. Prin acest proces de civilizare noi invatam cum sa traim si cum sa visam. In procesul de civilizare a omului, informatia visului exterior este convertita in visul interior, creand intregul nostru sistem de credinte. Mai intai, copilul este invatat numele lucrurilor: mama, tata, lapte, sticla. Zi de zi, acasa, la scoala, la biserica, prin televiziune, noi suntem invatati cum sa traim, ce tip de comportament este acceptabil. Visul exterior ne invata cum trebuie sa se comporte un om. Capatam astfel o intreaga viziune despre ceea ce este o “femeie” si despre ceea ce este un “barbat”. Mai mult, suntem invatati sa judecam: ne judecam pe noi, ii judecam pe ceilalti oameni, ne judecam vecinii.

Copiii sunt civilizati la fel cum sunt domesticite animalele. Pentru a invata un caine, noi il pedepsim si ii oferim recompense. Exact la fel ne antrenam copiii, ca pe oricare alt animal domesticit: cu un sistem de pedepse si recompense. Ii spunem: “Esti un baiat bun (sau: esti o fata buna) atunci cand faci ceea ce mama si tata vor ca tu sa faci”. Cand copilul nu asculta inasa, ii spunem: “Esti un baiat rau (sau o fetita rea)”.

Atunci cand copilul actioneaza impotriva regulilor este pedepsit; cand actioneaza conform regulilor el este rasplatit. Pe cand eram copii, am fost pedepsiti de multe ori pe zi. Foarte repede am invatat sa ne fie frica de pedeapsa si de faptul ca nu ne vom primi recompensa. Recompensa este atentia care o primim de la parintii nostri sau de la ceilalti oameni, cum ar fi invatatorii si prietenii. Ne-am creat astfel necesitatea de a capta atentia altor oameni pentru a primi recompensa dorita.

Recompensele ne fac sa ne simtim bine, si noi continuam sa facem ceea ce doresc ceilalti de la noi, pentru a obtine recompensa. Cu teama de a fi pedepsiti si cu frica de a nu fi recompensati, incepem sa pretindem ca suntem ceea ce nu suntem, doar pentru a le

face placere celorlalti, doar pentru a fi suficient de buni pentru cei din jur. Incercam sa le facem placere mamei si tatalui, incercam sa jucam un adevarat teatru.

Ne prefacem ca suntem ceea ce nu suntem deoarece ne este teama ca vom fi respinsi. Frica de a fi respins devine frica de a nu fi suficient de bun. In cele din urma, ne transformam in cineva in care nu suntem noi insine. Acceptam convingerile mamei si devenim copia ei, acceptam convingerile tatalui, ale societatii si ale dogmelor religioase.

Toate tendintele noastre normale se pierd in procesul de educatie. Cand mai crestem, iar mintea noastra incepe sa inteleaga, noi invatam sa spunem *nu*. Adultii ne spun: "Nu fa asta". Noi ne revoltam si spunem: "Nu!". Ne revoltam deoarece ne aparam libertatea. Vrem sa fim noi insine, dar suntem prea mici, iar adultii sunt mari si puternici. Dupa o perioada de timp ni se face frica, deoarece stim ca de fiecare data cand vom face ceva gresit vom fi pedepsiti.

Sistemul de indoctrinare este atat de puternic incat la un anumit punct din viata noastra nu mai avem nevoie de nimeni pentru a ne educa. Nu mai avem nevoie de mama sau de tata, de scoala sau de biserica, pentru a fi dresati. Am fost pregatiti atat de bine incat am devenit proprii nostri dresori. Suntem niste animale autodomesticite. Putem continua sa ne indoctrinam singuri, in corcodanta cu acelasi sistem de convingeri care ne-au fost oferite, folosind acelasi sistem de pedepse si de recompense. Ne pedepsim pe noi insine ori de cate ori nu urmam regulile care cospund sistemului nostru de credinte; ne recompensam atunci cand suntem "un baiat bun" sau "o fata buna".

Sistemul de convingeri este precum o Carte a Legii care ne conduce mintea. Fara sa ne mai punem intrebari, tot ce exista in acea Carte a Legii reprezinta adevarul nostru. Ne bazam pe toate rationamentele pe Cartea Legii, chiar daca aceste rationamente se impotrivesc naturii noastre interioare. Chiar si legile morale precum Cele Zece Porunci sunt programate in mintea noastra prin procesul de indoctrinare. Una cate una aceste conditionari sunt scrise in Cartea Legii, si ele sunt cele care ne guverneaza visul. Exista in mintile noastre cineva care judeca pe toata lumea, inclusiv vremea, catelul, pisica, totul. Judecatorul interior foloseste ceea ce sa facem si tot ceea ce nu facem, tot ceea ce gandim, tot ceea ce simtim si tot ceea ce nu simtim. Nimic nu scapa tiraniei acestui Judecator. De fiecare data cand facem ceva care contravine Cartii Legii, Judecatorul spune ca suntem vinovati, ca trebuie sa fim pedepsiti, ca trebuie sa ne fie rusine. Acest lucru se petrece practic continuu, zi dupa zi, pe intreg parcursul vietii noastre.

Exista in noi si o alta parte, care primeste sentintele, iar aceasta parte este numita Victima. Victima suporta toate jignirile, sentimentele de vinovatie si rusinea. Ea este acea parte integranta din fiinta noastra 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 Judecator este de acord si spune: "Da, nu esti suficient de bun". Si toate acestea sunt bazate pe un sistem de convingeri in care nu am ales niciodata ce trebuie sa credem si ce nu. Aceste convingeri sunt atat de puternice incat chiar multi ani mai tarziu, cand avem acces la noi conceptii si urmarim sa luam propriile noastre decizii, descoperim ca aceste convingeri inoculate in copilarie inca ne mai controleaza viata.

Tot ceea ce este impotriva Cartii Legii ne face sa simtim o mica senzatie in plexul nostru solar, care se numeste *frica*. Incalcarea sistemului de convingeri din Cartea Legii ne deschide toate ranile emotionale, iar reactia noastra imediata este de a crea o emotie otravita. Tot ceea ce este surprins in Cartea Legii trebuie sa fie adevarat, de aceea orice

lucru care pare sa zdruncine acest sistem de convingeri ne face sa ne simtim nesiguri. Chiar daca ceea ce exista in Cartea Legii este gresit, sistemul nostru de valori *ne face sa ne simtim in siguranta*.

De aceea, avem nevoie de mult curaj pentru a zdruncina sistemul nostru de valori, nu este mai putin adevarat ca am fost in intregime de acord cu el. Conditionarea este atat de puternica incat chiar daca intelegem ca ceea ce credem noi nu este adevarat, daca ne impotrivim convingerilor noastre, ne simtim vinovati si rusinati.

La fel cum guvernele au carti ale legii cu care conduc visul societatii, sistemul nostru de convingeri este Cartea Legii care guverneaza visul nostru personal. Toate aceste legi exista in mintea noastra, noi credem in ele, iar Judecatorul din interiorul nostru actioneaza conform acestor reguli. Judecatorul da sentinte, iar Victima sufera din cauza vinovatiei si a pedepsei. Dar cine spune ca exista justitie in acest vis? Adevarata justitie inseamna sa platesti pentru fiecare greseala pe care o faci. Adevarata justitie inseamna sa platesti pentru fiecare greseala care o faci. Adevarata injustitie inseamna sa platesti de mai multe ori pentru fiecare greseala.

De cate ori platim noi pentru o greseala? Raspunsul este: de mii de ori. Omul este singurul animal de pe pamant care plateste de mii de ori pentru aceeasi greseala. Restul animalelor platesc o data pentru fiecare greseala. Dar nu si oamenii. Noi avem o memorie puternica. Facem o greseala, ne judecam pe noi insine, ne gasim vinovati si ne pedepsim. Daca ar exista o justitie, acest lucru ar fi suficient; noi nu am mai repeta pedeapsa. Dar de fiecare data cand ne aducem aminte, noi ne judecam pe noi insine, ne gasim din nou vinovati si ne pedepsim din nou, si din nou, si din nou. Daca avem o sotie sau un sot, acestia ne reamintesc greselile noastre, astfel incat ne putem judeca pe noi insine din nou, ne pedepsim din nou si ne gasim vinovati din nou. Este acest lucru corect?

De cate ori nu i-am facut pe sotia noastra, pe copii nostri sau pe parintii nostri sa plateasca pentru aceeasi greseala? De fiecare data cand ne amintim greseala, noi ii acuzam din nou si le trimitem toata otrava noastra emotionala, constienti ca am fost nedreptatiti, facandu-i astfel sa plateasca din nou pentru greseala comisa. Este aceasta dreptate? Judecatorul din mintea noastra greseste tocmai pentru ca sistemul de convingeri – Cartea Legii – este gresit. 95% din convingerile care au fost inmagazinate in mintea noastra nu sunt altceva decat minciuni, iar noi suferim din cauza faptului ca trebuie sa credem in aceste minciuni.

Visul planetei este de asa maniera incat oamenilor li se pare normal sa sufere, sa traiasca in frica si sa creeze drame emotionale. Visul exterior nu este un vis frumos; este un vis al violentei fricii, al razboiului, al nedreptatii. Visele personale ale oamenilor variaza de la unul la altul, dar la modul global el este aproape un cosmar. Daca ne uitam la societatea umana, vedem ca este atat de greu de trait tocmai pentru ca ea este guvernata de frica. In toata lumea vedem oameni suferind, nervosi, furiosi, razbunatori, violenti pe strada, si pretutineni vedem nedreptati de neimaginat. Injustitia exista pe diferite nivele si in tari diferite de pe glob, dar frica este ceea ce ne controleaza visul exterior.

Daca vom compara visul societatii umane cu descrierea iadului din religiile ce au fost promulgate pe pamant, vom descoperi ca exista o identitate perfecta. Religiile spun ca iadul este un loc al pedepsei, un loc al fricii, al durerii si al suferintei, un loc in care focul te va arde. Focul este generat de emotiile care provin din frica. De fiecare data cand simtim emotii precum mania, furia, gelozia, invidia sau ura, noi experimentam un foc care arde in noi. De aceea, putem spune ca traim intr-un vis al iadului.

Daca privim iadul ca pe o stare mentala, atunci nu este greu sa ne dam seama ca el este in jurul nostru. Degeaba ne mai ameninta ceilalti ca daca nu vom face ceea ce spun ei ca trebuie sa facem, vom ajunge in iad. Ce sa spunem, ce veste proasta! Noi suntem deja in iad, dar tot acolo sunt si cei care ne ameninta. Nici o fiinta umana nu ne poate condamna pe cealalta sa ajunga in iad pentru ca noi suntem deja acolo. Ceilalti ne pot impinge intr-un iad mai adanc, este adevarat. Dar acest lucru este valabil pentru ca noi le permitem.

Fiecare om are visul sau personal, dar la fel ca si visul societatii, acesta este guvernat de frica. Noi invatam sa visam iadul in viata noastra, in visul nostru personal. Evident, aceasta frica se manifesta diferit pentru fiecare in parte, dar cu totii experimentam aceeasi manie, gelozie, ura, invidie si alte emotii negative. Visul nostru personal poate deveni un cosmar in care suferim si traim intr-o continua stare de frica. Dar noi nu trebuie sa visam un cosmar. Este la fel de posibil sa ne bucuram de un vis placut.

Intreaga umanitate cauta adevarul, dreptatea si frumusetea. Suntem cu totii intr-o eterna cautare a adevarului numai pentru ca noi credem doar in minciunile pe care le-am inmagazinat in mintea noastra. Suntem in cautarea dreptatii din cauza ca in sistemul nostru de convingeri nu gasim nicaieri dreptatea. Suntem in cautarea frumusetii deoarece indiferent cat de frumoasa ar fi o persoana, ea nu crede ca este frumoasa cu adevarat. Cautam si cautam, dar totul se afla deja in noi. Nu exista un alt adevar care trebuie gasit. Oriunde intoarcem capul, tot ceea ce vedem este adevarat, dar din cauza credintelor si a conditionarilor pe care le-am inmagazinat in mintea noastra, noi nu avem ochi pentru acest adevar.

Noi nu vedem adevarul pentru ca suntem orbi. Ceea ce ne orbeste sunt acele false credinte pe care le avem in mintea noastra. Simtim nevoia sa stim ca noi avem dreptate, iar toti ceilalti gresesc. Credem in convingerile noastre, dar tocmai ele ne pregatesc pentru suferinta. Este ca si cum am trai in mijlocul unei ceti atat de dense incat nu ne lasa sa vedem dincolo de varful nasului. Traim intr-o ceata care nici macar nu este reala. Ceata este un vis, visul nostru personal, care include tot ceea ce credem, toate conceptiile pe care le avem despre ceea ce suntem cu adevarat. Toate compromisurile facute cu ceilalti, cu noi insine si chiar cu Dumnezeu.

Mintea noastra nu este altceva decat o ceata pe care toltecii au numit-o *mitote*. Mintea noastra este un vis in care mii de oameni vorbesc in acelasi timp, dar nici unul nu-l intelege pe celalalt. Aceasta este starea mintii umane – un mare *mitote*, care ne impiedica sa vedem cine suntem cu adevarat. Indienii numesc aceste *mitote*: *maya*, ceea ce inseamna iluzie. Este credinta personalitatii ca: “Eu sunt”. Tot ceea ce credem despre noi si despre lume, toate conceptiile si programarile pe care le avem in minte, toate sunt *mitote*. Noi nu putem vedea cine suntem cu adevarat; nu putem vedea ca nu suntem liberi.

Asa se explica de ce oamenii se impotrivesc vietii. De nimic nu se tem mai mult oamenii decat de a fi vii. Moartea nu este cea mai mare frica a noastra; cea mai mare frica pe care o avem este sa ne asumam riscul de a trai, riscul de a fi vii si de a exprima ceea ce suntem cu adevarat. A fi noi insine este cea mai mare frica a noastra, a oamenilor. Noi am invatat sa ne traim viata incercand sa le satisfacem celorlalti cererile. Am invatat sa traim in functie de viziunea celor din jur, din cauza fricii de a nu fi acceptati si de a nu fi suficient de buni pentru ei.

In timpul procesului de indoctrinare, noi ne-am format o imagine despre ceea ce este perfectiunea, in dorinta noastra de a fi suficient de buni. Ne-am creat astfel o imagine despre cum ar trebui sa fim pentru a fi acceptati de toata lumea. Am incercat mai ales sa le facem placere celor care ne iubesc, mama si tata, fratii si surorile mai mari, preotii si profesorii. Incercand sa fim suficient de buni pentru ei, ne-am creat o imagine despre perfectiune, dar noi nu ne potrivim cu aceasta imagine, sau aceasta nu ni se potriveste intotdeauna. Noi am creat o imagine, dar imaginea nu este reala. Nu vom fi niciodata perfecti din acest punct de vedere. Niciodata!

Datorita faptului ca nu suntem perfecti, am ajuns sa ne respingem propria persoana. Iar nivelul de autorespingere depinde de cat de eficienti au fost adultii in distrugerea identitatii noastre reale. Dupa incheierea procesului de indoctrinare, a fi suficient de bun pentru cei din jur nu mai este suficient. Noi nu mai suntem suficient de buni pentru noi insine, deoarece am ajuns sa nu mai corespundem, sa nu ne mai incadram in propria noastra imagine despre perfectiune. Noi nu ne putem ierta deoarece nu suntem ceea ce am dori sa fim, sau mai bine zis, nu suntem una cu ceea ce credem ca ar trebui sa fim. Nu ne putem ierta pentru ca nu suntem perfecti.

Noi stim ca nu suntem ceea ce credem ca trebuie sa fim si ne simtim falsi, frustrati si nesinceri. Incercam sa ne ascundem si pretindem ca suntem ceea ce nu suntem. Rezultatul este ca nu ne simtim autentici si purtam masti sociale pentru a nu-i lasa pe ceilalti sa observe acest lucru. Ne este atat de frica de faptul ca altcineva va observa ca nu suntem ceea ce pretindem a fi. Ii judecam pe ceilalti in concordanta cu imaginea noastra despre perfectiune, dar ei nu se vor ridica niciodata la nivelul asteptarilor noastre.

De multe ori, ajungem chiar sa ne facem rau, doar pentru a face placere altor oameni. Ne ranim trupul fizic, doar pentru a fi acceptati de ceilalti. Cati adolescenti nu iau droguri doar pentru a evita sa fie respinsi de catre ceilalti adolescenti. Ei nu isi dau seama ca adevarata lor problema este ca nu se accepta singuri pe ei insisi, ca se autoresping deoarece nu sunt ceea ce pretind ca sunt. Ei doresc sa fie intr-un anumit mod, dar nu sunt, si din aceasta cauza sufera de vinovatie si rusine. Oamenii se pedepsesc la nesfarsit deoarece nu sunt ceea ce cred ei ca ar trebui sa fie. Ei devin foarte abuzivi fata de propria persoana si ii folosesc si pe ceilalti pentru a abuza de ei.

Nimeni nu abuzeaza inasa de noi mai mult decat noi insine, iar aici apar Judecatorul, Victima si sistemul de convingeri care ne fac sa procedam in acest fel. Sunt oameni care spun ca sotia lor sau sotul lor, ori mama sau tata, au abuzat de ei, dar este evident ca isi fac rau singuri. Modul in care ne judecam este cea mai cumplita judecata din cate exista. Daca facem o greseala in fata oamenilor, noi incercam sa negam greseala in fata oamenilor, noi incercam sa negam greseala si sa o acoperim. Dar atunci cand suntem singuri, Judecatorul preia comanda, vinovatia devine atat de puternica, iar noi ne simtim atat de prosti, sau atat de rai, sau atat de putin merituosi...

In intreaga noastra viata, nimeni nu a abuzat de noi mai mult decat am abuzat de noi insine. Iar limita acestor autoabuzuri este exact limita care o toleram din partea celor din jur. Daca cineva abuzeaza de noi doar un pic mai mult decat o facem noi insine, probabil ca vom fugi de acea persoana. Dar daca cineva ne abuzeaza de noi mai putin decat o facem noi in mod obisnuit, vom pastra probabil relatia si o vom tolera la nesfarsit.

