

VOCEA CUNOASTERII

O carte a inteleptiunii toltece

DON MIGUEL RUIZ

si

JANET MILLS

Traducere:
Cristian Hanu

®EDITURA MIX

Brasov

*Dedic aceasta carte ingerilor care
m-au ajutat sa raspandesc mesajul
adevarului in lume.*

CUPRINS

TOLTECII	5
ADAM SI EVA	7
O VIZITA LA BUNICUL	12
MINCIUNA REFERITOARE LA IMPERFECTIUNEA NOASTRA	17
O NOAPTE IN DESERT	23
POVESTITORUL	27
PACEA INTERIOARA	35
EMOTIILE SUNT REALE	42
BUNUL SIMT SI CREDINTA OARBA	48
TRANSFORMAREA POVESTITORULUI	56
SCRIETI-VA POVESTEA CU IUBIRE	63
DESCHIDERA OCHILOR SPIRITUALI	71
ARBORELE VIETII	77
RUGACIUNI	84
DESPRE AUTORI	86

MULTUMIRI

Doresc sa-mi exprim recunostinta fata de Janet Mills, cea care a permis nasterea acestei carti. Doresc sa le multumesc de asemenea lui Gabrielle Rivera, Gail Mills si Nancy Carleton, care si-au consacrat cu iubire si cu generozitate timpul si talentul, contribuind astfel la realizarea acestei carti.

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 aceeaasi unitate esentiala a adevarului care caracterizeaza toate marile traditii ezoterice de pe acest pamant. Desi nu este o religie, ea cinste 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.

*Ceea ce este adevarat este real.
Ceea ce nu este adevarat nu este real;
Este doar o iluzie, care pare reala.
Iubirea este reala.
Ea este expresia suprema a vietii.*

Adam si Eva

Povestea lui Adam si a Evei privita dintr-o perspectiva diferita

Una din cele mai frumoase legende stravechi, pe care aproape toata lumea a auzit-o, este cea a lui Adam si a Evei. Este una din legendele mele preferate, intrucat explica intr-o maniera simbolica ceea ce voi incerca sa explic cu ajutorul cuvintelor. Povestea lui Adam si a Evei are la baza un adevar absolut, pe care nu l-am inteles insa pe vremea cand eram copil. Este una din invataturile cele mai profunde care ni s-au dat vreodata, dar cred ca majoritatea oamenilor nu o inteleg. De aceea, mi-am propus sa va spun aceasta poveste dintr-o perspectiva diferita, in speranta ca aceasta a fost perspectiva reala a celui care a creat-o.

Povestea celor doi este povestea mea si a voastra. Ea se refera la noi toti, la intreaga umanitate. Asa cum stiti, umanitatea nu reprezinta decat o singura fiinta vie, la fel cum, atunci cand se unesc, barbatul si femeia devin o singura entitate. Povestea noastra se refera la oamenii primordialii, la noi insine, asa cum am aratat la inceputuri.

Istoria incepe intr-o perioada in care umanitatea era inocenta, in care oamenii nu-si inchisesera inca ochii spirituali, adica acum mai multe mii de ani ei traiau in Paradis, sau in Gradina Edenului, care era chiar raiul pe pamant. Raiul apare oriunde ne aflam, dar numai atunci cand ne deschidem ochii spirituali. Este un loc al pacii si al fericirii, al libertatii si iubirii eterne.

Pentru oamenii din acele timpuri, adica pentru Adam si Eva, tot ce exista se invartea in jurul iubirii. Ei se iubeau si se respectau reciproc, traind intr-o armonie perfecta cu intreaga creatie. Relatia lor cu Creatorul, cu Dumnezeu, reprezenta o relatie perfecta de comuniune prin iubire, ceea ce inseamna ca ei se aflau tot timpul la unison cu Dumnezeu, la fel cum Acesta se afla la unison cu ei. Era ceva de neconceput sa-ti fie frica de Dumnezeu, cel care i-a creat pe oameni. Creatorul era privit ca un Dumnezeu al iubirii si al dreptatii, iar oamenii aveau o incredere nestramutata in El. Dumnezeu le-a daruit o libertate deplina, iar oamenii primordialii si-au folosit liberul arbitru pentru a iubi si pentru a se bucura de intreaga creatie. Viata in Paradis era cu adevarat frumoasa. Oamenii acelor timpuri priveau totul in prisma adevarului, realitatii, pe care o iubeau mai presus de orice. Asa se traia pe vremea aceea, si asta fara nici cel mai mic efort.

Legenda continua spunand ca in mijlocul acestui paradis se aflau doi copaci. Unul era Arborele Vietii, care dadea viata tuturor fiintelor care existau in creatie, si celalalt era Arborele Mortii, cunoscut azi sub numele de Arborele Cunoasterii. Era vorba de un copac superb, care facea fructe minunate – o mare tentativa pentru oricine. Dumnezeu le-a spus oamenilor: “Nu va apropiati de Arborele Cunoasterii, caci daca veti manca din fructele sale, veti muri”.

Oamenii au fost de accord, dar natura lor era una curioasa asa ca, mai devreme sau mai tarziu, ei au ajuns in preajma copacului respectiv, daca va mai amintiti povestea, va aduceti cu siguranta aminte si cine locuia in acel copac. In Arborele Cunoasterii isi facuse salas un sarpe urias, extrem de otravitor. Unul din simbolurile conceptului Toltec de *Parazit* este sarpele, si va puteti imagina cu usurinta de ce.

Legenda afirma ca sarpele care traia in Arborele Cunoasterii era un inger cazut care fusese pe timpuri cel mai frumos intre toti. Dupa cum stiti, un inger este un mesager al invataturii lui Dumnezeu, o invatatura referitoare la adevar si iubire. Dintr-un motiv sau altul, ingerul respectiv a refuzat sa m-ai transmita acest mesaj al adevarului, ceea ce inseamna ca a trecut in extrema cealalta, transmitand un mesaj al minciunii. In acest mesaj, iubirea a fost inlocuita cu teama, iar adevarul cu iluzia. Legenda il numeste chiar pe ingerul cazut Printul Minciunii, ceea ce inseamna ca el este un mincinos etern, orice cuvânt care provine din gura lui reprezinta o minciuna.

Potrivit acestei legende, Printul Minciunilor traia in Arborele Cunoasterii; de aceea, fructul acelui copac, respectiv *cunoasterea*, a fost contaminat de minciuna. Oamenii primordialii au ajuns asadar la copac si au avut o conversatie incredibila cu Printul Minciunii. Erau oameni inocenti, care nu cunoasteau nimic; de aceea, ei aveau incredere in orice li s-ar fi spus. Iar in fata lor se afla tocmai Printul Minciunii, primul povestitor, prima fiinta inteligenta. Povestea devine acum din ce in ce mai interesanta, caci sarpele reprezinta o mare provocare.

Ingerul cazut le-a vorbit oamenilor, iar acestia au continuat sa-l asculte cu gurile cascade. Dupa cum stiti, orice copil adora povestile bunicilor sai. Acestea sunt extrem de seducatoare, iar dorinta copiilor de a afla cat mai multe este nelimitata. Din pacate, cel care le vorbea era tocmai Printul Minciunilor. Tot ce spunea el erau numai minciuni, iar oamenii au fost sedusi de acestea. Ei *au crezut* in povestile ingerului cazut, iar aceasta greseala s-a dovedit fatala pentru ei. Asta inseamna sa mananci din fructele Arborelui Cunoasterii. Oamenii *au fost de acord* cu el si au acceptat cuvintele sale, considerandu-le drept adevaruri. Ei *au crezut* minciunile sale, confirmandu-le prin *credinta* lor.

Cand au muscat din mar, ei s-au hranit practic cu minciunile care au venit odata cu acea cunoastere. Ce inseamna atunci cand te hranesti cu minciuni? Ajungi sa crezi in ele, si pac! Ajungi sa traiesti practic in minciuna. Nu este deloc greu sa intelegem acest proces. Mintea reprezinta un sol fertil pentru orice concepte, idei si opinii. Daca cineva ne spune o minciuna si noi o acceptam, aceasta se inradacineaza in mintea noastra. Ea prinde puteri si incepe sa creasca la fel ca un copac care se hraneste din sol. O minciuna cat de mica poate deveni foarte contagioasa raspandindu-si semintele din om in om, pe masura ce o impartasim cu altii. Ei bine, chiar acest lucru s-a intamplat: minciunile au patruns in mintile oamenilor, reproducand intregul Arbore al Cunoasterii in aceste minti. In traducere: aproape tot ceea ce stim noi sunt minciuni!