Daca noi abuzam foarte mult de noi insine, putem tolera ca altcineva sa ne bata, sa ne umileasca si sa ne trateze ca pe un gunoi. De ce? Deoarece sistemul nostru de

convingeri afirma: “Merit acest lucru. Aceasta persoana imi face de fapt o favoare, caci este alaturi de mine. Nu merit dragostea si respectul ei. Nu sunt suficient de bun”.

Noi avem nevoie sa fim acceptati si iubiti de ceilalti, dar nu ne putem accepta si iubi pe noi insine. Cu cat ne iubim mai mult pe noi insine, cu atat experimentam mai putine abuzuri in viata noastra. Autoabuzul provine din autorespingere, iar autorespingerea se naste din faptul ca avem o imagine a perfectiunii si nu ne ridicam niciodata la inaltimea acestui ideal. Imaginea noastra despre perfectiune este motivul pentru care ne respingem singuri; este motivul pentru care nu ne acceptam asa cum suntem si pentru care nu-i acceptam pe ceilalti asa cum sunt.

Preludiul unui nou vis

Exista mii de compromisuri pe care le-am facut cu noi insine, cu ceilalti oameni, cu visul nostru despre viata, cu Dumnezeu, cu societatea, cu parintii, cu sotia, sau cu copiii. Dar cele mai importante compromisuri sunt cele pe care le facem cu noi insine. Aceste compromisuri ne spun cine suntem cu adevarat, ce trebuie sa simtim, ce trebuie sa credem si cum trebuie sa ne comportam. Rezultatul este ceea ce noi numim personalitatea noastra. Aceste compromisuri afirma: “Acesta sunt eu. Aceasta este ceea ce cred eu. Pot face anumite lucruri, iar altele lucruri nu le pot face. Aceasta este realitate, iar aceasta este fantezie; acest lucru este posibil, celalalt este imposibil”.

Un singur compromis nu ar fi o problema, dar exista multe asemenea compromisuri care ne fac sa suferim, sa cadem, sa gresim in viata. Daca dorim sa traим o viata plina de bucurie si implinire, trebuie sa avem curajul sa rupem aceste compromisuri care sunt bazate pe frica si sa ne proclamam propria putere personala. Compromisurile nascute din frica incuma o mare pierdere de energie din partea noastra, dar legamintele care se nasc din dragoste ne ajuta sa ne conservam si chiar sa castigam mai multa energie.

Fiecare din noi este nascut cu o anumita cantitate de putere personala pe care o recapata in fiecare zi, dupa ce se odihnește. Din pacate, noi cheltuim o mare parte din puterea noastra personala mai intai pentru a face acele compromisuri, iar apoi pentru a le respecta. Puterea noastra personala este disipata de toate compromisurile pe care le-am creat, iar rezultatul este ca ne simtim fara putere. Tot ce ne mai ramane este doar atata putere cat sa supravietuim in fiecare zi, caci risipim cea mai mare parte din ea pentru a pastra compromisurile care ne tin legati de visul planetar. Cum am putea transforma intregul vis al vietii noastre cand nu avem puterea de a schimba nici cel mai mic compromis?

In cazul in care constientizam compromisurile care ne guverneaza viata si constatam ca visul vietii noastre nu ne place, este necesar sa ne schimbam legamintele. Daca suntem dispusi sa facem acest lucru, exista patru legaminte foarte puternice care ne vor ajuta sa eliminam din viata noastra compromisurile si conditionarile nascute din frica si care ne golesc de energie.

Atunci cand rupem un compromis, cand depasim o conditionare, toata puterea pe care o folosim pentru a le crea se intoarce la noi. Daca vom adopta aceste patru noi legaminte, ele vor genera suficienta putere personala pentru a ne ajuta sa ne schimbam intregul sistem al vechilor noastre conventii.

Pentru a adopta *Cele patru legaminte* este nevoie de multa vointa, dar daca vom incepe sa respectam legaminte, transformarea care se va produce in viata noastra va fi incredibila. Drama iadului va disparea in curand din fata ochilor nostri. In loc sa traim intr-un vis al iadului, vom putea sa ne cream un nou vis, visul nostru personal al raiului.

PRIMUL LEGAMANT

Fii impecabil in tot ceea ce spui

Primul legamant este cel mai important dintre toate, si totodata cel mai greu de respectat. Este atat de important, incat doar prin respectarea acestui prim legamant vom putea deveni capabili sa trecem pe nivelul existential pe care eu l-am numit raiul pe pamant.

Primul Legamant este urmatorul: *fii impecabil in tot ceea ce spui*. Suna foarte simplu, dar este o lege extrem de puternica.

De ce pornim de la cuvinte? Cuvantul este puterea prin care noi cream. Cuvantul este darul care vine direct de la Dumnezeu. In Evanghelia dupa Ioan din Biblie se spune, referitor la crearea universului: "La inceput a fost cuvantul si cuvantul era la Dumnezeu, si Dumnezeu era cuvantul". Prin cuvant, noi ne exprimam puterea creatoare. Prin cuvant putem manifesta totul. Indiferent de limba pe care o vorbim, intentia noastra se manifesta prin cuvant. Tot ceea ce visam, tot ceea ce simtim si ceea ce suntem cu adevarat – toate acestea se manifesta doar prin puterea cuvantului.

Cuvantul nu este doar un sunet sau un simbol scris. Cuvantul este o forta; este puterea care o avem de a ne exprima si de a comunica, de a gandi si de a crea evenimentele din viata noastra. Singur omul poate vorbi. Ce alt animal de pe planeta poate vorbi? Cuvantul este cea mai puternica unealta pe care o are omul; este unealta magiei. Dar, la fel ca si o spada cu doua taisuri, cuvantul nostru poate crea cel mai frumos vis, dar poate si sa distruga tot ce exista in jurul nostru. Un tais al sabiei il constituie asa dar folosirea gresita a cuvantului, ceea care creeaza iadul pe pamant. Celalalt tais il constituie impecabilitatea cuvantului, care creeaza doar frumuseti, iubire si raiul pe pamant. In functie de modul in care este folosit, cuvantul ne poate elibera, sau ne poate inlantui mai mult decat ne inchipuim. Intreaga magie de care dispunem se bazeaza pe cuvintele noastre. Cuvantul nostru este magie pura, iar folosirea lui gresita este magie neagra.

Cuvantul este atat de puternic incat un simplu cuvant poate schimba o viata sau poate distruge vietile a milioane de oameni. Cu cativa ani in urma un om din Germania a manipulat prin folosirea cuvantului unul din cele mai inteligente popoare din lume. El i-a condus pe germani in iadul razboiului prin simpla folosire a cuvantului. I-a convins sa comita cele mai atroce acte de violenta. A activat frica oamenilor doar prin puterea cuvantului, iar rezultatul au fost crimele si un razboi mondial. Oamenii din intreaga lume au inceput sa ii distruga pe ceilalti oameni deoarece le era frica unul de celalalt. Cuvantul lui Hitler, bazat pe convingeri si compromisuri generatoare de frica, va ramane pentru totdeauna in istorie.

Mintea umana este ca un sol fertil in care sunt plantate continuu seminte. Semintele sunt pareri, idei si concepte. Plantezi o samanta, un gand, si acesta rodeste. Cuvantul este ca o samanta, iar mintea umana este atat de fertila! Drama este ca oamenii folosesc prea des aceasta fertilitate pentru a planta semintele fricii. Fiecare minte umana este fertila, dar numai pentru acele seminte pentru care este pregatita. Este important sa

observam pentru ce fel de seminte este fertila mintea noastra, pregatind-o apoi pentru semintele iubirii.

Sa luam de pilda exemplu lui Hitler: acesta a trimis in exterior toate acele seminte ale fricii, iar ele au crescut foarte puternice, producand distrugerii masive. Constientizand forta cuvantului, putem intelege ce putere se poate manifesta prin cuvantul nostru. O temere sau o indoiala plantata in mintea noastra poate crea o drama fara sfarsit. Un cuvant este ca un blestem, iar oamenii folosesc cuvantul la fel ca magicienii negri, blestemandu-se inconstient unii pe ceilalti.

Fiecare om este un magician si poate sa blesteme pe cineva prin cuvantul sau, la fel cum poate elibera pe cineva de un blestem. Noi ii blestemam adeseori pe altii prin parerile pe care le avem. Un exemplu: vedem un prieten si ii spunem o parere care tocmai ne-a trecut prin minte. Ii spunem; "Mm! vad pe fata ta acea paloare pe care o au doar oamenii bolnavi de cancer". Daca el va asculta toate aceste cuvinte si va fi de acord cu ele, el se va imbolnavi de cancer in mai putin de un an. Aceasta este puterea cuvantului.

In timpul indoctrinarii noastre, parintii si profesorii nostri ne-au silit sa le asimilam parerile chiar fara sa se gandeasca la acestea. In acest fel, noi am crezut in aceste pareri si am trait cu frica pe care au generat-o in noi, spre exemplu: ca nu suntem buni la inot, sport sau la scris. Cineva isi da cu parerea si spune: "Uite, aceasta fata este urata!" Fata asculta, crede ca este urata si creste cu ideea ca este urata. Nu are importanta cat de frumoasa este; atat timp cat ea si-a asumat aceasta prejudecata, aceasta conditionare interioara, ea crede ca este urata. Aceasta este blestemul sub influenta caruia se afla.

Prin fixarea atentiei, cuvantul poate intra in mintea noastra si poate schimba un intreg sistem de convingeri in bine sau in rau. Un alt exemplu: putem crede ca suntem niste prosti; eventual, putem crede acest lucru de cand ne stim. Aceasta conditionare interioara poate fi foarte inselatoare, silindu-ne sa facem o gramada de prostii numai pentru a ne asigura ca suntem prosti. De pilda, facem ceva si gandim: "Cat mi-as dori sa fiu inteligent, dar trebuie sa fiu tare prost de vreme ce am facut acest lucru". Mintea alearga in sute de directii diferite, iar noi putem petrece zile intregi sub hipnoza credintei in propria noastra prostie.

Si totul pana intr-o zi cand altcineva ne capteaza atentia si ne spune ca nu suntem prosti deloc. Noi credem ce spune aceasta persoana si ne facem un nou legamant. In consecinta, nu ne mai simtim si nu ne mai actionam ca niste prosti. Intregul blestem s-a destramat, doar prin puterea cuvantului. Invers, in cazul in care credem ca suntem niste prosti si cineva ne capteaza atentia spunandu-ne: "Da, esti cu adevarat cea mai proasta persoana pe care am intalnit-o", convingerea interioara va fi intarita si va deveni chiar mai puternica.

Haideti sa vedem acum ce inseamna cuvantul *impecabilitate*. *Impecabilitate* inseamna "fara de pacat". Impecabil vine de la latinescul *pecatus*, care inseamna "pacat". Prefixul *im* de la impecabil inseamna "fara", asa ca impecabil inseamna "fara de pacat". Religiile vorbesc despre pacat si pacatosi, dar haideti sa intelegem ce inseamna cu adevarat a pacatui. Un pacat este orice faci impotriva ta. Tot ceea ce simti sau crezi impotriva ta atunci cand te judeci sau cand te critici fara motiv. Cand esti impecabil, tu esti responsabil pentru actiunile tale, dar nu te judeci si nu te blamezi.

Din acest punct de vedere, intregul concept de pacat se schimba, transformandu-se din ceva moral sau religios intr-un aspect de bun simt. Pacatul incepe cu respingerea propriei persoane. Autorespingerea este cel mai mare pacat pe care-l poti comite. In termeni religiosi, autorespingerea (respingerea de sine) este un "pacat mortal", care conduce la moarte. Impecabilitatea, pe de alta parte, conduce la viata.

A fi impecabil in ceea ce spui inseamna a nu folosi cuvintele impotriva ta. Daca te vad pe strada si iti spun ca esti prost, acest lucru poate aparea ca o folosire gresita a cuvintului impotriva ta. Dar, de fapt, eu folosesc cuvantul impotriva mea, deoarece tu ma vei uri pentru aceasta, iar ura ta nu este buna pentru mine. De aceea, daca ma supar si prin cuvintele mele iti trimit toata otrava mea emotionala tie, eu folosesc cuvantul impotriva mea.

Daca ma iubesc pe mine insumi, eu imi voi exprima aceasta iubire in interactiunea cu tine, avand grija sa fiu impecabil in ceea ce spun, deoarece aceasta actiune a mea va produce, la randul ei, o reactie. Daca te iubesc, tu ma vei iubi la randul tau pe mine. Daca te insult, si tu ma vei insulta. Daca-ti sunt recunoscator, si tu imi vei fi recunoscator. Daca sunt egoist, si tu vei fi egoist cu mine. Daca folosesc cuvantul si te voi blestema, ma vei blestema la randul tau.

A fi impecabil cu cuvantul tau inseamna a-ti folosi corect energia; inseamna a-ti folosi energia in directia adevarului si a iubirii fata de tine insuti. Daca faci un legamant cu tine insuti, acela de a fi impecabil in ceea ce spui, aceasta simpla intentie este suficienta pentru ca adevarul sa se manifeste prin tine si sa curete toata otrava emotionala care exista in fiinta ta. Dar a face acest lucru este dificil, deoarece noi am invatat sa facem exact opusul. Comunicarea cu ceilalti ne-a invatat sa mintim, iar apoi am preluat aceasta obisnuinta, mintindu-ne chiar pe noi insine. Noi nu suntem impecabili in ceea ce spunem.

In iad, puterea cuvantului este folosita complet gresit. Noi folosim cuvantul pentru a jigni, pentru a blama, pentru a gasi vinovati, pentru a distruge. Bineinteles, il folosim si asa cum trebuie dar nu prea des. Cel mai adesea folosim cuvantul pentru a imprastia emotiile noastre otravite, pentru a exprima furia, gelozia, invidia si ura. Cuvantul este pura magie, cel mai pretios si mai puternic dar pe care-l are umanitatea, dar noi il folosim impotriva noastra. Planuim razbunari. Cream haos prin cuvintele noastre. Folosim cuvantul pentru a crea ura intre diferite rase, intre diferiti oameni, intre diferite familii, intre natiuni. Atat de des folosim cuvantul in mod gresit, incat aceasta folosire gresita a cuvantului a devenit chiar modul in care cream si perpetuam visul iadului. Folosirea gresita a cuvantului este modul in care noi ne impingem unii pe ceilalti in jos, mentinandu-ne reciproc cu capul la fund, intr-o stare de frica si de indoiala. Deoarece cuvantul este bageta magica pe care o poseda omul, folosire gresita a cuvantului inseamna magie neagra, iar noi folosim magia neagra tot timpul, fara macar sa ne dam seama de acest lucru.

De pilda, am cunoscut o femeie care era inteligenta si avea un suflet foarte bun. Ea avea o fiica pe care o iubea cu adevarat foarte mult. Intr-o noapte, ea a venit acasa dupa o zi de munca foarte dificila, obosita, plina de tensiuni emotioane si cu o durere de cap teribila. Tot ce isi dorea in acea clipa era o stare de liniste si multa pace, dar fata ei canta si sarea fericita prin casa. Fiica ei nu era constienta de modul in care se simtea mama ei; ea era in lumea ei, asa ca sarea si canta din ce in ce mai tare, exprimandu-si bucuria si dragostea. Ea canta atat de tare incat a facut ca durerea de cap a mamei sale sa

se înteteasca, iar la un moment dat mama ei s-a pierdut controlul. Suparata, ea s-a uitat la frumoasa sa fetita si i-a spus: “Taci! Ai o voce urata. Nu poti sa taci odata din gura?”

Adevarul este ca la acea ora, mama sa nu ar fi suportat nici un fel de zgomot – nicidecum faptul ca vocea fetei era urata. Dar fata a crezut ceea ce i-a spus mama ei si in acel moment ea a luat o hotarare fata de ea insasi. Dupa aceasta nu a mai cantat niciodata, convinsa ca vocea ei era urata si ca va deranja pe oricine o va auzi. Ea a devenit rusinoasa la scoala, iar daca era rugata sa cante, refuza intotdeauna. Chiar si discutiile cu ceilalti au devenit dificile pentru ea. Totul s-a schimbat pentru fetita din cauza acestei noi conditionari: ea credea ca trebuie sa-si reprime emotiile pentru a fi acceptata si iubita.

De fiecare data cand auzim o parere pe care o acceptam si o credem, noi nu facem nici un nou legamant, iar acesta devine o parte a sistemului nostru de valori. Aceasta fetita a crescut, si desi mai tarziu a realizat ca avea o voce frumoasa, ea nu a mai cantat niciodata. Mai mult, si-a creat un intreg complex din cauza blestemului. Acel blestem a fost aruncat asupra ei de catre una din persoanele care le iubea cel mai mult: mama sa. Mama sa nu a observat ceea ce a facut prin cuvintele sale. Ea nu a observat ca facuse un act de magie neagra si ca a pus un blestem asupra propriei sale fiice. Ea nu era constienta de forta cuvintului sau si de aceea nu trebuie acuzata. Ea a facut ceea ce-i facusera si ei candva mama ei, tatal ei si toti ceilalti de atatea ori. Ea a folosit gresit cuvantul.

De cate ori nu facem si noi aceste lucruri cu copiii nostri? Le oferim tot felul de sugestii, iar copiii nostri poarta aceasta magie neagra asupra lor ani si ani de zile. Oamenii care ne iubesc realizeaza acte de magie neagra asupra noastra, fara macar sa fie constienti ca fac acest lucru. De aceea, noi trebuie sa-i iertam; ei nu stiu ce fac.