Arborele Cunoasterii reprezinta un simbol foarte puternic. Legenda spune ca oricine mananca din fructele sale va putea face diferenta dintre bine si rau, dintre adevar si minciuna, dintre ceea ce este frumos si urat. El acumuleaza toata aceasta cunoastere si incepe sa emita judecati. Ei bine, chiar acest lucru s-a intamplat cu oamenii acelor timpuri. Symbolismul marului este urmatorul: orice concept, orice minciuna, este precum un fruct care contine seminte. Daca plasam aceste seminte intr-un sol fertil, ele dau nastere uni alt copac. Acesta va face noi fructe, cu ajutorul carora cunoasterea se amplifica din ce in ce mai tare.

Orice om a ajuns astazi sa detina propriul sau Arbore al Cunoasterii, care nu este altceva decat propriul sau sistem de convingeri. Arborele Cunoasterii se refera la acea structura in care credem fara rezerve. Fiecare concept, fiecare opinie in care credem alcatuieste o ramura in acest copac, pana cand ne trezim in cap cu intregul Arbore al Cunoasterii. De indata ce acesta ajunge la maturitate in mintea noastra, noi auzim vocea

puternica a ingerului cazut vorbind in interiorul nostru. Printul Minciunilor ajunge sa traiasca astfel in capul nostru. Tolteci afirma ca marul din care s-au hranit primii oameni era putred: in el traia un Parazit. Mancand fructul, ei au asimilat inclusiv Parazitul, care a ajuns sa traiasca viata in locul lor. Marele Povestitor, Parazitul, se naste in mintea noastra si se hraneste cu credinta noastra, crescand din ce in ce mai mare.

Povestea lui Adam si a Evei explica felul in care umanitatea a cazut din visul raiului in cel al iadului. Asa se face ca am ajuns unde am ajuns. Legenda afirma ca oamenii nu au mai mancat decat o singura inghititura din acel mar, dar acest lucru nu este adevarat. Eu cred ca ei au mancat toate fructele copacului, dupa care s-au imbolnavit, caci se hranisera cu prea multe minciuni si otravuri emotionale. Oamenii au asimilat toate conceptele, toate opiniile si toate povestile pe care li le-a spus marele mincinos fara sa-si dea seama ca acestea nu erau adevarate.

In acel moment, ochii lor spirituali s-au inchis iar ei nu au mai putut vedea lumea prin ochii adevarului. Au inceput sa o perceapa intr-un mod diferit, care le-a schimbat complet viata. Cand Arborele Cunoasterii a prins radacini in mintea lor, ei nu au mai putut percepe altceva decat minciunile, respectiv cunoasterea. Au cazut astfel din Paradis, caci minciunile nu au ce cauta acolo. Caderea din Paradis nu inseamna altceva decat trecerea intr-un vis al minciunii. Este visul pe care il traим si astazi, deopotriwa colectiv si individual, si are la baza numai minciuni.

Inainte ca oamenii sa manance fructul din Arborele cunoasterii, ei traiau in adevar. Nu puteau rosti decat adevarul. Traiau in iubire, fara sa se teama. Dupa ce au mancat fructul respectiv, ei au cunoscut vinovatia si rusinea. Au inceput sa se judece pe ei insisi, considerand ca nu mai sunt suficienti de buni. Din pacate, au inceput sa-i judece si pe cei din jur dupa aceleasi criterii. O data cu judecatile de valoare a aparut polarizarea, separarea, dar si dorinta de a pedepsi si de a fi pedepsiti. Pentru prima oara in viata lor, ei nu s-au mai comportat cu bunatate unii fata de ceilalti. Nu au mai respectat si nu au mai indragit intreaga creatie a lui Dumnezeu. Au cunoscut suferinta si au inceput sa se invinovateasca singuri, dar si pe cei din jur, sfarsind prin a-l invinovati chiar pe Dumnezeu. Oamenii au inceput sa nu mai creada ca Dumnezeu reprezinta iubirea si dreptatea si au devenit convinsi ca acesta abia asteapta sa-i pedepseasca si sa le faca rau. Acest lucru nu era adevarat. Era o minciuna, dar oamenii au crezut in ea, separandu-se astfel de Dumnezeu.

Putem intelege acum cu usurinta la ce se refera *pacatul originar*. Acesta nu se refera la sex. Cei care afirma contrariul nu fac decat sa raspandeasca o alta minciuna. Pacatul originar se refera la credinta in minciunile rostite de sarpele din Arborele Cunoasterii, de ingerul cazut. Semnificatia cuvintului *pacat* este urmatoarea: "a se impotrivi". Tot ceea ce spunem si tot ceea ce facem impotriva propriei noastre fiinte reprezinta un pacat. Pacatul nu are nimic de-a face cu vinovatia sau cu condamnarea morala, ci mai degraba cu trairia in minciuna si folosirea acesteia impotriva noastra. Din acel prim pacat, din acea minciuna primordiala s-au nascut toate celelalte pacate.