Un alt exemplu: sa spunem ca te trezesti intr-o dimineata si te simti foarte fericita. Te simti minunat si ramai o ora sau doua in fata oglinzii pentru a te face frumoasa. Tocmai atunci, una din prietenele tale cele mai bune spune: “Ce ti s-a intamplat?” arati atat de urat. Uita-te la rochia care o porti; esti ridicola”. Aceste cuvinte sunt suficiente pentru a te tranti la pamant, pentru a te impinge in iad. Poate aceasta prietena ti-a spus ce ti-a spus doar pentru a te rani. Si a reusit. Ea ti-a oferit o parere care era incarcată cu toata forta cuvintului sau. Daca tu ii accepti parerea, ea va deveni un nou legamant, pe care il vei incarca cu o parte din puterea ta. Aceasta parere va deveni un act de magie neagra.

Aceste tipuri de blesteme sunt dificil de depasit. Singura cale care poate rupe un blestem consta in a face noi legaminte bazate pe realitate. Adevarul este cea mai importanta parte a unei fiinte impecabile in cuvintele sale. De o parte a sabiei sunt minciunile, care creeaza magia neagra, iar de cealalta parte a sabiei este adevarul, care are puterea de a rupe blestemul magiei negre. Doar adevarul va va elibera!

Daca privim felul in care interactionam unii cu altii in fiecare zi, putem constata cu usurinta de cate ori aruncam un blestem unul asupra altuia doar prin niste simple cuvinte. De-a lungul timpului, aceasta interactiune a devenit cea mai rea dintre toate formele de magie si a fost numita barfa.

Barfa este un act de magie neagra si este foarte rea deoarece este otrava pura. Cu totii am invatat cum sa barfim acceptand barfa altora. Cand eram copii, ii auzeam pe adultii din jurul nostru barfind tot timpul, exprimandu-si parerea in mod deschis despre alte persoane. Ei exprimau pareri chiar si despre persoanele pe care nu le cunosteau. Otrava emotionala era transferata odata cu acele pareri, iar noi am invatat ca aceasta este modalitatea normala de comunicare.

Barfa a devenit principala forma de comunicare in societatea umana. A devenit modalitatea de a ne simti aproape unul pe celalalt, deoarece ne face sa ne simtim mai bine vazand ca altcineva se simte la fel de rau precum ne simtim si noi. Exista un vechi proverb care spune: "Suferintei nu-i place sa fie singura", iar oamenii care sufera in iad nu vor sa fie singuri. Frica si suferinta o parte importanta din visul planetar; ele sunt modalitatea prin care visul planetar ne mentine pe un nivel cat mai jos posibil.

Folosind analogia si asimiland mintea umana cu un computer, barfa poate fi comparata cu virusul unui computer. Virusul unui computer este o parte limbajului calculatorului, scris in acelasi limbaj cu celelalte coduri, dar cu o intentie rea, daunatoare. Acest cod este introdus in programul computerului tau cand te astepti mai putin si de cele mai multe ori cand nici nu esti constient de asta. Dupa ce acest cod a fost introdus, computerul tau nu mai lucreaza corect, sau nu mai functioneaza deloc, deoarece codurile contin in ele atat de multe mesaje conflictuale, incat acestea blocheaza efectuarea operatiilor corecte.

Barfa umana functioneaza exact in acelasi mod. De exemplu, incepi o noua materie cu un nou profesor si vrei sa urmezi acea materie pentru o perioada mai indelungata. In prima zi in care participi la acel curs, te lovesti de cineva care a urmat acel curs si care-ti spune: "Oh, acel profesor este un ignorant care nu stie despre ce vorbeste; in plus, mai este si un ticalos, asa ca fii atent!"

Tu esti imediat marcat de cuvinte si de codul emotional al persoanei respective, dar nu esti constient de motivatia pe care a avut-o atunci cand ti-a spus aceste lucruri. Aceasta persoana poate fi furioasa deoarece nu a promovat in anul urmator, sau face simple presupuneri bazata pe teama si prejudecati, dar intrucat tu ai invatat sa accepti informatia la fel ca un copil mic, o parte din tine crede acea barfa. Ajungi apoi la cursul respectiv.

Ori de cate ori profesorul vorbeste, tu simti cum otrava iese din interiorul tau, dar nu realizezi ca-l vezi pe profesor prin ochii persoanei care ti-a furnizat respectiva barfa. Apoi incepi sa vorbesti si cu ceilalti colegi de clasa despre acest lucru, iar ei incep sa-l priveasca pe profesor in acelasi mod: ca pe un ignorant si un ticalos. Ajungi chiar sa urasti aceasta materie, iar in curand te decizi sa renunti definitiv la acest curs. Iti blamezi profesorul, dar unicul lucru pe care ar trebui sa-l blamezi este barfa.

Si singura cauza care provoaca aceasta neintelegere este un mic virus in calculator o mica informatie gresita si comunicarea dintre oameni poate fi distrusa, infectand fiecare persoana care este atinsa de el, si care devine apoi o fiinta contagioasa inclusiv pentru ceilalti. Imaginati-va ca de fiecare data cand ceilalti va barfesc, ei introduc un virus de computer in mintea dumneavoastra, producand o micșorare a claritatii dumneavoastra mentale. Apoi imaginati-va ca in incercarea de a va curata si de a elimina confuziile, indepartand o mare parte din otrava, dumneavoastra barfiti si imprastiati aceasta otrava la cei din jur.

Imaginati-va in continuare ca aceasta propagare merge la nesfarsit, intr-un lant care uneste intre ele toate fiintele de pe acest pamant. Rezultatul va fi o lume plina de oameni care pot citi informatia prin circuite care sunt afectate de un virus otravitor si contagios. Inca o data, acest virus este ceea ce toltecii au numit *mitote*, haosul miilor de voci care incearca sa vorbeasca simultan in cadrul aceleiasi minti.

Chiar mai rai sunt magicienii negri sau *hackerii* de computere care imprastie virusul in mod intentionat. Ganditi-va la o perioada in care erati separat pe cineva si

doreati sa va razbunati pe acea persoana. Pentru a va razbuna pe ea, ati spus ceva despre persoana respectiva cu intentia de a imprastia otrava si de a o face sa sufere. Am facut cu totii asemenea lucruri cand eram copii, adeseori in mod inconstient, dar ca adulti am devenit mai calculati in eforturile noastre de a-i distruge pe ceilalti. Apoi am invatat sa ne mintim singuri, spunandu-ne ca persoana a primit o pedeapsa dreapta pentru greselile sale.

Atunci cand vedem lumea prin virusul unui computer este usor sa ne justificam chiar si cele mai crude comportamente. Ceea ce nu vedem este folosirea gresita a cuvintelor noastre care ne imping tot mai adanc in iad.

Timp de ani de zile am primit barfe si blesteme de la ceilalti, dar acest lucru a fost posibil inclusiv datorita modului in care noi am folosit cuvintele. In mintea noastra exista un dialog interior constant, si de cele mai multe ori ne spunem singuri lucruri precum: "Vai, sunt gras, sunt urat. Imbatranesc, imi cade parul. Sunt prost, nu am inteles niciodata nimic. Nu voi fi niciodata perfect". Vedeti cum folosim cuvintele impotriva noastra? De aceea, este foarte important sa intelegem ce este cuvantul si ce poate face el. Daca accepti primul legamant si devii impecabil cu cuvintele tale, incepi sa vezi toate schimbarile si transformarile care pot aparea in viata ta. Apar mai intai schimbari in felul in care te intelegi pe tine, iar mai tarziu schimbari in modul in care interactionezi cu ceilalti oameni, mai ales cu cei care-i iubesti mai mult.

Ganditi-va de cate ori ati barfit cu cei care ii iubiti cel mai mult doar pentru a le dovedi justetea punctului dumneavoastra de vedere. De cate ori nu ati captat atentia celorlalti oameni si ati imprastiat otrava despre persoana care o iubiti, doar pentru a va justifica parerea? Parerea noastra nu este altceva decat punctul nostru de vedere. Ea nu este neaparat si adevarata. Parerea noastra se naste din credintele noastre, din ego-ul nostru si din visul nostru. Noi cream toata otrava si o varsam asupra celorlalti doar pentru ca sa ne simtim bine in ceea ce priveste punctul nostru de vedere.

Daca adoptam primul legamant si devenim impecabili cu cuvintele noastre, orice otrava emotionala va fi curatata din mintea noastra si din modul nostru de comunicare interpersonal, lucru valabil inclusiv in ceea ce priveste comunicarea noastra cu o pisica sau cu un caine.

Impecabilitatea cuvantului ne va conferi imunitate fata de blestemele altora, fata de oricine gandeste ceva urat despre tine. Nimeni nu poate recepta o idee negativa decat daca mintea sa este un sol fertil pentru acea idee. Atunci cand devii impecabil in ceea ce spui, mintea ta nu mai este un sol fertil pentru cuvintele ce provin din magia neagra. Ea se deschide insa (devine fertila) pentru cuvintele care se nasc din dragoste. Noi putem masura impecabilitatea cuvantului nostru prin nivelul iubirii de sine. Iubirea de sine si bunastarea interioara sunt direct proportionale cu calitatea si integritatea cuvantului nostru. Atunci cand esti impecabil in ceea ce spui, te simti bine; te simti fericit si impacat.

Noi nu vom putea transcende visul iadului decat luand decizia de a fi impecabili in ce spunem. Eu plantez acum o samanta in mintea voastra. Daca samanta va creste sau nu depinde de cat de fertila este mintea dumneavoastra la semintele de iubire. Depinde de dumneavoastra daca veti face acest legamant cu dumneavoastra insiva: *sunt impecabil in tot ceea ce spun*. Hraniti aceasta samanta, si pe masura ce va creste in mintea dumneavoastra, ea va genera mai multe seminte de iubire care vor inlocui semintele fricii. Primul legamant va schimba tipul semintelor fata decare este fertila mintea dumneavoastra.

Fiti impecabil cu cuvantul dumneavoastra. Acesta este primul legamant pe care trebuie sa-l faceti daca doriti sa fiti liber, daca doriti sa fiti fericit, daca doriti sa transcendeti nivelul existential al iadului. Acest nivel este foarte puternic. El stie sa se foloseasca de cuvant. De aceea, folositi cuvantul pentru a impartasi iubirea dumneavoastra. Folositi magia alba, incepand chiar cu dumneavoastra insiva. Repetati-va cat sunteti de minunat, cat de exceptional sunteti. Spuneti-va cat de mult va iubiti. Folositi cuvantul pentru a rupe toate acele mici legaminte care va fac sa suferiti.

Acest lucru este posibil. Este posibil deoarece eu am facut acest lucru, iar eu nu sunt mai bun ca dumneavoastra. Noi, oamenii, suntem cu totii la fel. Avem acelasi tip de creier, acelasi tip de corp; suntem oameni. Daca eu am fost capabil sa rup toate vechile legaminte si sa creez altele noi, atunci puteti face la fel. Daca eu pot fi impecabil in ceea ce spun, atunci de ce nu ati fi si dumneavoastra impecabili in ceea ce spuneti? Acest simplu legamant este suficient pentru a va transforma viata. Impecabilitatea cuvantului va poate conduce catre fericirea personala, catre un mare succes si o mare abundenta; va poate inlatura temerile si le poate transforma in bucurie si iubire.

Tot ce aveti de facut este sa va imaginati ce veti putea crea prin impecabilitatea cuvantului. Impecabilitatea cuvantului este suficienta pentru a transcende visul fricii si pentru a trai o viata fericita. Puteti trai in rai in mijlocul a mii de oameni care traiesc in iad, deoarece ati devenit imun la tot acel rau. Puteti atinge imparatia lui Dumnezeu doar prin intermediul acestui prim legamant: *fii impecabil in tot ceea ce spui*.

Nu considera nimic ca fiind personal

Urmatoarele trei legaminte deriva din primul. Al doilea legamant este: *nu considera nimic ca fiind personal*.

Orice s-ar petrece in jurul dumneavoastra, nu considerati ca este ceva personal. Folosind un exemplu anterior, dar eu vad pe cineva pe strada si ii spun: “Esti un prost”, fara sa-l cunosc, asta nu inseamna ca este ceva in neregula cu el, ci cu mine. Daca el va lua cuvintele mele in serios, atunci probabil ca va crede ca este intr-adevar un prost. Poate ca va gindi: “Cum de stie? O fi un clarvazator, sau chiar poate vedea toata lumea cat de prost sunt?”.

Noi nu ne-am implica personal daca nu am fi de acord cu ceea ce ni se spune. Imediat ce ai fost de acord, otrava se raspandeste in interiorul tau si tu te lasi prins in visul iadului. Premisa acestei capcane este ceea ce numim *importanta de sine*. Importanta de sine, sau faptul ca luam lucrurile la modul personal, este expresia suprema a egoismului, deoarece noi facem presupunerea ca tot ce se petrece in jur are legatura cu noi. Noi invatam sa devenim subiectivi (sa interpretam totul la modul personal) in timpul educatiei noastre, al indoctrinarii noastre, cand ajungem sa credem ca suntem responsabili pentru tot. Eu, eu, eu, intotdeauna eu!

Nimic din ce fac ceilalti oameni nu este din cauza noastra. Este din cauza lor. Toti oamenii traiesc in propriul lor vis, in mintea lor; ei se afla intr-o lume complet diferita de cea in care traim noi. Atunci cand interpretam personal realitatea, noi pornim de la premisa ca lumea noastra este cunoscuta de ceilalti si incercam sa dominam lumea lor cu lumea noastra.

Chiar atunci cand o situatie pare cu adevarat personala, chiar daca ceilalti ne insulta direct, acest lucru nu are de-a face cu noi. Ceea ce spun ei, ceea ce fac ei si opiniile pe care le au sunt intr-o stransa legatura directa cu legamintele pe care le-au facut in mintile lor, cu propriile lor dogme. Punctul lor de vedere s-a nascut din toate programările pe care le-au primit pe parcusul indoctrinării lor.

Daca cineva isi da cu parerea despre dumneavoastra si spune: “Vai, esti cam gras”, nu trebuie sa luati acest lucru la modul personal, deoarece adevarul este ca acea persoana se confrunta cu propriile sale sentimente, convingeri si pareri. Acea persoana incearca sa va trimita o otrava, dar nu poate reusi acest lucru decat daca veti considera parerea ei drept un afront personal, caz in care preluati acea otrava, care devine parte integranta din fiinta dumneavoastra. Dand lucrurilor o interpretare personala deveniti o prada usoara pentru acele animale de prada care sunt magicienii negri. Aestia va pot vraji usor cu o mica parere, inoculandu-va astfel orice otrava doresc; acordand parerii lor o interpretare personala, dumneavoastra inghititi otrava.

Va hraniti astfel cu gunoiul lor emotional, care devine in acest fel gunoiul dumneavoastra. In cazul in care nu acordati insa acestor lucruri o interpretare personala, veti ramane imun in mijlocul iadului. Imunitatea la otrava din mijlocul iadului este darul acestui legamant.

Atunci cand luam lucrurile intr-un mod prea personal, ca pe un afront, noi ne simtim ofensati, iar reactia noastra este de a ne apara credintele si de a crea conflicte. Noi transformam astfel ceva lipsit de importanta in ceva de proportii gigantice, intrucat simtim nevoia sa avem in permanenta dreptate si sa-i facem pe toti ceilalti sa inteleaga ca gresesc. La fel procedam si atunci cand le oferim tuturor parerile noastre, incercand din rasputeri sa-i convingem de justetea lor. In acest fel, tot ceea ce simtim si tot ceea ce facem devine o proiectie a propriilor noastre legaminte. Tot ceea ce facem noi, tot ceea ce spunem si toate parerile pe care le avem sunt rezultatul legamintelor pe care le-am facut, iar aceste pareri nu au nimic de-a face cu ceilalti.

Pentru mine nu este important ceea ce simt ceilalti despre mine, nici ceea ce gandesc ei. Indiferent daca imi spun: "Miguel, esti cel mai bun" sau "Miguel, esti ingrozitor", eu nu interpretez personal aceste pareri. Eu stiu foarte bine ca atunci cand sunt fericiti, ei vin si-mi spun: "Miguel, esti un inger!" In schimb. Atunci cand sunt suparati pe mine imi vor spune cu siguranta: "O, Miguel, esti un blestemat!" Esti atat de dezgustator. Cum poti spune asemenea lucruri?". Ambele modalitati nu ma pot afecta, deoarece eu stiu cine sunt. Nu am nevoie sa fiu acceptat. Nu am nevoie sa vina cineva la mine si sa-mi spuna: "Miguel, este foarte bine ceea ce faci!", dar nici: "Cum de indraznesti sa faci asa ceva?".

Nu, eu nu iau nimic la modul personal, nu iau lucrurile ca pe un afront. Orice s-ar gandi si orice ar simti ceilalti, eu stiu ca asta e problema lor si nu a mea. Este modul in care vad ei lumea. Nu este nimic personal, deoarece ei au de-a face cu ei insisi si nu cu mine. Parerile celorlalti depind de sistemul lor de valori, asa ca nimic din ceea ce gandesc ei despre mine nu se refera cu adevarat la mine, ci la ei.

Unii ar putea chiar sa-mi spuna: "Miguel, ceea ce spui ma raneste". Dar nu ceea ce spun eu ii raneste; sunt ranile lor personale, pe care cuvintele mele le ating si le zgandara. Oamenii se hranesc singuri. Eu nu pot interpreta dispozitiile lor la modul personal, nu pentru ca nu as avea incredere in ei, ci pentru ca stiu ei vad lumea cu ochi diferiti, cu proprii lor ochi. Orice om creeaza in mintea sa un intreg tablou sau un film, iar in acel film el este regizorul, producatorul, si tot el este principalul actor. Oricine altcineva este un actor intr-un rol secundar. Este filmul lui personal.