Cate minciuni auziti in mintea dumneavoastra? Cine este cel care vorbeste intr-una, care judeca, care emite atatea opinii? Daca nu sunteti capabili de iubire, acest lucru se datoreaza faptului ca acea voce nu va lasa sa iubiti. Daca nu va bucurati de viata, acest lucru se datoreaza vocii interioare.

Mai mult decat atat, mincinosul din mintea noastra simte nevoia continua sa dea glas minciunilor sale, sa le povesteasca intr-una. Datorita lui, noi le impartim si celor din

jur fructele Arborelui Cunoasterii. Acelasi lucru il fac si ei, caci in mintea lor traieste acelasi mincinos, si astfel, impreuna devenim din ce in ce mai puternici. Putem acum sa uram mai mult, sa-i ranim intr-o mai mare masura pe altii, sa ne aparam propriile minciuni si sa devenim fanatici ai lor. Oamenii au ajuns chiar sa se distruga reciproc de dragul minciunilor in care cred. Cine este acela care traieste in locul nostru? Cine face toate alegerile in locul nostru? Cred ca raspunsul la aceste intrebari a devenit evident. Acum stim ce se petrece in mintea noastra. Aici traieste povestitorul, vocea din capul nostru care vorbeste intr-una si pe care noi o ascultam crezand fiecare cuvânt al ei. Aceasta voce nu se opreste niciodata din judecatile ei. Ea judecat tot ce facem, tot ce nu facem, tot ce simtim, tot ce nu simtim, tot ce fac cei din jur. Barfeste intr-una si nu spune altceva decat aproape numai minciuni.

Aceste minciuni ne capteaza atentia si ajungem sa nu mai vedem altceva decat minciuni. Acesta este motivul pentru care nu mai vedem realitatea raiului, care continua sa existe chiar aici, in jurul nostru. Raiul exista in noi, caci oamenii nu sunt altceva decat copii ai raiului. Vocea din capul nostru nu ne apartine, caci nu ne nastem cu ea. Ea apare ulterior, prin invatare. Mai intai invatam sa vorbim, apoi aflam diferite puncte de vedere, si in sfarsit toate aceste judecati si minciuni. Atunci cand abia invata sa vorbeasca, copilul nu rosteste altceva decat adevarul. Inetel cu inetel, el este programat inasa, implantandu-i-se in minte intregul Arbore al Cunoasterii, iar marele mincinos preia controlul asupra vietii sale.

Din clipa in care s-au separat de Dumnezeu, oamenii au si inceput cautarea acestuia. Pentru prima oara in viata lor, ei au inceput sa caute iubirea fiind convinsi ca numai dispun de ea. Ei au inceput sa caute adevarul, dreptatea, frumusetea. Cautarea paradisiului pierdut a inceput cu mii de ani in urma si ea continua si astazi. Ceea ce cautam este de fapt ceea ce am fost candva, inainte de a incepe sa credem in minciuni: autenticitatea, iubirea, bucuria. De fapt, noi nu ne cautam decat propriul Sine.

Dumnezeu a avut intru totul dreptate atunci cand ne-a spus ca daca vom manca din fructele Arborelui Cunoasterii vom muri. Stramosii nostri le-au mancat. Iar noi am murit. Am murit deoarece sinele nostru autentic numai exista (in constiinta noastra). Cel care traieste viata noastra este acum marele mincinos, Printul Minciunilor, vocea din capul nostru. Daca doriti, ii puteti spune *gandire*. Personal, prefer sa-i spun *vocea cunoasterii*.

Teme de reflectie

- Mintea reprezinta un sol fertil pentru concepte, idei si opinii. Daca cineva ne spune o minciuna si ajungem sa credem in ea, acea minciuna prinde radacini in mintea noastra, crescand din ce in ce mai puternica la fel ca un copac. O minciuna cat de mica poate fi extrem de contagioasa, raspandindu-si semintele din om in om, pe masura ce o impartasim cu altii.
- Cunoasterea patrunde astfel in capul nostru si da nastere unei anumte structuri, respectiv totalitatea lucrurilor pe care le cunoastem. O data implantata in mintea noastra, noi ajungem sa percepem numai numai ceea ce *credem*, respectiv propria noastra cunoastere. Iar aceasta nu consta in cea mai mare parte decat din minciuni.