Felul in care privim acest film depinde direct de legamintele pe care le-am facut cu viata. Punctul nostru de vedere este ceva foarte personal. El nu reprezinta decat adevarul nostru, nu si al altcuiva. Astfel, daca cineva se supara pe mine, eu stiu ca acest lucru il priveste. Eu sunt pretextul pentru ca el sa se enerveze. Si el se enerveaza deoarece ii este frica, deoarece se confrunta cu frica. Daca nu i-ar fi frica, atunci nu ar mai avea de ce sa se enerveze pe mine. Daca nu i-ar fi frica nu ar avea de ce sa ma urasca. Daca nu i-ar fi frica nu ar avea de ce sa fie gelos sau suparat.

Daca traiesti fara frica, daca iubesti, in sufletul tau nu mai exista nici un loc pentru astfel de emotii, fiind evident faptul ca nu mai exista nici un loc pentru astfel de emotii, fiind evident faptul ca te simti bine. Cand te simti bine, totul in jurul tau este bine. Cand totul in jurul tau este excelent, totul te face fericit. Iubesti totul in jurul tau, deoarece te iubesti pe tine, deoarece iti place modul in care esti, deoarece esti multumit cu tine insuti, deoarece esti fericit cu viata ta, deoarece esti fericit cu filmul pe care-l produci, deoarece esti fericit cu legamintele pe care le-ai facut fata de viata. Esti impacat si esti fericit. Traiesti intr-o stare de beatitudine in care totul este minunat. In starea de beatitudine tu faci dragoste tot timpul cu ceea ce percepi.

Orice ar face oamenii, orice ar gandi sau ar spune ei, nu luati aceste lucruri la modul personal. Daca ei va spun ca sunteti minunat, ei nu spun acest lucru din cauza dumneavoastra, ci numai pentru a va face placere. Tu stii ca esti minunat, oricum. Nu este necesar sa-i crezi pe ceilalti oameni care-ti spun ca esti minunat. Nu luati nimic la modul personal. Chiar daca cineva ia o arma si va impusca in cap, nu a fost ceva personal. A fost doar o actiune extrema.

Nici chiar parerile pe care le avem despre noi insine nu sunt in mod necesar adevarate; de aceea noi nu ar trebui sa luam totul la modul personal nici chiar ceea ce gandim noi. Minte are capacitatea de a vorbi cu ea insasi, dar are si capacitatea de a obtine informatii din alte lumi subtile. Se intampla uneori sa auzim in minte o voce si sa ne intrebam de unde vine ea. Aceasta voce poate veni dintr-o alta realitate, in care exista fiinte similare cu mintea umana. Tolteci au numit aceste fiinte Aliati. In Europa, Africa si India, ele au fost numite Zei.

Minte noastra exista inclusiv pe nivelul Zeilor. Ea traieste inclusiv in acea realitate si poate percepe acea realitate. Minte vede cu ochii si percepe trezirea acestei realitati. Dar, la fel de bine, ea poate vedea si percepe fara ajutorul ochilor de aceea ne este atat de greu sa devenim constienti de aceasta perceptie. Minte traieste in mai multe dimensiuni. In anumite momente noi putem avea idei care nu ne apartin mintii noastre, dar pe care le percepem cu mintea. Orice om are dreptul sa creada sau sa nu creada in aceste voci, si dreptul de a tine cont sau de a nu lua in considerare ceea ce spun ele. Noi avem dreptul de a alege intre a crede sau nu crede vocile care le auzim in mintile noastre, tot asa cum putem alege intre a crede si a accepta sau nu visul planetar.

Uneori mintea poate sa vorbeasca si sa se asculte pe ea insasi. Ea este divizata, la fel cum si corpul nostru este divizat. Tot asa cum putem spune: "Am o mana pe care o pot atinge cu cealalta mana", mintea poate vorbi cu ea insasi. O parte din mine vorbeste si cealalta parte asculta. Adevarata problema apare atunci cand o mie de parti ale mintii vorbesc in acelasi timp. Asa cum spuneam, tolteci au numit acest fenomen *mitote*.

Mitote poate fi comparat cu o piata foarte mare, in care mii de oameni vorbesc si se targuesc in acelasi timp. Fiecare dintre ei are ganduri si sentimente diferite; fiecare are un punct de vedere diferit. In programarea mentala, toate legamintele pe care le-am facut, toate conditionarile pe care le avem, nu sunt neaparat compatibile unele cu altele. Fiecare legamant, fiecare conditionare este ca o fiinta vie separata; are propria sa personalitate si propria sa voce. Exista legaminte conflictuale care se indreapta impotriva altor legaminte, si astfel in mintea noastra incepe un adevarat razboi. *Mitote* este motivul pentru care omul realizeaza cu greu ceea ce doreste, sau atunci cand doreste. Omul nu este de acord cu el insusi deoarece sunt parti din mintea sa care doresc un anumit lucru, si alte parti care vor exact opusul.

O parte din mintea noastra are obiectii fata de anumite ganduri si actiuni, iar o alta parte sprijina actiunile gandurilor opuse. Tote aceste mici fiinte vii creeaza un conflict interior, tocmai din cauza sunt vii si fiecare dintre ele are o voce. Noi nu vom putea aplana conflictele din minte si nu vom reusi sa facem ordine in acest haos numit *mitote* decat facand un inventar al conditionarilor noastre.

Nu considerati nimic la modul personal, caci atunci cand luati lucrurile la modul personal va expuneti la suferinta pentru nimic. Oamenii sunt dependenti de suferinta pe

diferite nivele si la diferite intensitati, dar noi ne sprijinim unii pe altii in mentinerea acestor dependente. Oamenii sunt de acord sa se ajute unii pe altii pentru ca sa sufere. Daca simti nevoia ca altcineva sa abuzeze de tine, vei gasi imediat pe cineva dispus sa faca acest lucru. De exemplu, daca te afli in compania unor oameni care simt nevoia sa sufere, ceva din tine te face sa abuzezi de ei. Este ca si cum ei ar avea un afis pe spate pe care scrie: "Va rog sa ma loviti". Ei cer justificari pentru suferinta lor. Dependenta lor de suferinta nu este altceva decat un legamant pe care-l intaresc in fiecare zi.

Oriunde am merge vom gasi oameni care ne mint, iar pe masura ce devenim mai constienti, observam cum ne mintim singuri. De aceea, nu ar trebui sa ne asteptam ca oamenii sa ne spuna adevarul, deoarece ei se mint pe ei insisi. Cel mai bine este sa avem incredere in sine si sa optam singuri intre ceea ce dorim sa credem sau sa nu credem, atunci cand ni se spun diferite lucruri.

Atunci cand ii privesti pe ceilalti oameni exact asa cum sunt, fara a interpreta nimic la modul personal, este imposibil sa fii ranit de ceea ce spun sau fac ei. Chiar daca ceilalti te mint, acest lucru nu te poate deranja. Ei te mint deoarece le este frica. Le este teama ca tu vei descoperi ca nu sunt perfecti. Renuntarea la masca sociala este intotdeauna un proces dureros. Daca oamenii spun una, dar fac alta, cel mai bine este sa te iei dupa faptele lor; in caz contrar, nu faci altceva decat te minti singur. Daca esti sincer cu tine insuti, poti sa scutesti multe dureri emotionale. Recunoasterea adevarului poate fi dureroasa, dar noi nu ar trebui sa fim atasati de durere. Vindecarea se va produce oricum, si nu este decat o chestiune de timp pana cand lucrurile se vor indrepta de la sine.

Daca cineva nu ne trateaza cu dragoste si respect, indepartarea lui de langa noi apare ca o binefacere. Daca acea persoana nu pleaca de langa noi, atunci vom indura cu siguranta, multi ani de suferinta alaturi de el sau ea. Indepartarea poate sa doara pentru o perioada de timp, dar inima noastra se va vindeca. Numai apoi vom putea alege ceea ce dorim cu adevarat. Vom descoperi astfel ca nu trebuie sa avem tot atata incredere in ceilalti cat in noi insine pentru a face ceea ce trebuie.

Daca ne vom face un obicei din a nu lua lucrurile la modul personal, vom evita multe suparari in viata. Supararea, gelozia si invidia vor disparea, chiar si tristetea.

Daca ne vom face din al doilea legamant o obisnuinta, vom descoperi ca nimic nu ne mai poate aduce in iad. Astfel apare o stare de mare libertate interioara. Noi devenim imuni la magicienii negri si nici un blestem nu ne mai poate afecta, oricat de puternic ar fi. Intreaga lume poate sa barfeasca in legatura cu noi, dar daca noi nu o punem la suflet, vom deveni imuni la barfe. Daca cineva ne trimite in mod intentionat o emotie otravita, dar noi nu o luam la modul personal, ea nu ne va afecta. Cand omul nu accepta emotia otravita, aceasta se intoarce asupra celui care a trimis-o, pe care il afecteaza direct.

Ne dam astfel seama cat de important este acest legamant. Detasarea si non-implicarea personala ne ajuta sa rupem multe obiceiuri si rutine care ne mentin in visul iadului si ne produc suferinta inutila. Simpla practicare a acestui al doilea legamant ne poate permite eliberarea de zeci de alte conditionari mai mici care ne produc suferinta. Iar daca vom practica simultan primele doua legaminte, ne vom elibera de 75% din aceste conditionari marunte care ne mentin in iad.

De aceea, notati din acest legamant pe o bucata de hartier si lipiti-o pe frigider, pentru a va reaminti din cand in cand: *nu interpreta nimic la modul personal*.

Daca ne vom face un obicei din a nu considera nimic ca fiind personal, noi nu vom mai depinde de ceea ce fac sau spun ceilalti. Nu vom mai depinde decat de noi

insine si de responsabilitatea propriilor noastre alegeri. Nimeni nu este vreodata responsabil pentru actiunile celorlalti; orice om este responsabil doar pentru el insusi. Cine intelege cu adevarat acest lucru, refuzand sa interpreteze realitatea intr-o maniera personala, cu greu mai poate fi ranit de catre actiunile sau comentariile jignitoare ale celorlalti.

Daca veti respecta acest legamant, veti putea calatori in jurul lumii cu inima complet deschisa si nimeni nu va va putea rani. Vetii putea spune: "Te iubesc" fara frica de a fi ridicularizat sau respins. Vetii putea cere ceea ce aveti nevoie. Vetii putea spune da sau nu, orice veti dori, fara sa simtiti vreo vina sau tendinta de autojudecare. Vetii putea opta pentru a va urma inima intotdeauna. In acest fel, chiar daca va veti afla in mijlocul iadului, veti avea starea interioara de pace si de fericire. Va veti putea mentine in starea dumneavoastra de beatitudine, iar iadul nu va va mai afecta deloc.

Sa nu faci presupuneri inutile

A treia promisiune este urmatoarea: *sa nu faci presupuneri inutile*.

Noi avem tendinta de a face presupuneri asupra oricarui lucru. Necazul este ca ajungem sa credem ca ele sunt chiar adevarate, ca sunt realitati. Noi facem presupuneri asupra a ceea ce fac sau gandesc ceilalti, interpretam propriile noastre prezumtii la modul personal, dupa care ii blamam pe ceilalti si reactionam negativ, transmitandu-le emotiile noastre otravite si ranindu-i prin cuvintele noastre. Vesnicele scenarii pe care le cream nu inseamna altceva decat noi probleme. Noi facem presupuneri, intelegem gresit, interpretam totul la modul personal si sfarsim prin a crea o mare drama din absolut nimic.

Toate supararile si dramele pe care le-am trait in viata noastra isi au radacinile in faptul ca am facut scenarii si le-am dat o interpretare personala. Ganditi-va macar o clipa la adevarul acestei afirmatii. Tot acest autocontrol al oamenilor, lipsa de incredere reciproca dintre relatiile ei, au la baza simple presupuneri si interpretari personale. Intregul vis al iadului se bazeaza pe aceasta premisa.

Noi cream foarte multa otrava emotionala prin simplul fapt ca facem presupuneri si le dam o interpretare personala, lasandu-ne afectati de ele, caci de cele mai multe ori noi incepem sa barfim chiar in legatura cu propriile noastre presupuneri. Sa ne aducem aminte: modul in care oamenii comunica unul cu celalalt in visul raului, transferandu-si otrava de la unul la celalalt, este barfa. Din cauza ca ne este frica sa intrebam pentru a ne lamuri, noi facem presupuneri si credem ca avem dreptate in legatura cu presupunerile noastre; apoi ne aparam presupunerile si incercam sa facem pe altcineva raspunzator. Este intotdeauna mai bine sa nu facem presupuneri, intrucat presupunerile pe care le facem ne produc suferinta.

Marea *mitote* din mintea umana creeaza un haos complet, care ne face sa interpretam totul si sa intelegem gresit totul. Noi nu vedem decat ceea ce dorim sa vedem si nu auzim decat ceea ce dorim sa auzim. Noi nu percepem lucrurile asa cum sunt ele cu adevarat. Avem obiceiul de a visa fara nici o baza reala. De fapt, noi cream o intreaga tesatura in imaginatia noastra. Atunci cand nu intelegem ceva, facem presupuneri despre semnificatia sa, iar cand adevarul iese la iveala, balonul de spuma din visele noastre se sparge si noi descoperim ca nu era deloc ceea ce crezusem noi.

Sa luam un exemplu: sa spunem ca mergem la magazin si vedem o persoana care ne place. Ea se intoarce catre noi, ne zambeste si pleaca mai departe. Putem face o multime de presupuneri asupra acestei experiente. Folosindu-ne de prezumtii, putem crea o intreaga fantezie. Apoi, dorim cu adevarat sa credem in aceasta fantezie si sa o facem sa devina realitate. Si astfel, un intreg vis incepe sa se formeze: "Oh, persoana respectiva ma simpatizeaza". In mintea noastra incepe sa se inchege o intreaga fantezie, un fel de Disneyland. Poate chiar ne vom casatori cu persoana in cauza... Dar fantezia salasluieste in mintea *noastra*, in visul nostru personal.

In relatiile de cuplu, prezumtiile nu pot aduce altceva decat probleme. De multe ori, noi facem presupunerea ca partenerii nostri de cuplu stiu la ce ne gandim si ca nu mai

trebuie sa le spunem ce dorim. Noi pornim de la premisa ca ei vor face ceea ce asteptam de la ei, pentru ca ne cunosc atat de bine. Daca nu fac ceea ce credem noi ca ar trebui sa faca, ne simtim raniti si le spunem: “Ar fi trebuit sa stii...”.

Sa luam un alt exemplu: decidem sa ne casatorim si pornim de la premisa ca partenerul sau partenera noastra de cuplu vede casnicia in acelasi fel ca si noi. Dupa ce traим o vreme impreuna, descoperim ca acest lucru nu este adevarat. Se creeaza astfel un conflict foarte tensionat, dar nici unul din cei doi parteneri nu incearca sa clarifice lucrurile. Sotul vine acasa si isi gaseste sotia disperata, fara sa inteleaga de ce. Poate ca ea a facut o presupunere, iar el nu a corespuns. Ea nu-i spune ce doreste de la el, pornind de la premisa ca – oricum – o cunoaste atat de bine, ca stie ce asteapta de la el, ca si cum el i-ar putea citi gandurile. Se supara apoi pe el tocmai pentru ca nu i-a implinit asteptarile. Aceste presupuneri in relatiile de cuplu conduc la numeroase conflicte, certuri si neintelegeri, cu oamenii pe care se presupune ca ii iubim cel mai mult.

Indiferent de tipul relatiei, noi pornim de la premisa ca ceilalti stiu ce dorim de la ei, asa ca nu mai trebuie sa le spunem deschis. Ei vor face ceea ce dorim pentru ca ne cunosc atat de bine. Daca nu fac ceea ce am presupus noi ca vor face, ne simtim raniti si ne gandim: “Cum a putut sa nu-si dea seama? Ar fi trebuit sa stie...”. Dar si aceasta este o presupunere. Noi cream astfel intregi drame, din cauza fanteziilor in care traим si a ipotezelor pe care le emitem, care conduc apoi la alte ipoteze, intr-un sir nesfarsit.

Este foarte interesant sa studiem felul in care opereaza mintea umana. Noi simtim nevoia sa justificam totul, sa explicam si sa intelegem totul, caci numai asa ne putem simti in siguranta. Avem milioane de intrebari la care trebuie sa raspundem, deoarece sunt multe lucruri pe care nu ni le putem explica cu mintea rationala. Nu este important daca raspunsul este corect; simplul fapt ca gasim un raspuns ne face sa ne simtim in siguranta. Asa se explica de ce facem aceste presupuneri.

Daca ceilalti ne spun ceva, noi emitem o serie de presupuneri, iar daca ei nu ne spun nimic, facem acelasi lucru, pentru a ne implini nevoia de cunoastere si pentru a inlocui nevoia de comunicare. Atunci cand auzim ceva si nu intelegem despre ce este vorba, noi ne dam cu parerea, dupa care ajungem sa credem in propriile noastre ipoteze. Facem tot felul de presupuneri pentru ca nu avem curajul sa punem intrebari.

Apraape tot timpul, mintea noastra emite rapid si inconscient aceste presupuneri, deoarece asa am fost invatati sa gandim. Candva, noi am facut un legamant ca nu suntem in siguranta daca punem intrebari; am acceptat faptul ca daca oamenii ne iubesc, ei trebuie sa stie ceea ce dorim sau ce simtim noi. Atunci cand credem ceva, noi presupunem ca este adevarat, mergand pana la punctul in care vom distruge o relatie doar pentru a ne apara propria opinie.

Noi presupunem ca toata lumea vede viata in felul in care o vedem noi. Presupunem ca toti ceilalti gandesc in felul in care gandim noi, judeca dupa felul in care judecam noi, fac aceleasi abuzuri pe care le facem si noi. Aceasta este cea mai mare eroare pe care o fac fiintele umane. Putem intelege acum de ce ne este frica sa fim noi insine in prezenta celorlalti. Deoarece noi credem ca toata lumea ne judeca, ne invinuieste, abuzeaza de noi si ne condamna in acelasi mod in care o facem noi insine. Astfel, chiar inainte ca altii sa fi avut ocazia sa ne respinga, noi suntem primii care ne respingem. Asa lucreaza mintea umana.

De asemenea, noi facem presupuneri despre noi insine, iar acest lucru creeaza o multime de conflicte interioare, de tipul: “cred ca sunt capabil sa fac aceasta”. Sa spunem

ca facem aceasta presupunere iar apoi descoperim ca nu suntem capabili sa facem ceea ce am afirmat. Ne supraestimam sau ne subestimam deoarece nu ne-am acordat suficient timp pentru a ne pune anumite intrebari si pentru a raspunde la acestea. Probabil este necesar sa adunam mai multe detalii despre o anumita situatie. Sau poate trebuie sa incetam sa ne mintim singuri in legatura cu ceea ce dorim cu adevarat.

Adeseori, atunci cand intram intr-o relatie de cuplu cu cineva care ne place, noi simtim nevoia sa ne justificam de ce ne place acea persoana. Noi nu vedem la ea decat ceea ce dorim sa vedem si negam lucrurile care nu ne convin in legatura cu acea persoana. Ne mintim singuri doar pentru a ne justifica si pentru a ne da singuri dreptate, dupa care facem presupuneri, iar una dintre presupuneri este inevitabil aceasta: "Dragostea mea va transforma aceasta persoana". Dar nu este adevarat. Dragostea noastra nu va transforma pe nimeni. Daca ceilalti se vor transforma, acest lucru se va produce numai daca vor dori ei sa se transforme, nu pentru ca noi ii transformam. Apare apoi o cearta, iar unul din noi este ranit sufleteste. Curand, descoperim ceea ce nu am dorit sa vedem inainte, dar acum defectul respectiv este amplificat de emotiile noastre otravite. Simtim acum nevoia sa ne justificam durerea emotionala si sa-l blamam pe celalalt pentru propria noastra alegere.

Nici un om nu ar trebui sa-si justifice iubirea; ea exista sau nu exista. Adevarata iubire este acceptarea totala a celeilalte persoane, exact asa cum este aceasta, fara a urmari neaparat sa o transformam. Atunci cand urmarim sa-i transformam pe ceilalti, aceasta inseamna ca nu ne plac cu adevarat. Bineinteles, daca decizi sa traiesti cu cineva, este bine sa iei aceasta hotarare alaturi de cineva care este exact in modul in care doresti tu sa fie. Sa gasesti pe cineva care sa nu trebuiasca sa-l transformi deloc. Este mai usor sa gasesti pe cineva care este asa cum doresti tu sa fie, decat sa incerci sa-l transformi. La fel, acea persoana trebuie sa te iubeasca asa cum esti, deci sa nu incerce nici ea sa te transforme. Daca cineva simte ca trebuie sa te transforme, inseamna ca nu te iubeste asa cum esti. De ce sa stai atunci alaturi de cineva care nu e multumit de modul in care te manifesti, de felul tau de a fi?

Noi trebuie sa ne manifestam exact asa cum suntem, nu trebuie sa prezentam o imagine falsa. Daca ma iubesti asa cum sunt, "Foarte bine, hai sa stam impreuna". Daca nu ma iubesti asa cum sunt, "Foarte bine, la revedere. Voi gasi pe altcineva". Poate sa sune cinic, dar acest tip de comunicare inseamna ca relatiile noastre cu ceilalti sunt clare si impecabile.

Imaginati-va ziua in care veti inceta sa mai faceti presupuneri in legatura cu iubitul sau iubita voastra, si in cele din urma si cu celelalte persoane din viata dumneavoastra. Modul dumneavoastra de comunicare se va transforma complet, iar relatiile dumneavoastra nu vor mai suferi conflicte create de presupuneri gresite.

Calea de a inceta sa mai facem presupuneri consta in a pune intrebari, in a comunica. Noi trebuie sa fim siguri ca felul in care comunicam este clar. Daca nu intelegeti ceva, intrebati. Aveti curajul sa puneti intrebari pana cand va clarificati complet, iar ulterior nu presupuneti ca stiti totul despre o anumita situatie data. Odata ce auziti raspunsul, nu va mai trebui sa faceti presupuneri, deoarece veti sti adevarul.

De asemenea, nu ezitati sa cereti in cuvinte ceea ce doriti sau sa intrebati deschis ceea ce doriti sa aflati. La fel, oricine are dreptul sa va intrebe, iar dumneavoastra aveti dreptul de a raspunde prin da sau nu.

Daca nu intelegeti ceva, este mai bine pentru dumneavoastra sa intrebati si sa obtineti un raspuns clar decat sa faceti o presupunere. In ziua in care veti inceta sa mai faceti presupuneri veti incepe sa comunicati limpede si clar, eliberandu-va astfel de multe emotii otravite. Fara presupuneri, lumea dumneavoastra va deveni impecabila.

Printr-o comunicare clara, toate relatiile dumneavoastra se vor transforma, nu doar cele cu iubitul sau cu iubita dumneavoastra, ci cu toata lumea. Nu va mai trebui sa faceti presupuneri, deoarece totul va deveni clar: iata ce doresc eu; iata ce doresti tu. Daca vom comunica astfel, in cuvinte impecabile, nu vor mai exista razboaie, nu va mai exista violenta, nu vor mai exista neintelegeri. Toate problemele umane s-ar rezolva daca ar exista o comunicare clara si completa.

Acesta este asa dar cel de-al Treilea Legamant: nu *faceti presupuneri*. Acest afirmatie pare simpla, dar intelegerea sa este reala, si mai ales punerea sa in practica este mult mai dificila. Este dificil deoarece de cele mai multe ori noi facem opusul. Cu totii avem aceste obisnuite de care nici macar nu suntem constienti. Constientizarea acestor obiceiuri si intelegerea importantei acestui legamant este primul pas pe care trebuie sa-l facem. Simpla intelegere este importanta, dar nu si suficienta. Informatia sau ideea este doar un graunte ce a fost insamantat in mintea noastra. Cea care confera adevarata eficienta este actiunea. Actionand mereu va veti intari vointa, veti hrani cu aceste seminte si veti stabili un fundament solid pentru ca noua obisnuinta sa creasca. Practicand suficient de des acest legamant el va deveni a doua dumneavoastra natura si veti vedea cum magia cuvintelor dumneavoastra va va transforma dintr-un magician negru intr-un magician alb.

Un magician alb foloseste cuvantul pentru creatie, daruire, impartasire si iubire. Punerea in practica a acestui legamant va va transforma radical intreaga viata.

Prin transformarea intregului vis interior, magia patrunde in viata noastra. Tot ceea ce ne este cu adevarat necesar se realizeaza in mod incredibil de repede, deoarece spiritul se misca liber prin fiinta noastra. Aceasta este maiestria intentiei, a spiritului, a iubirii, a recunostintei, arta de a trai. Acesta este scopul unui toltec. Aceasta este calea catre libertatea personala.

Fa intotdeauna tot ce iti sta in puteri (actioneaza impecabil)

Acesta este ultimul legamant, dar este cel care le permite celorlalte trei sa se transforme in obisnuite adanc inradacinate. Al patrulea legamant este asa dar: *fa intotdeauna tot ce iti sta in puteri*.

Indiferent de circumstante, faceti intotdeauna tot ce va sta in puteri, nici mai mult sau mai putin. Nu trebuie sa uitati insa ca randamentul nu poate fi intotdeauna acelasi. Tot ce exista in jurul nostru este viu si se transforma tot timpul; la fel, randamentul nostru maxim poate fi uneori la cote foarte inalte, iar alteori nu va fi cel asteptat. Atunci cand ne trezim proaspat si energizat dimineata, randamentul nostru va fi superior celui de seara, cand suntem obositi. Maximul nostru va fi diferit atunci cand suntem sanatosi de cel cand suntem bolnavi, sau atunci cand suntem treji de cel cand suntem beti. Randamentul maxim depinde de starea noastra, de felul in care ne simtim, fericiti sau suparati, nervosi sau gelosi.

In viata de zi cu zi noi trecem de la o stare la alta, ceea ce face ca si randamentul nostru maxim sa se schimbe de la un moment la altu. La fel, randamentul maxim se schimba de-a lungul timpului. Cert este ca atat timp cat veti aplica cele patru legaminte, facand din ele niste obisnuite, randamentul dumneavoastra maxim se va imbunatati fata de cel din momentul prezent.

Indiferent de calitatea faptelor dumneavoastra, urmariti sa faceti tot ce ca sta in puteri. Daca veti face eforturi prea mari, va veti risipi inutil energia, iar in cele din urma rezultatul nu se va ridica la inaltimea eficientei dorite. Cel care exagereaza cu faptele sale, depasindu-si puterile firesti, isi suprasolicita corpul si actioneaza astfel impotriva sa; de astfel, acest gen de actiune nu il ajuta cu nimic sa isi atinga scopul. Daca faceti insa mai putin de cat va sta in puteri, va veti supune astfel fustrarilor, incriminarii interioare, vinovatiei si regretelor.

De aceea, faceti tot ce va sta in puteri – in toate imprejurarile vietii. Nu conteaza daca sunteti bolnav sau obosit, daca veti face intotdeauna ceea ce va sta in puteri nu va mai exista nici o modalitate prin care sa va simtiti vinovat. Si daca nu va veti simti vinovat, nu va mai exista nici o modalitate de a suferi de remuscari si autopedepsire. Facand intotdeauna tot ce va sta in puteri, veti ridica astfel unul din marile blesteme care planeaza asupra dumneavoastra.

Se spune ca era odata un om care dorea sa-si transeanda starea de suferinta, asa ca a mers la un templu budist pentru a gasi un maestru care sa-l ajute. El a mers la maestru si l-a intrebat: “Invatatorule, daca voi medita patru ore pe zi, cat de mult imi va lua pentru a reusi sa-mi transcend suferinta?”.

Maestrul l-a privit si a spus: “Daca vei medita opt ore pe zi, probabil vei ajunge la starea de transcendentia in 20 de ani”.

“Dar de ce imi va lua mai mult daca voi medita mai mult?” a intrebat omul.

Maestrul i-a raspuns: “Tu nu te afli aici pentru a-ti sacrifica bucuria vietii. Te afli aici pentru a trai, pentru a fi fericit si pentru a iubi. Daca nu poti sa dai un randament maxim in doua ora de meditatie, ci ai nevoie de opt ore pentru acest lucru, vei obosi, te vei indeparta de scop si nu te vei mai bucura de viata. Actioneaza cu eficienta si vei ajunge sa-ti dai seama ca indiferent de timpul alocat meditatiei, poti trai, poti iubi, poti fi fericit”.

Actionand cu randament maxim iti vei trai viata foarte intens. Vei fi productiv, vei fi bun cu tine insuti, deoarece te vei darui familiei, comunitatii, intregii manifestari. Iar actiunea are darul de a te face extrem de fericit. Atunci cand esti obisnuit sa actionezi cu eficienta maxima, esti predispus catre actiune, pentru simplul motiv ca iubesti actiunea, nu pentru ca astepti o recompensa. Cei mai multi oameni fac exact opusul: ei actioneaza, ce-i drept, dar numai pentru ca asteapta o recompensa, si de aceea nu se bucura de actiune. Si acesta este motivul pentru care nu dau un randament maxim.

De exemplu, cei mai multi oameni merg la serviciu in fiecare zi doar pentru ca se gandesc la ziua de salariu, iar banii care-i vor lua pentru serviciul pe care il presteaza sunt tot ceea ce-i intereseaza. Ei asteapta cu nerabdare ziua de vineri sau de sambata, sau orice alta zi in care isi vor primi salariul si vor pute sa-si ia liber. Ei muncesc pentru recompensa, si drept urmare, ei se impotrivesc de fapt muncii. Ei incearca sa evite actiunea, si in mod firesc, aceasta devine din ce in ce mai dificila, iar ei nu mai actioneaza la randamentul maxim.

Ei muncesc din greu pe parcusul saptamanii, sunt dispusi sa presteze anumite servicii, sa actioneze, dar nu pentru ca le place ce fac, ci pentru ca asa considera ei ca trebuie. Ei stiu ca trebuie sa munceasca pentru ca trebuie sa-si plateasca chiria, pentru ca trebuie sa-si intretina familia. Sunt plini de frustrari, iar daca nu-si primesc banii, sunt nefericiti. Au doua zile de odihna pentru a face ceea ce doresc, dar ce-si doresc cu adevarat? Singurul lucru pe care-l incearca este sa evadeze. Multi beau si se imbata, deoarece nu sunt multumiti de ei insisi. Nu le place viata lor. Sunt atatea moduri in care ne putem rani atunci cand nu ne place ceea ce suntem.

Pe de alta parte, daca actionati doar din placerea actiunii, fara a astepta vreo recompensa, veti descoperi ca va puteti bucura de orice actiune veti face. Recompensa va veni, dar nu veti mai fi atasati de ea. Este posibil chiar sa primiti mai mult decat v-ati fi imaginat singur ca ar putea fi recompensa. Daca ne place ceea ce facem, daca actionam intotdeauna dand tot ce e mai bun in noi, atunci inseamna ca ne bucuram cu adevarat de viata. Ne distram, nu ne plictisim, nu suntem frustrati.

Atunci cand faci tot ce iti sta in puteri, nu ii dai Judecatorului launtric ocazia de a te gasi vinovat sau a te condamna. Daca dai tot ce este mai bun in tine, iar Judecatorul incearca sa te judece in concordanta cu Cartea Legii, ii poti oferi raspunsul: “Am facut tot ce mi-a stat in puteri”. Nu vor exista regrete, asa se petrec intotdeauna lucrurile atunci cand actionezi la randamentul maxim. Nu este un legamant usor de respectat, dar este un legamant care te elibereaza cu adevarat.

Atunci cand actionezi la maximum, inveti sa te accepti pe tine insuti. Dar trebuie sa fii constient si sa inveti din greselile tale. A invata din greseli inseamna a practica, a privi cu sinceritate rezultatele, dar mai ales a actiona neincetat. Acest gen de actiune amplifica continuu gradul de constientizare.

Actiunea facuta cu pasiune nu este resimtita ca o munca, deoarece te bucuri de orice ai face. Cand stim ca actionam conform capacitatii noastre maxime? Atunci cand ne bucuram de actiune sau cand nu apar nici un fel de repersiuni negative asupra noastra. Noi actionam cu eficienta maxima deoarece dorim sa procedam astfel, si nu pentru ca ne propunem sa scapam de condamnarea Judecatorului, nici pentru ca dorim sa facem pe plac altor oameni.

Daca actionam pentru ca asa trebuie (din necesitate), in nici un caz nu vom actiona cu eficienta maxima. Intr-un asemenea caz, cel mai bine ar fi sa nu actionam deloc. Singura actiunea detasata, din pura placere, ne face sa ne simtim fericiti. Atunci cand actionam cu eficienta maxima din pura placere, noi facem acest lucru deoarece ne bucuram de ceea ce facem.

Actiunea inseamna sa traiesti plinar. Inactivitatea este practic o contestare a vietii. Inactivitatea inseamna sa stai in fata televizorului in fiecare zi, ani si ani la rand, deoarece te temi sa fii viu si sa-ti asumi riscul de a exprima ceea ce esti cu adevarat. Exprimarea de sine inseamna a actiona. Poti avea multe idei fantastice in capul tau, dar singura care conteaza este actiunea. Fara actiune, orice idee va ramane abstracta si nu va exista nici o manifestare, nici un rezultat si nici o recompensa.

Un bun exemplu pentru a ilustra acest lucru este povestea lui Forrest Gump (film american de la sfarsitul anilor '90, laureat cu premiul Oscar). Acest personaj ciudat nu a avut idei marete, dar a actionat in permanenta. A fost tot timpul fericit deoarece a actionat intotdeauna cu daruire, indiferent de ce facea. A si fost recompensat din plin, dar tocmai pentru ca nu a asteptat sa fie recompensat deloc. A actiona inseamna sa fii viu. Inseamna sa te manifesti in exterior si sa-ti exprimi visul. Aceasta nu inseamna sa-ti impui visul tau in fata altcuiva, caci orice om are dreptul de a-si exprima visele in egala masura.

A actiona cu maximum de intensitate este o obisnuinta pe care orice om ar trebui sa o cultive. Eu actionez cu eficienta maxima in tot ceea ce fac si in tot ceea ce simt. Actiunea daruita a devenit un ritual in viata mea, tocmai pentru ca am facut aceasta alegere. Este o credinta la fel ca oricare alta credinta pentru care am optat. Am facut din orice actiune un ritual si intotdeauna imi consacru toate puterile actiunilor mele. Un simplu dus este un ritual pentru mine, caci prin aceasta actiune ii spun corpului meu cat de mult il iubesc. Simt si ma bucur de apa care curge pe corpul meu. Raspund cu daruire necesitatilor corpului meu, si de aceea primesc cu bucurie tot ceea ce imi ofera acestea.

In India se practica un ritual numic *puja*. In acest ritual, indienii iau idolii care-l reprezinta pe Dumnezeu in diferitele sale forme si ii imbaiaza, ii hranesc si le ofera toata iubirea lor. Ei incanteaza chiar *mantra*-e acestor idoli. Idolii in sine nu sunt importanti. Ceea ce este important este ceea ce fac ei pe parcusul acestui ritual, felul in care spun: "Te iubesc, Doamne".

Dumnezeu este viata. Dumnezeu este viata in manifestare, deci este actiune. Cea mai buna modalitate de a spune "Te iubesc, Doamne" consta in a renunta sa mai traим in trecut, incepand sa traим in prezent, in fiecare moment, in fiecare clipa. Daca viata va rapeste ceva, renuntati cu draga inima la acel ceva. Cand va abandonati si renuntati la trecut, va permiteti sa fiti cu adevarat viu in acest moment. A te detasa de trecut inseamna sa te poti bucura de visul care se petrece chiar acum.

Daca traiesti intr-un vis din trecut, nu te vei mai bucura de ceea ce se petrece in viata ta chiar in aceasta clipa, caci mereu vei dori ca prezentul sa fie astfel de cat este. Atata timp cat esti viu, este absurd sa regreti ceva sau pe cineva care nu mai este, caci nu

ai timp de asa ceva. A nu te bucura de ceea ce se petrece in clipa de fata inseamna a trai in trecut si a fi doar pe jumătate viu. Acest proces conduce la autocompatimire, la suferinta si la lacrimi.