- De îndată ce Arborele Cunoaşterii prinde rădăcini în mintea noastră, noi începem să auzim vocea puternică a îngerului căzut. Această voce nu se opreşte niciodată din judecăţile sale. Ea ne spune ce este bine şi ce este rău, ce este frumos şi ce este urât. Aşa se naşte în mintea noastră povestitorul, care devine apoi din ce în ce mai puternic, căci noi îl hrănim cu credinţa noastră.
- Raiul există, dar nu apare decât prin deschiderea ochilor spirituali, atunci când începem să percepem lumea prin ochii adevărului. De îndată ce minciunile ne captează atenţia, ochii noştri spirituali se închid. Ieşim astfel din visul raiului şi începem să visăm visul iadului.
- Raiul ne aparţine tuturor, căci noi suntem copiii raiului. Vocea din capul nostru nu ne aparţine, căci atunci când ne naştem, nu ne naştem cu ea. *Gândirea* apare ulterior, prin învăţare. Începem prin a învăţa limbajul, apoi diferite puncte de vedere, şi în sfârşit toate aceste judecăţi şi minciuni. *Vocea cunoaşterii* se naşte odată cu acumularea de cunoştinţe.
- Înainte de a ne hrăni cu minciunile care apar odată cu cunoaşterea, noi trăim în adevăr. Nu rostim altceva decât adevărul. Trăim în iubire, fără nici un pic de teamă. De îndată ce apare cunoaşterea, începem să ne judecăm pe noi înşine. Nu ne mai simţim suficient de buni, devenim vinovaţi, ne rusinăm şi simţim nevoia de a fi pedepsiţi. Începem să visăm numai minciuni, şi astfel ne separăm de Dumnezeu.
- Din clipa în care ne separăm de Dumnezeu, începem căutarea lui, a iubirii pe care suntem convinşi că am pierdut-o. Oamenii caută încontinuu dreptatea, frumuseţea, adevărul – adică exact ceea ce erau înainte de a cădea în capcana marelui mincinos. În realitate ei îşi caută propriul sine.

O vizita la bunicul

Descoperirea unui adevar simplu

Ma consider foarte norocos, caci am crescut invatand o traditie straveche si autentica – traditia tolteca. Mama mea era o mare vindecatoare, iar miracolele erau ceva firesc pentru mine, caci nu am cunoscut niciodata altceva. Am crescut cu convingerea ca totul este cu putinta, dar multe din lucrurile pe care le-am aflat in legatura tolteci erau superstitii si mituri. Imi amintesc ca vedeam aceste superstitii pretutindeni. De aceea, cand am devenit adolescent, m-am revoltat impotriva minciunilor asociate cu aceasta traditie. Am invatat astfel sa pun totul la indoiala, pana cand anumite experiente mi-au deschis ochii fata de adevar. Am inteles atunci ca tot ce aflasem despre tolteci de alta data era adevarat. Am inteles acest lucru nu cu mintea, ci cu sufletul, asa ca numai puteam vorbi acum de o simpla teorie. Stiam, dar nu puteam explica inca in cuvinte.

Doresc sa va povestesc in aceasta carte o parte din experientele care mi-au schimbat radical perspectiva. Fiecare noua experienta imi permitea sa inteleg ceva nou, absolut evident, dar pe care nu-l mai intelesesem pana atunci. Chiar daca ordinea in care voi relata aceste experiente nu este absolut identica cu cea reala, cert este ca asa le percep eu si asa incerc sa mi le explic acum. Este posibil sa fi trait si dumneavoastra experiente similare cu ale mele, care v-au ajutat spiritual sa intelegeti ca majoritatea lucrurilor in care credem nu sunt reale. Din fericire, ocaziile de a realiza adevarul sunt multe, iar viata mea a fost plina de asemenea ocazii. Nu le-am perceput ca atare chiar pe toate, dar o parte din ele mi-au deschis ochii spirituali si au permis transformarea fiintei mele. Una din aceste ocazii s-a petrecut pe vremea cand eram elev la liceu si cand mi-am vizitat bunicul. Acesta era un batran *nagual*, adica un fel de saman. Avea aproape 90 de ani si era foarte des vizitat de tot felul de oameni, care veneau la el pentru a invata sau pur si simplu pentru a fi in preajma lui. Bunicul imi fusese invatator inca de pe vremea cand eram copil, si o mare parte din tinerete mi-am petrecut-o muncind din greu pentru a-i castiga respectul.