Noi am fost nascuti sa fim fericiti. Ne-am nascut cu dreptul la dragoste, de a ne bucura si de a ne impartasi dragostea. Esti viu, asa ca bucura-te de viata ta, trairand-o plinar. Nu te opune vietii si nu o lasa sa treaca pe langa tine, caci in acest fel il lasi pe Dumnezeu sa treaca pe langa tine. Singura dovada a existentei lui Dumnezeu este propria ta existenta. Ea este cea care dovedeste existenta vietii si a energiei.

Nu este necesar sa stim sau sa dovedim nimic. Este suficient sa existam, sa ne asumam riscul si sa ne bucuram de viata noastra; aceasta este tot ceea ce conteaza. sa spui nu cand vrei sa spui nu, si da cand vrei sa spui da. Ai dreptul sa fii tu insuti. Poti fi tu doar atunci cand actionezi dand tot ce este mai bun in tine. Aceasta este samanta pe care trebuie sa o hranim in mintea noastra. Pentru aceasta nu este nevoie de multa cunoastere sau de mari viziuni fiziolofice. Nu este nevoie nici de acceptarea celorlalti. Este o expresie a lui Dumnezeu sa spui: "Hei, te iubesc".

Primele trei legaminte vor lucra pentru voi doar daca veti actiona dand tot ce este mai bun in voi. Nu va asteptati sa reusiti sa fiti intotdeauna impecabili in afirmatiile voastre. Obiceiurile rutinelor zilnice sunt foarte puternic si profund inradacinate in mintea voastra. Dar puteti sa actionati la maximum. Nu va asteptati sa reusiti sa va detasati perfect de tot si de toate, fara a lua nimic la modul personal; puteti insa sa actionati cu eficienta maxima. Nu va asteptati sa reusiti sa nu mai faceti niciodata vreo presupunere. Dar puteti sa va implicati in ceea ce intreprindeti cu toata fiinta voastra.

Daca veti actiona in acest fel, facand tot ce va sta in puteri, obisnuinta de a nu va pastra promisiunile, interpretarea realitatii la modul personal si emiterea de presupuneri se vor estompa si vor deveni mai putin frecvente in timp. Nu trebuie sa va judecati, sa va simtiti vinovat sau sa va pedepsiti daca nu puteti tine acest legamant. Daca faceti – intotdeauna – tot ce va sta in puteri, va veti simti impacat chiar daca veti mai face inca presupuneri, chiar daca veti continua sa dati din cand in cand interpretari personale lucrurilor, chiar daca nu sunteti inca impecabil in ceea ce afirmati.

Daca va veti implica cu daruire in actiunile dumneavoastra, mereu si mereu, veti deveni un adevarat maestru al transformarii. Maestrul se naste din practica. Actionand intotdeauna la capacitatea maxima puteti deveni un maestru. Tot ceea ce ati invatat vreodata, ati invatat prin repetitie. Ati invatat sa scrieti, sa conduceti, chiar si sa mergeti – prin repetitie. Un mare orator (sau scriitor) devine un maestru al vorbirii in limba materna deoarece a practicat foarte mult. Actiunea este singurul lucru care conteaza.

Daca veti face tot ce-ti sta in puteri pentru a-ti descoperi iubirea de sine, vei realiza in curand ca nu este decat o chestie de timp inainte de a descoperi ceea ce cauti. Nu este suficient insa sa visezi cu ochii deschisi sau sa stai ore intregi in meditatie. Trebuie sa te ridici si sa actionezi, dovedind astfel ca esti o fiinta umana. Trebuie sa onorezi femeia sau barbatul care esti tu. Respecta-ti corpul, bucura-te de el, iubeste-l, hraneste-l, curata-l si vindeca-l.

Fa exercitii fizice si tot ceea ce-i face placere corpului tau. Aceasta este o *puja* pentru corpul tau, cale de comuniune intre tine si Dumnezeu.

Nu este suficient sa adori niste idoli, fie ei Fecioara Maria, Iisus Christos sau Buddha. Poti face acest lucru daca doresti, iar daca te face sa te simti bine, este chiar recomandabil. Trebuie sa intelegi insa ca propriul tau trup este o manifestare a lui

Dumnezeu, iar daca iti vei onora corpul totul se transforma pentru tine. Cand faci tot posibilul sa-i oferi iubire fiecarei parti a corpului tau, tu plantezi semintele iubirii in mintea ta, iar cand acestea se vor dezvolta, vei ajunge sa-ti iubesti, sa-ti onorezi si sa-ti respecti la maximum corpul.

Fiecare actiune a ta va deveni astfel un ritual prin care tu il slavesti pe Dumnezeu. Dupa aceasta, urmatorul pas este sa-l onorezi pe Dumnezeu cu fiecare gand, cu fiecare emotie, cu fiecare convingere, si chiar cu ceea ce este "bine" sau "rau". Fiecare gand devine o comuniune cu Dumnezeu, iar tu vei trai un vis in care nu vei mai judeca pe nimeni, nu te vei mai autocondamna si te vei elibera de nevoia de a te barfi si a-ti face singur rau.

Daca pastrezi aceste patru legaminte, iadul dispare. Este imposibil sa traiesti in iad. Daca est impecabil in ceea ce spui, daca nu iei nimic personal, daca nu faci presupuneri inutile, daca iti dai intotdeauna osteneala sa faci tot ce iti sta in puteri, atunci vei avea o viata frumoasa. Iti vei putea controla viata in proportie de 100%.

Cele Patru Legaminte reprezinta sinteza unei arte a transformarii pe care am mostenit-o de la maestrii tolteci. Orice om care le respecta poate transforma iadul in rai. Visul planetar se va transforma in propriul sau vis despre rai. Cunoasterea este aici; ea ne asteapta sa o folosim. Cele Patru Legaminte sunt aici; trebuie doar sa adoptam aceste legaminte si sa le respectam semnificatia si puterea.

Asadar, tot ce aveti de facut este sa respectati cat puteti de bine aceste legaminte. Va puteti lua acest angajament chiar astazi: aleg sa respect Cele Patru Legaminte. Ele sunt atat de simple si de logice incat chiar si un copil le poate intelege. Este insa nevoie de o vointa puternica pentru a pastra aceste legaminte. De ce? Deoarece oriunde am merge vom descoperi ca in calea noastra avem o multime de obstacole. Cei din jur ne vor sabota decizia de a respecta aceste noi legaminte. Iar totul in jurul nostru este de asemenea natura incat ne imbie sa le incalcam. Problema este legata de celelalte legaminte care fac parte din visul planetar. Ele sunt vii si sunt foarte puternice.

De aceea, va trebui sa deveniti un mare vanator, un mare luptator, ca sa aparati aceste Patru Legaminte cu viata dumneavoastra. Fericirea dumneavoastra, libertatea dumneavoastra, intregul dumneavoastra mod deviata depinde de asta. Scopul luptatorului este de a transcende aceasta lume, de a scapa din acest iad si a nu se mai intoarce niciodata. Dupa cum sustin invataturile traditionale toltece, recompensa consta in transcenderea experientei umane a suferintei, devenind incarnarea lui Dumnezeu. Aceasta este recompensa.

Pentru a reusi sa respectam aceste Patru Legaminte va trebui sa utilizam fiecare picatura de putere pe care o avem. Personal, la inceput nu credeam sa pot face acest lucru. Am cazut de multe ori, dar m-am ridicat si am continuat sa merg mai departe. Am cazut din nou, dar am continuat sa merg mai departe. Nu mi-a parut rau pentru mine. Mi-am spus mereu: "Nu conteaza ca am cazut; sunt suficient de puternic, sunt suficient de inteligent pentru a reusi!". M-am ridicat si am continuat sa merg. Am cazut, dar am continuat sa merg, si de fiecare data a devenit din ce in ce mai usor, chiar daca la inceput parea atat de dificil.

De aceea, chiar daca veti cadea din cand in cand, nu va judecati prea aspru. Nu-i oferiti Judecatorului dumneavoastra satisfactia de a va transforma din nou intr-o victima. Nu fiti prea aspru cu dumneavoastra. Ridicati-va si faceti din nou legamantul de a fi

impecabil in ceea ce spun, dar am s-o iau din nou de la inceput. Astazi imi propun sa respect cele Patru Legaminte. Astazi voi fi impecabil in ceea ce spun, nu voi lua nimic la modul personal, nu voi mai face presupuneri si voi urmari sa fac tot ceea ce pot mai bine”.

Daca incalcati si acest legamant, reincepeti din nou in ziua urmatoare, si din nou in cea care urmeaza. La inceput va fi greu, dar in fiecare zi va deveni din ce in ce mai usor, pana cand, intr-o buna zi, veti descoperi, ca va veti conduce viata in conformitate cu cele Patru Legaminte. Si veti fi surprins de modul in care viata dumneavoastra s-a transformat.

Nu este important sa fiti un om religios sau sa mergeti la biserica in fiecare zi. Iubirea si respectul de sine vor deveni din ce in ce mai mari. Acest lucru este posibil. Daca eu nu am putut sa fac acest lucru, la fel puteti face si dumneavoastra. Nu va faceti probleme in legatura cu viitorul; traiti ziua de astazi si fiti atent la clipa prezenta. Puteti trai doar clipa prezenta. *Faceti tot ce va sta in puteri* pentru a respecta aceste legaminte si curand veti descoperi ca este foarte usor.

Astazi este inceputul unui nou vis.

Incalcarea vechilor legaminte

Toata lumea vorbeste despre libertate. In toata lumea, diferiti oameni, diferite rase, diferite tari se lupta pentru libertate. Dar ce este libertatea? In America se vorbeste despre viata intr-o tara libera. Dar suntem noi cu adevarat liberi? Suntem noi liberi sa ne manifestam cu adevarat personalitatea? Raspunsul este nu, nu suntem liberi. Adevarata libertate este legata de spiritul uman – este libertatea de a fi cu adevarat.

Cine ne opreste sa fim liberi? Noi condamnăm guvernul, vremea, parintii, religia, il condamnăm pe Dumnezeu. Dar cine ne opreste sa fim liberi? Noi suntem singurii care ne opunem acestei libertati. Ce inseamna sa fii cu adevarat liber? Uneori ne casatorim si spunem ca ne-am pierdut libertatea, apoi divorțăm si tot nu suntem liberi. Ce ne opreste? De ce nu putem fi noi insine?

Orice om are amintiri indepartate despre o perioada cand eram liberi si cand iubeam aceasta libertate, dar noi am uitat ce inseamna cu adevarat libertatea.

Daca privim un copil de doi sau trei ani, vom constata ca suntem in fata unei fiinte umane cu adevarat libere. De ce este copilul atat de viu? Deoarece el face exact ceea ce doreste sa faca. El este complet salbatic. La fel ca o floare, un copac un animal, care nu a fost inca domesticit, este perfect natural! Si daca observam copiii care au doi ani, descoperim ca majoritatea au un zambet larg pe fata si se distreaza. Ei explora lumea. Lor nu le este frica sa se joace. Le este frica atunci cand se ranesc, cand le este foame, cand unele din nevoile lor nu sunt indeplinite, dar nu le este teama de trecut si nici nu le pasa de viitor; ei traiesc doar clipa prezenta.

Copii mici nu le este teama sa exprime ceea ce simt. Ei sunt atat de plini de iubire incat daca percep dragostea, ei se topesc in ea. Lor nu le este deloc teama sa iubeasca. Aceasta este, de fapt, descrierea unei fiinte normale. Atat timp cat suntem copii, noua nu ne este frica de viitor si nici nu ne este rusine de trecutul nostru. Singurele noastre tendinte sunt de a ne bucura de viata, de a ne juca, de a explora, de a fi fericiti si de a iubi.

Dar, ce se petrece cu omul care a devenit adult? De ce este el atat de diferit? De ce nu mai este natural? Daca privim lucrurile din perspectiva Victimei, am putea spune ca ni s-a petrecut ceva foarte trist, dar daca le privim din perspectiva Luptatorului, putem spune ca tot ceea ce ni s-a petrecut este normal. Ceea ce ni s-a petrecut este faptul ca am descoperit Cartea Legii, pe Marele Judecator si Victima care ne guverneaza viata. Noi nu mai suntem liberi deoarece Judecatorul, Victima si sistemul de convingeri nu ne permit sa ne manifestam asa cum suntem cu adevarat, sa fim noi insine. Dupa ce mintile noastre au fost indoctrinate cu toate aceste aberatii, noi nu mai suntem fericiti.

Acest lant se transmite de la o fiinta umana la alta, de la o generatie la alta, fiind perfect normal in societatea umana. Nu trebuie sa ne acuzam parinti pentru ca ne-au invatat sa fim la fel ca ei. Ce puteau sa ne invete daca ei nu stiau decat acest lucru? Ei au facut tot ceea ce au putut mai bine, iar daca au avut uneori un comportament abuziv, aceasta s-a datorat, acesta s-a datorat educatiei lor, temerilor lor, propriilor lor convingeri.

Ei nu au avut nici un control asupra indoctrinării exterioare pe care au primit-o, astfel încât ei nu ar fi putut să se comporte diferit.

Nu trebuie să ne acuzăm părinții sau pe altcineva care a avut fata 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 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 ferice momente ale vieții noastre – în care realitatea iese la suprafață, când nu ne mai pasa de trecut și nu ne facem griji în legătura cu viitorul. Atunci suntem exact ca un copil.

Aceasta este starea noastră naturală. Dar ce anume o face să dispară? Ceea ce noi numim *responsabilitati*. Judecătorul spune: “Hei, ce faci? Ai niste responsabilitati, ai multe lucruri de făcut, trebuie să muncești, trebuie să mergi la școală, trebuie să castigi bani pentru că să trăiești”. Toate aceste responsabilitati ne trec prin minte. Fata noastră se schimbă atunci instantaneu și devine din nou serioasă. “Să zicem că eu sunt un avocat”. Și imediat expresia feței sale se schimbă; îi ia locul fata 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. 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 cauza 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 maestri 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. Maestrii visului

fac din viata o capodopera; ei controleaza visul facand alegeri constiente. Orice alegere are consecinte, si un maestru al visului este constient de consecinte.

A fi toltec este un mod de viata. Este modul de viata in care nu exista conducatori si supusi, in care fiecare isi are propriul sau adevar si isi traieste propria realitate. Un toltec devine intelept, devine natural si devine liber din nou.

Exista trei modalitati prin care oamenii pot deveni tolteci. Prima este de a fi un Maestru al Constiintei. Aceasta inseamna sa fii constient de cine esti cu adevarat, cu toate posibilitatile aferente. A doua consta in a fi un Maestru al Transformarii – in a studia cum te poti transforma, ce poti face ca sa nu fii imblanzit. A treia consta in a fi un Maestru al Intentiei. Din perspectiva toltecilor, intentia este acel aspect al vietii care face posibila transformarea energiei; este acea fiinta vie care detine in ea intreaga energie nediferentiala a lumii, sau ceea ce noi numim Dumnezeu. Intentia este chiar viata; este iubirea neconditionata. De aceea, Maestrul Intentiei este Maestrul Iubirii.

Atunci cand vorbim despre calea tolteca a eliberarii, ne dam seama ca exista o intreaga harta care ne ghideaza perfect catre eliberarea de “civilizatie”. Tolteci compara Judecatorul, Victima si sistemul de convingeri cu un parazit care invadeaza mintea umana. Din perspectiva toltecilor, toate fiintele care s-au lasat imblanzite sunt bolnave. Ele sunt bolnave deoarece exista in ei un parazit care le controleaza mintea si creierul. Hrana parazitului sunt emotiile negative care se nasc din frica.

Daca studiem felul in care este descris un parazit, vom descoperi ca acesta este o fiinta vie care traieste in alte fiinte, sugandu-le energia, dar care nu le aduce in schimb nici un folos; mai mult, parazitul isi ucide gazda incetul cu incetul. Impreuna, Judecatorul, Victima si sistemul de convingeri se potrivesc perfect descrierii anterioare. Ele reprezinta intr-adevar o fiinta vie alcatuita din energia psihica sau emotionala, iar aceasta energie este vie. Evident ca nu este o energie materiala, dar nici emotiile nu sunt o energie materiala. Nici visele noastre nu reprezinta o energie materiala, dar stim ca ele exista.

Una din functiile creierului nostru este aceea de a transforma energia materiala in energie emotionala. Creierul nostru este o uzina de emotii. Si asa cum am afirmat la inceput, principala functie a mintii noastre este aceea de a visa. Tolteci cred ca parazitul – Judecatorul, Victima si sistemul de convingeri – detine controlul asupra mintii noastre; el ne controleaza visele personale. Parazitul viseaza prin intermediul mintii noastre si isi traieste viata prin intermediul corpului nostru. El supravietuieste datorita emotiilor ce se nasc din frica si se hraneste din drame si din suferinta.

Libertatea pe care o cautam inseamna sa ne folosim mintea si corpul pentru a ne trai propria viata, nu sa traim viata unui sistem de convingeri. Atunci cand descoperim ca mintea ne este controlata de catre Judecator si de catre Victima, iar “eu-l” nostru real este pus la colt, nu avem decat 2 posibilitati. Una consta in a continua sa traim in modul in care ne-am obisnuit, sa-i sustinem pe Judecator si pe Victima, sa continuam sa traim in visul planetar. Cea de-a doua consta in a face ceea ce faceam atunci cand eram copii, atunci cand parintii incercau sa ne educe (adica sa ne indoctrineze). Putem sa ne revoltam si sa spunem “Nu!”. Putem declara razboi impotriva parazitului, impotriva Judecatorului si a Victimei, un razboi pentru independenta, un razboi pentru dreptul de a ne utiliza mintea si creierul asa cum credem noi.

Asa se explica de ce in toate traditiile samane din America, din Canada pana in Argentina, oamenii se numesc *luptatori*, deoarece ei se afla in razboi impotriva

parazitilor. Acesta este adevaratul inteles al conceptului de luptator. Luptator este acela care se revolta impotriva invaziilor parazitului. Luptatorul se rezolva si declara razboi. Dar a fi un luptator nu inseamna ca intotdeauna castigam razboiul; noi putem invinge sau pierde, dar daca facem tot ce putem, avem cel putin sansa de a fi liberi din nou. Alegand acest drum, ne aratam cel putin demnitatea de a ne revolta, demonstrand ca nu suntem niste biete victime in fata emotiilor noastre negative sau care reactionam la emotiile otravite ale celorlalti.

Chiar daca ne vom numara printre victimele inamicului nostru, parazitul, cel putin nu vom fi printre victimele care nu au reactionat.

Transformarea noastra intr-un luptator ne da sansa de a transcende visul planetar si de a ne schimba visul personal intr-un vis pe care il putem numi paradis. La fel ca si iadul, paradisul este un loc care exista in interiorul mintii noastre. Este un loc al bucuriei, un loc in care suntem fericiti, in care suntem liberi sa iubim si sa fim cei care suntem cu adevarat. Putem atinge paradisul chiar in aceasta viata; nu trebuie sa asteptam pana murim. Dumnezeu este prezent pretutindeni, iar paradisul exista peste tot, dar inainte de toate trebuie sa avem ochi si urechi pentru a vedea si pentru a auzi acest adevarat. Trebuie sa ne eliberam 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. Daca dorim sa fim liberi, va trebui sa distrugem parazitul. O solutie de a ataca fiecare cap al parazitului, ceea ce inseamna sa ne infrangem fiecare teama, una cate una. Acesta este un proces lent, dar functioneaza. De fiecare data cand ne infrangem o temere suntem putin mai liberi.

O a doua modalitate de abordare ar fi sa incetam sa hranim parazitul. Daca nu-i mai oferim parazitului nici un fel de hrana, il vom ucide prin infometare. Pentru a face acest lucru trebuie sa ne controlam emotiile, astfel incat sa nu mai generam emotii care sunt starnite de frica. Usor de zis, dar foarte greu de facut. Este dificil deoarece Judecatorul si Victima ne controleaza mintea.

O a treia solutie este asa-numita initiere prin moarte. Initierea prin moarte se regaseste in numeroase traditii si scoli ezoterice din lume. O regasim in Egipt, India, Grecia si America. Aceasta este moartea simbolica care ne omoara parazitul fara a produce nici un rau corpului nostru fizic. Cand corpul fizic "moare" simbolic, parazitul trebuie de asemenea sa moara. Aceasta solutie este mai rapida decat celelalte doua solutii, dar si mai dificila decat ele. Este necesar sa avem un mare curaj pentru a intampina pe Ingerul Mortii. Trebuie sa fim foarte puternici.

Haideti sa privim mai indeaproape fiecare dintre aceste solutii.

ARTA TRANSFORMARII: VISUL CELEI DE-A DOUA ATENTII

Pana acum, am invatat ca visul pe care-l traим este rezultatul unui vis exterior care ne capteaza atentia si ne hraneste toate convingerile. Procesul de civilizare poate fi numit visul *primei atentii*, deoarece se refera la modul in care ne-a fost folosita atentia pentru prima data pentru a crea acest vis prin viata noastra.

Una din caile prin care ne putem schimba convingerile consta in a ne focaliza atentia asupra acestor dogme si convingeri, transformand legamintele pe care le-am facut

cu noi insine. Altfel spus, noi ne putem folosi de atentie pentru a doua oara, creand astfel visul celei de-a doua atentii, sau un nou vis.

Diferenta consta in faptul ca acum nu mai suntem inocenti. Cand eram copii, acest lucru nu era adevarat; atunci nu aveam alta alternativa. Dar acum nu mai suntem copii. Acum depinde numai de noi ce credem sau ce nu credem. Putem fi liberi pentru orice fel de credinta, inclusiv pentru credinta in noi insine.

Primul pas consta in a deveni constienti de ceata care este in mintea noastra. Trebuie sa devenim constienti ca visam tot timpul. Aceasta este singura cale prin care putem transforma visul daca suntem constienti ca intreaga drama a vietii noastre este rezultatul convingerilor noastre, iar ceea ce credem nu este real, atunci putem incepe sa transformam ceva. Mai departe, pentru a ne transforma convingerile este necesar sa ne focalizam atentia asupra a ceea ce dorim sa transformam. Trebuie sa stim exact la ce conditionari dorim sa renuntam si ce anume dorim sa transformam in fiinta noastra.

Asadar, urmatorul pas consta in a deveni din ce in ce mai constienti de limitarile noastre, de temerile bazate pe convingeri personale care ne fac fericiti. Putem face un inventar al tuturor convingerilor noastre, al tuturor legamintelor pe care le-am facut candva, si prin acest proces putem incepe transformarea. Tolteci numeau Arta Transformarii si considerau ca stapanirea acestei arte necesita o mare maestrie. Orice om poate atinge maestria transformarii prin inlocuirea legamintelor bazate pe frica, ce produc suferinta, si asta doar prin reprogramarea mintii. Una din caile de atingere a acestei maestrii consta in exploatarea si adoptarea unor convingeri alternative, cum ar fi de exemplu Cele Patru Legaminte.

Decizia de a adopta Cele Patru Legaminte este o declaratie de razboi pentru a va recastiga libertatea si a va elibera de parazit. Cele Patru Legaminte va ofera posibilitatea de a pune capat durerii emotionale, deschizand astfel o poarta noua prin care poate sa patrunda bucuria si incepand astfel un nou vis. Depinde numai de dumneavoastra cum veti explora posibilitatile visului dumneavoastra personal, daca sunteti interesat, in mod real, de aceasta. Cele Patru Legaminte au fost create pentru a va ajuta sa depasiti legamintele ce va limiteaza, pentru a castiga mai multa putere personala si a deveni mai puternici. Cu cat veti fi mai puternici, cu atat mai multe conditionari veti putea rupe, pana cand veti putea patrunde chiar in miezul tuturor conditionarilor.

Patrunderea in miezul tuturor conditionarilor (legamintelor) este un proces pe care l-am numit simbolic *patrunderea in desert*. Atunci cand patrunzi in desert, iti poti intalni demonii fata in fata. La iesirea din desert, toti acesti demoni devin ingeri.

Practica Celor Patru Legaminte noi reprezinta un mare act de putere. Renuntarea la vraja magiei negre din mintea noastra necesita o mare putere personala. De fiecare data cand rupi unul dintre vechile legaminte, castigi o putere suplimentara. Vetii putea incepe prin ruperea unor conditionari mai mici, mai putin importante, si care necesita o putere mai mica. Dupa ruperea acestor conditionari marunte, puterea dumneavoastra personala va creste pana la punctul in care veti ajunge sa va confruntati cu marele demon din mintea voastra.

De exemplu, fetita careia mama ei i-a spus sa nu cante, are acum 20 de ani si continua sa nu cante. O modalitate ca ea sa-si depaseasca aceasta convingere ca vocea ei este urata este de a spune: "Bine, imi propun sa cant, chiar daca nu cant atat de bine". Apoi, ia pretinde ca este aplaudata de oameni care ii spun: "Oh! Ce frumos a fost". Acest lucru ar putea-o face sa-si depaseasca conditionarea intr-o masura foarte mica, dar

aceasta nu va dispărea în nici un caz. Însa 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 va 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 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 civilizație. 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 maestră.

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 fericiți și plin de energie, gata să faceți fața zilei ce va urma. Apoi, la micul dejun vă certăți 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 plangeți. 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 darui celorlalți.

Modul în care percepem lumea depinde de emoțiile pe care le simțim. Atunci când suntem separați, 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 separați, totul în jurul nostru pare trist și ne face să plangem. Vedem copacii și ne simțim separați; 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, va veți simți minunat. Pielea este făcută pentru a percepe minunată senzație a atingerii. Acum imaginați-vă că sunteți ranit, pielea este tăiată și se infectează. Dacă atingeți pielea infectată, aceasta va produce o senzație de durere, așa că veți urmări să vă acoperiți și să vă protejați pielea. Atingerea nu va face nici o plăcere, deoarece acum doare.

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

Va 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 rani. 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 reactionăm cu o emoție otrăvită din cauza conceptelor și credințelor pe care le avem despre ceea ce este drept și ce nu. Mintea este ranită și plină de otrava din cauza procesului de civilizare și pentru că toată lumea descrie mintea ranită 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 boala psihică. Comportamentul psihotic apare atunci când mintea este atât de înspăimântată și ranile 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 ranile emoționale prin intermediul adevărului, după care vom putea scoate otrava și ne vom putea vindeca ranile 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 nici 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

renunta practic la autorespingerea din mintea sa. Incepe astfel un proces de autoacceptare si de iubire de sine, care va creste atat de mult incat in final omul ajunge sa se accepte exact asa cum este. Acesta este inceputul vietii de om liber. Iertarea este cheia.

Dar cum putem sti cands am iertat pe cineva? Atunci constatam ca nici el nici noi nu mai avem nici o reactie emotionala. Auzi numele persoanei si nu ai nici o reactie emotionala. Auzi numele persoanei si nu ai nici o reactie emotionala. Cand cineva poate atinge ceea ce era candva o rana fara a mai simti nici o durere, atunci poate fi sigur ca a iertat cu adevarat si definitiv.

Adevarul este la fel ca un bisturiu. El este dureros, deoarece deschide toate ranile care sunt acoperite de minciuni, si astfel ne putem vindeca. Aceste minciuni alcatuiesc ceea ce eu numesc *sistemul negarii*. Acest sistem al negarii nu este in sine ceva rau, deoarece ne permite sa ne acoperim ranile si sa functionam in continuare. Dar daca ranile sau otrava dispar, noi nu mai trebuie sa ne mintim. In acest fel, nu mai avem nevoie nici de sistemul negarii, caci o minte sanatoasa este la fel cu o piele sanatoasa. Este placut sa o atingi.

Necazul cu cei mai multi dintre oameni este isi pierd controlul emotiilor. Emotiile sunt cele care controleaza comportamentul uman, nu omul este cel care controleaza emotiile. Atunci cand ne pierdem controlul, noi spunem lucruri pe care nu am fi dorit sa le spunem si facem lucruri pe care nu am fi dorit sa le facem. De aceea este atat de important sa devenim impecabili in gandire si vorbire, transformandu-ne astfel intr-un luptator spiritual. Noi trebuie sa invatam sa ne controlam emotiile astfel incat sa avem suficienta putere personala pentru a ne transforma legamintele bazate pe frica, pentru a scapa din iad si pentru a ne crea raiul nostru personal.

Dar cum putem deveni un luptator spiritual? Exista anumite trasaturi ale luptatorului spiritual care sunt aproximativ la fel in intreaga lume. Inainte de toate, luptatorul spiritual este constient. Acest lucru este foarte important. Suntem constienti ca mergem la razboi, si in razboi mintea noastra necesita disciplina. Nu disciplina unui soldat, ci disciplina unui luptator. Nu o disciplina exterioara care sa ne spuna ce sa facem si ce sa nu facem, ci disciplina de a fi noi insine, indiferent de ceea ce se petrece.

Luptatorul spiritual detine controlul. Nu controlul asupra unei alte fiinte umane, ci controlul asupra propriilor sale emotii, controlul asupra propriei sale persoane. Emotiile sunt reprimare prin pierderea controlului, nu prin controlul lor. Marea diferenta dintre luptator si victima consta in faptul ca victima isi reprima emotiile, in timp ce luptatorul si le domina. Victima isi reprima emotiile deoarece ii este frica sa si le arate, deoarece se teme de ceea ce va spune. A controla nu este acelasi lucru cu a reprima. A controla in seamna a-ti retine emotiile si a le exprima la momentul oportun, nici mai devreme, nici mai tarziu. Asa se explica de ce luptatorii se considera impecabili. Ei au un control complet asupra propriilor lor emotii, si implicit asupra intregului lor comportament.

INITIEREA PRIN MOARTE: IMBRATISAREA INGERULUI MORTII

Modalitatea suprema de a atinge libertatea consta in a ne pregati pentru initierea mortii, in a considera moartea ca fiind profesorul nostru. Ingerul mortii ne poate invata cum sa fim cu adevarat vii. Nimeni nu stie cand va muri. De regula, oamenii au ciudata idee ca au mai multi ani de trait in viitor. Dar oare chiar avem?

Daca mergem la spital si doctorul ne spune ca mai avem o saptamana de trait, ce vom face atunci? Asa cum am spus mai devreme, avem doua alegeri de facut. Una este sa suferim deoarece vom muri si le spunem tuturor: "Bietul de mine, voi muri", iar cealalta este sa folosim fiecare moment care ne-a mai ramas pentru a fi fericit, pentru a face ceea ce ne place cu adevarat sa facem in viata. Daca mai avem doar doua saptamani de trait, hai sa ne bucuram de viata. Hai sa traим. Putem spune: "De acum inainte voi fi eu insumi. Nu voi mai incerca sa traiesc doar pentru a le face pe plac altora. Nu-mi va mai fi frica de ceea ce gandesc ei despre mine. Si ce daca voi muri intr-o saptamana? In aceasta saptamana voi fi eu insumi".

Ingerul mortii ne poate invata cum sa traим in fiecare zi ca si cum ar fi ultima zi a vietii noastre, ca si cum s-ar putea sa nu mai existe un maine. Putem incepe in fiecare zi prin a ne spune: "Sunt treaz, vad soarele. Imi voi arata recunostinta fata de soare, fata de toti si de toate. Mai am inca o zi pentru a fi eu insumi".

Aceasta este modalitatea corecta de a privi viata, este ceea ce m-a invatat Ingerul mortii despre mine – sa fiu complet deschis, sa stiu ca nu exista nimic de care sa iti fie frica. Mai mult, am invatat sa ii tratez pe oamenii pe care-i iubesc cu multa dragoste, deoarece aceasta s-ar putea sa fie ultima zi in care sa le pot spune cat de mult ii iubesc. Nu stiu daca te voi mai vedea, asa ca nu vreau sa ma lupt cu tine. Daca ma voi certa ingrozitor cu tine si imi voi revarsa asupra ta emotiile otravite pe care le am impotriva ta, si tu vei muri maine? Niciodata! O, Doamne, Judecatorul ma va judeca atat de aspru si ma voi simti atat de vinovat pentru ceea ce ti-am spus. Ma voi simti si mai vinovat pentru ca nu ti-am spus cat de mult te iubesc. Dragostea care ma face fericit este dragostea pe care o pot impartasi cu tine. De ce sa neg ca te iubesc? Nu este important daca tu ma iubesti la randul tau. S-ar putea sa mor maine sau s-ar putea ca tu sa mori maine. Ceea ce ma face fericit acum este sa-ti spun cat de mult te iubesc.

Cu totii ne putem trai viata in acest fel, pregatindu-ne pentru initierea mortii. Ce se petrece in procesul de initiere a mortii? Visul vechi pe care-l aveai inaintea ta moare pentru totdeauna. Vechile amintiri parazite, ale Judecatorului, ale Victimei si a fostelor tale convingeri nu dispar, dar parazitul va fi mort.

Iata asadar cine moare in procesul de initiere a mortii: parazitul. Nu este usor sa accepti initierea mortii, deoarece Judecatorul si Victima se vor lupta din toate puterile lor. Ei nu vor dori sa moara. Vom simti atunci ca noi suntem cei care urmeaza sa moara si ne va fi frica de aceasta moarte.

Atunci cand traим in visul planetar noi suntem ca si cum am fi morti. Oricine supravietuieste initierii mortii primeste cel mai minunat dar dintre toate: invierea. Pentru a primi invierea este necesar sa te ridici din moarte, sa fii viu, sa fii tu insuti din nou. Invierea inseamna sa fii ca un copil, sa fii salbatic si liber, dar cu o singura diferenta. Diferenta este ca am devenit liberi prin intelepciune, nu din inocenta. Suntem capabili

acum sa distrugem sistemul de civilizare, sa devenim liberi din nou si sa ne vindecam mintea. Ne abandonam Ingerului mortii stiind ca parazitul va muri si noi vom fi inca in viata, cu o minte sanatoasa si cu un rationament perfect. Apoi vom fi liberi sa ne folosim mintea si sa ne conducem viata asa cum dorim.

Aceasta este, in viziunea tolteca, ceea ce ne invata Ingerul mortii. Ingerul mortii vine la noi si ne spune: "Vezi tu, tot ceea ce exista aici este al meu; nu este al tau. Casa ta, sotia ta, copii tai, masina ta, cariera ta, banii tai, totul este al meu si pot sa-ti iau totul oricand doresc, dar pentru moment le poti folosi".

Daca ne abandonam Ingerului mortii, vom fi fericiti odata pentru totdeauna. De ce? Deoarece Ingerul mortii ne ia trecutul pentru a face ca viata sa continue. Pentru fiecare clipa care a trecut, Ingerul mortii da deoparte ceea ce a murit si ne face sa traim in prezent. Parazitul doreste sa ne ducem trecutul cu noi, ceea ce face ca viata sa devina atat de dificila. Daca nu incetam sa traim in trecut, cum putem sa ne bucuram de prezent? Daca visam la viitor, de ce trebuie sa ducem cu noi greutatea trecutului? Si atunci, cand vom mai trai in prezent?

Ceea ce ne invata Ingerul mortii este sa traim in prezent.

Raiul pe pamant

Uitati tot ceea ce ati invatat de-a lungul vietii. Acesta este inceputul unei noi intelegeri, al unui nou vis.

Visul in care traim este creatia noastra. Este perceptia noastra asupra realitatii pe care o putem schimba oricand. Noi avem puterea de a crea iadul, dar si puterea de a crea raiul. De ce nu am visa un vis diferit? De ce nu ne-am folosi mintea, imaginatia si emotiile pentru a visa paradisul?

Folositi-va imaginatia si se vor petrece lucruri extraordinare. Imaginati-va ca aveti capacitatea de a vedea lumea cu ochi diferiti, oricand doriti acest lucru. De fiecare data cand deschideti ochii, priviti lumea din jurul vostru intr-un mod diferit.

Inchideti ochii, iar apoi deschideti-i si priviti in jur. Ceea ce vedeti este dragostea care vine din copaci, dragostea care vine din cer, dragostea care vine din lumina. Percepeti dragostea ce emana de pretutindeni, inclusiv cea care provine din voi si din alte fiinte umane. Chiar si atunci cand oamenii sunt suparati sau furiosi, in spatele acestor sentimente puteti vedea ca ei emit si multa dragoste.

Folosindu-va imaginatia si deschizandu-va ochii in fata noilor perceptii, va veti putea vedea pe voi traind o noua viata, un nou vis, o viata in care nu trebuie sa va justificati existenta si in care sunteti liberi sa fiti exact asa cum sunteti.

Imaginati-va ca aveti permisiunea sa fiti fericiti si sa va bucurati cu adevarat de viata. Viata noastra este libera de orice conflict cu sine si cu ceilalti.

Imaginati-va ca traiti fara frica de a va exprima visele. Stiti tot ce doriti, ce nu doriti si cand doriti ceea ce doriti. Sunteti liberi sa va transformati viata in felul in care doriti. Nu va este frica sa cereti ceea ce nu aveti nevoie, sa spuneti da sau nu fata de oricine sau orice.

Imaginati-va ca traiti o viata fara frica de a fi judecat de ceilalti. Incetati sa va mai conduceti viata in functie de ceea ce gandesc ceilalti despre voi. Nu mai sunteti raspunzatori pentru parerea nimanui. Nu mai trebuie sa controlati pe nimeni si nimeni nu va mai controleaza pe voi.

Imaginati-va ca traiti fara a-i judeca pe ceilalti. Puteti sa-i iertati usor pe ceilalti si puteti sa nu-i mai judecati. Nu trebuie sa aveti dreptate si nu trebuie sa faceti ce altcineva sa simta ca a gresit. Va respectati pe voi si pe cei din jur, iar ei va respecta la randul lor.

Imaginati-va ca traiti fara frica de a iubi si de a nu fi iubit. Nu va mai fie frica de faptul ca veti fi respinsi sau nu mai simtiti nevoia de a fi acceptat. Puteti spune: "Te iubesc" fara nici o rusine si fara nici o justificare. Puteti merge in lume cu inima complet deschisa si fara frica de a fi ranit.

Imaginati-va ca traiti viata fara teama de a va asuma riscuri si de a explora viata cu adevarat. Nu va fie frica de faptul ca veti pierde ceva. Nu va fie frica sa fiti vii in lume si nu va fie frica sa muriti.

Imaginati-va ca va iubiti exact asa cum sunteti. Va iubiti corpul exact asa cum este si va iubiti emotiile exact asa cum sunt ele. Sunteti constienti ca sunteti perfecti exact asa cum sunteti.

Imaginati-va aceste lucruri pentru ca ele sunt perfect posibile! Puteti trai visul raiului in starea de gratie, in starea de beatitudine. Dar pentru a experimenta acest vis, trebuie mai intai sa-l intelegeti.

Singura iubirea are capacitatea de a va face sa intrati in starea de beatitudine. Starea de beatitudine inseamna a fi indragostit. A fi indragostit inseamna a trai beatitudinea. Simti atunci ca plutesti printre nori. Percepi dragostea oriunde te duci. Este in intregime posibil sa traiti in acest mod tot timpul. Este posibil deoarece si altii au putut, iar ei nu sunt diferiti de voi. Ei traiesc in beatitudine deoarece si-au schimbat legamintele si viseaza un alt vis.

Atunci cand simti ce inseamna sa traiesti starea de beatitudine, incepi sa o iubesti. Stii ca raiul pe pamant este un adevar, ca raiul exista cu adevarat. Dupa ce ai aflat ca raiul exista, ca este posibil sa te mentii acolo, depinde doar de tine sa faci efortul de a te mentine, de a ramane acolo. Cu doua mii de ani in urma, Iisus le-a vorbit oamenilor despre imparatia lui Dumnezeu, despre imparatia iubirii, dar putini l-au auzit, deoarece oamenii nu erau pregatiti. Ei spuneau: "Despre ce vorbești? Inima mea este goala, nu simt iubirea despre care vorbești; nu simt pacea pe care tu o ai". Nu faceti la fel. Imaginati-va ceea ce vi se cuvine.

Lumea este frumoasa si minunata. Viata poate deveni foarte usoara atunci cand iubirea devine o maniera de a trai. Iubirea este posibila tot timpul. Este alegerea voastra. Chiar daca nu aveti nici un motiv sa iubiti, puteti totusi iubi, pentru ca iubirea va face fericiti. Fericirea nu poate aparea decat acolo unde exista iubire in actiune. Iubirea este singura care poate sa va ofere pacea interioara. Ea va transforma perceptia voastra despre lume.

Puteti privi intreaga lume prin ochii iubirii. Puteti fi constienti ca tot ceea ce va inconjoara este iubire. Atunci cand traiesti astfel, ceata din minte dispare. *Mitote* a plecat intr-o vacanta permanenta. Acesta este idealul pe care il cauta oamenii de sute de ani. De mii de ani suntem in cautarea fericirii. Fericirea este paradisul pierdut. Oamenii au muncit atat de greu pentru a ajunge in acest punct, dar numai evolutia mintii ii poate conduce aici. Acesta este viitorul umanitatii.

Acest mod de viata este posibil si este in mainile voastre. Moise l-a numit Pamantul Fagaduintei, Buddha l-a numit Nirvana, Iisus l-a numit Rai, iar Tolteci l-au numit Noul Vis. Din pacate, identitatea voastra este amestecata cu visul planetei. Toate credintele si legamintele voastre sunt in ceata. Simtiti prezenta parazitului si va identificati cu el. Acest lucru face ca renuntarea la el, eliberarea de parazit si crearea spatiului in care este experimentata iubirea, sa fie dificile. Sunteti atasati de Judecator si de Victima. Suferinta va face sa va simtiti in siguranta, caci vai!, o cunoasteti atat de bine.

In realitate, nu exista nici un motiv pentru care sa suferiti. Singurul motiv pentru care suferim este propria noastra optiune. Daca va veti uita la viata voastra, veti gasi multe pretexte pentru a suferi, dar nu veti gasi nici un motiv adevarat. Acelasi lucru este adevarat si in ceea ce priveste fericirea. Singurul motiv al fericirii este propria noastra optiune. Fericirea este o alegere, la fel ca si suferinta.

Poate ca nu putem scapa de destinul de a fi oameni, dar avem totusi la dispozitie doua optiuni: de a ne bucura de destinul nostru sau de a suferi din cauza lui. A suferi, sau

a iubi si a fi fericit. A trai in iad sau a trai in rai. Alegerea mea a fost de a trai in rai. Care este alegerea voastra?

Rugaciuni

Inchide-ti pentru o clipa ochii, deschideti-va inima si simtiti iubirea ce vine din inima voastra.

Fuzionati cu aceste rugaciuni in mintea si in inima voastra, topiti-va in iubire. Impreuna, vom face o rugaciune foarte speciala pentru a experimenta comuniunea cu Creatorul nostru. Focalizati-va atentia asupra plamanilor, ca si cum nimic nu ar mai exista decat plamanii. Simtiti placerea atunci cand plamanii se expansioneaza pentru a implini cea mai mare necesitate a corpului uman – respiratia.

Respirati adanc si simtiti aerul care va umple plamanii. Simtiti ca aerul nu este altceva decat iubire. Observati legatura care exista intre aer si plamani, o legatura de iubire. Umpleti-va plamanii cu aer pana cand corpul vostru simte nevoia sa elimine acel aer. Apoi expirati si simtiti din nou placerea. Ori de cate ori implinim o necesitate a corpului uman, acest proces ne produce placere. Simpla respiratie este suficienta pentru noi pentru a putea fi fericiti, pentru a ne bucura de viata. Simplul fapt ca traim este suficient. Simtiti asadar placerea de a fi viu, placerea de a simti iubirea...

RUGACIUNE PENTRU LIBERTATE

Creator al Universului, ne rugam tie sa vii printre noi si sa impartasesi cu noi o puternica comuniune de iubire. Noi stim ca adevarul tau nume este Iubire, ca a fi in comuniune cu tine inseamna a impartasi aceeasi vibratie, aceeasi frecventa care o ai tu, deoarece tu esti singurul lucru care exista in univers.

Astazi, ajuta-ne sa fim la fel ca tine, sa iubim viata, sa fim una cu ea, sa fim iubire. Ajuta-ne sa iubim la fel cum iubesti tu, neconditionat, fara asteptari, fara obligatii, fara judecati. Ajuta-ne sa iubim si sa ne acceptam pe noi insine fara a ne judeca, deoarece daca ne judecam pe noi, ne vom gasi vinovati si va trebui sa fim pedepsiti.

Ajuta-ne sa iubim tot ceea ce ai creat tu, neconditionat, dar mai ales pe celelalte fiinte umane, indeosebi pe ceilalti oameni pe care incercam atat de mult sa-i iubim. Deoarece atunci cand ii respingem pe ei, noi ne respingem de fapt pe noi insine. Iar atunci cand ne respingem pe noi insine, iar atunci cand ne respingem pe noi, te respingem pe tine.

Ajuta-ne sa-i iubim pe ceilalti asa cum sunt ei, neconditionat. Ajuta-ne sa-i acceptam asa cum sunt, fara a-i judeca, deoarece daca-i judecam pe ei, ii vom gasi vinovati si vom simti nevoia de a-i pedepsi.

Astazi, curata-ne inimile de orice emotie otravita pe care o mai avem, elibereaza-ne mintea de orice judecata, astfel incat sa putem trai in pace si iubire.

Astazi este o zi foarte speciala. Astazi ne deschidem inimile pentru a iubi din nou, asa ca ne putem spune unul altuia: “Te iubesc”, fara nici o frica, si cand spun aceasta o spun din tot sufletul. Vino la noi, foloseste vocile noastre, foloseste ochii nostri, foloseste mainile noastre si foloseste-ne inimile pentru a ne oferi celorlalti intr-o comuniune de iubire cu toata lumea. Astazi, Creatorule, ajuta-ne sa fim la fel cum esti tu. Iti multumim pentru tot ceea ce primim astazi, dar mai ales pentru libertatea de a fi cei care suntem cu adevarat. Amin.

RUGACIUNE PENTRU IUBIRE

Haideti sa traim impreuna un vis frumos – un vis in care tu vei iubi tot timpul. In acest vis tu esti in mijlocul unei zile frumoase si insorite de vara. Auzi pasarile, vantul si un paraias. Mergi catre rau. Pe malul râului sta un batran in meditatie, iar tu vezi ca din capul sau emana raze de lumina de diferite culori. Iti propui sa nu-l deranjezi, dar el iti observa prezenta si deschide ochii. Are ochii plini de iubire si un zambet larg. Il intrebi cum de este capabil sa radieze o lumina atat de frumoasa. Il intrebi daca te poate invata si pe tine ceea ce face el. El iti raspunde ca in urma cu multi, multi ani el si-a pus aceeasi intrebare invatatorului sau.

Batranul incepe sa-ti povesteasca povestea vietii sale: “Invatatorul meu si-a deschis pieptul si si-a scos inima, apoi a luat o flacara frumoasa din inima sa. In continuare mi-a deschis pieptul, mi-a deschis inima si a pus acea mica flacara in inima mea. Apoi mi-a pus inima inapoi in piept si in curand inima mea a inceput sa se manifeste o iubire foarte intensa, deoarece flacara pe care o pusese in inima mea era chiar iubirea lui.

Flacara a crescut in inima mea si a devenit un foc mare, mare, un foc care nu arde, ci purifica tot ceea ce atinge. Si acel foc a atins fiecare din celulele corpului meu, iar celulele din corpul meu mi-au trimis si ele iubirea lor. Am devenit una cu corpul meu, dar iubirea mea a crescut mai mult decat acesta. Acel foc a atins fiecare emotie a mintii mele, iar toate emotiile s-au transformat intr-o iubire puternica si intensa. Si m-am iubit pe mine insumi complet si neconditionat.

Dar focul continua sa arda si eu simteam nevoia sa-mi impartasesc iubirea. Am decis sa pun cate o farama din iubirea mea in fiecare copac, iar copacii mi-au raspuns si am devenit una cu copacii, dar iubirea mea nu s-a oprit aici, ci a crescut si mai mult. Am pus cate o farama din iubirea mea in fiecare floare, in iarba, in pamant, si ele mi-au raspuns si mi-au transmis iubirea lor si am devenit una cu ele. Iar iubirea mea a crescut din ce in ce mai mult, pana cand a inclus in ea fiecare animal de pe glob. Si animalele mi-au raspuns iubirii mele si am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a continuat sa creasca si sa creasca.

Am pus o farama din iubirea mea in fiecare cristal, in fiecare piatra de pe pamant, in praf, in metale, si ele mi-au raspuns si am devenit una cu pamantul. Apoi am decis sa pun o farama din iubirea mea in apa, in oceane, in rauri, in ploaie, in zapada. Si ele mi-au raspuns si am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a crescut si mai mult si mai mult. Am decis sa ofer iubirea mea aerului, vantului. Am simtit o comuniune puternica cu pamantul, cu vantul, cu oceanele, cu natura, si iubirea mea a continuat sa creasca.

Mi-am indreptat capul catre cer, catre soare, catre stele, si am pus o farama din iubirea mea in fiecare stea, in luna, in soare, si ele mi-au raspuns. Si am devenit una cu luna, cu soarele si cu stelele, iar iubirea mea a continuat sa creasca si sa creasca. Si am pus o farama din iubirea mea in fiecare om si am devenit una cu intreaga umanitate. Oriunde mergeam, cu oricine ma intalneam, ma deveam pe mine in ochii lor, deoarece eu sunt o parte a totului, deoarece iubesc”.

Dupa care, batranul isi deschide pieptul, isi scoate inima cu flacara cea frumoasa din ea si o pune in inima ta. Si acum, acea iubire creste in interiorul tau. Acuma tu esti una cu vantul, cu apa, cu stelele, cu toata natura, cu toate animalele si cu toate fiintele umane. Simti caldura si lumina ce emana din flacara din inima ta. In jurul capului ai o

aureola care stralucește în culori numeroase și foarte frumoase. Radiezi de strălucirea iubirii și te rogi:

Iti multumesc tie, Creator al Universului, pentru darul vietii pe care mi l-ai oferit. Iti multumesc pentru ca mi-ai oferit tot ceea ce am avut cu adevarat nevoie. Iti multumesc pentru ca imi folosesti cuvintele, pentru ca imi folosesti ochii, pentru ca imi folosesti inima pentru a-ti imprastia iubirea oriunde as merge. Te iubesc asa cum esti, si pentru ca eu sunt creatia ta, ma iubesc si pe mine asa cum sunt. Ajuta-ma sa pastrez iubirea si pacea in inima mea si sa fac din aceasta iubire o noua viata, care sa-mi permita sa traiesc in iubire tot restul vietii mele. Amin.

Despre CELE PATRU LEGAMINTE

In lucrarea *Cele Patru Legaminte*, Don Miguel Ruiz ne arata cum apar convingerile noastre limitate, care ne rapesc bucuria de a trai si ne fac sa suferim inutil si continuu. Avand la baza intelepciunea tolteca straveche, *Cele Patru Legaminte* reprezinta un puternic cod de conduita care ne poate transforma rapid viata, permitandu-ne sa experimentam libertatea personala, adevarata fericire si adevarata iubire.

“Cartea lui Don Miguel Ruiz prezinta o cale catre iluminare si libertate”.

Deepak Chopra, autor al lucrarii *Cele Sapte Legi Spirituale ale Succesului* si director al Centrului Chopra pentru Bunastare Umana

“O carte care ne inspira si care ne ofera lectii profunde de viata...”.

Wayne Dyer, autor al lucrarii *Adevarata magie*

“Continuand traditia lui Castaneda, Ruiz distileaza esenta intelepciunii toltece, definind cu claritate si impecabilitate ce inseamna sa traiesti ca un luptator pentru pace in lumea moderna”.

Dan Millman, autor al lucrarilor *Calea luptatorului pentru pace* si *Legile spiritului*.

Don Miguel Ruiz

Don Miguel Ruiz s-a nascut intr-o familie de vindecatori si a fost crescut intr-o regiune rurala din Mexic de catre o mama *curandera* (vindecatoare) si de catre un bunic *nagual* (saman). Pe cand era copil, familia sa a crezut ca Miguel va continua mostenirea veche de secole, ducand mai departe traditia esoterica a vindecarii si cunoasterii toltece. Furat in sa de viata moderna, Miguel a urmat universitatea de medicina si a devenit chirurg.

O experienta de moarte clinica i-a schimbat in sa viata. Intr-o noapte de la inceputul anilor 70, el a adormit la volan si s-a trezit exact cand masina sa intra intr-un zid. Desi s-a grabit sa-si scoata cei doi prieteni din masina, Miguel isi aminteste ca nu se afla in corpul fizic cand a facut acest lucru.

Uluit de experienta, el a inceput o serie de practici intense de cunoastere de sine. S-a devodat in intregime practicii intelepciunii stravechi, a studiat alaturi de mama sa si si-a completat ucenicia alaturi de un puternic saman din desertul mexican. Bunicul sau, care intre timp murise, a continuat sa-l invete in visele sale.

In traditia tolteca, *nagualul* este cel care il ghideaza pe ucenic catre eliberare. Don Miguel Ruiz este un *nagual* din lina Cavalerilor Vulturului, dedicandu-si astazi intreaga viata pentru a raspandi mai departe cunoasterea referitoare la stravechea traditie tolteca.