De data aceasta ma simteam un intelectual si doream sa-l impresionez cu cunostintele invatate la scoala. Ardeam de nerabdare sa-i demonstrez celui care m-a influentat intr-o masura atat de puternica viata cat de destept eram. M-am dus asadar acasa la bunicul, care m-a primit ca de obicei, cu un zambet larg pe fata si plin de iubire. Am inceput sa-i spun punctele mele de vedere legate de toata nedreptatea din aceasta lume, de saracie, de violenta, de conflictul dintre bine si ceea ce numeam pe atunci *rau*.

Bunicul era un om foarte rabdator si asculta intotdeauna cu mare atentie ce-i spuneam. Acest lucru m-a incurajat sa-i vorbesc si mai mult, numai cu scopul de a-l impresiona. La un moment dat, am vazut pe fata lui umbra unui zambet. Ooh! Stiam ca se pregateste ceva. Parea ca nu era deloc impresionat de cuvintele mele. “Isi bate joc de mine”, m-am gandit. A observat imediat reactia mea si m-a privit direct in ochi: “Ei bine, Miguel, tot ce ai invatat tu la scoala sunt niste teorii excelente, dar nu trebuie sa uiti ca sunt simple teorii. Tot ce mi-ai spus a fost o simpla poveste. Asta nu inseamna ca este si adevarata”.

Binenteles ca nu mi-a cazut prea usor! Egoul meu s-a simtit ranit, asa ca am incercat sa-mi apar punctul de vedere. Era insa prea tarziu, caci bunicul deja incepuse sa vorbeasca. M-a privit cu un zambet pe fata si mi-a spus: “Stii, foarte multi oameni cred ca in univers exista un mare conflict intre bine si rau. Ei bine, acest lucru pur si simplu nu este adevarat. Exista intr-adevar un asemenea conflict, dar el are loc numai in interiorul mintii umane, nu si la nivelul universului. De pilda, el nu se manifesta in lumea plantelor si a animalelor. Nu este valabil pentru stele si pentru copaci, sau pentru restul naturii. Este valabil numai in ceea ce ii priveste pe oameni. Nici chiar conflictul din interiorul mintii umane nu este intre bine si rau. Adevaratul conflict din mintea noastra este intre adevar si neadevar, intre adevar si minciuna. Binele si raul nu sunt altceva decat rezultatul acestui conflict. Rezultatul credintei in adevar este bunatatea, iubirea, fericirea. Daca iti traiesti viata in adevar, te simti bun, iar lumea ti se pare un paradis. Rezultatul credintei in minciuni si apararea acestor minciuni este ceea ce tu numesti *rau*; el conduce intotdeauna la fanaticism. Credinta in minciuni da intotdeauna nastere la injustitie, la violenta si la abuzuri de toate felurile, la suferinta, nu numai la nivelul societatii, ci si al individului. Universul este ceva simplu, la fel ca *este* sau *nu este*, dar oamenii obisnuiesc sa complice totul”.

Hmm... Ceea ce-mi spunea bunicul era logic si am inteles ce dorea sa-mi spuna dar nu-mi prea venea sa-l cred. Cum ar fi fost posibil ca tot raul din aceasta lume, toate razboaiele, violentele si injustitia sa fie rezultatul unui lucru atat de simplu? Cu siguranta, lucrurile erau mult mai complicate.

Dar bunicul a continuat: “Miguel, intreaga drama a vietii tale personale este rezultatul credintei in minciuni, indeosebi a celor legate de propria ta fiinta. Si prima minciuna in care crezi este aceea ca *nu esti*: ca *nu esti* asa cum ar trebui sa fii, ca *nu esti* suficient de bun, ca *nu esti* perfect. In realitate, toti ne nastem perfecti, crestem perfecti si vom muri perfecti, caci nu exista decat perfectiunea. Marea minciuna, este ca nu esti perfect, ca exista cineva care nu este perfect asa cum este. De aceea, toata lumea cauta o *imagine* a perfectiunii pe care nu o va putea atinge niciodata. Nu poti atinge perfectiunea mergand pe aceasta cale pentru simplu motiv ca imaginea este falsa. Este o minciuna, dar tu investesti in ea credinta ta, construind apoi o intreaga structura alcatuita din minciuni numai pentru a o sustine”.

In clipa aceea nu mi-am dat seama pe loc ca bunicul mi-a daruit o mare ocazie: o idee simpla, dar adevarata, prin care dorea sa ma ajute sa constientizez faptul ca intreaga drama a existentei mele, ca toate suferintele din viata mea aveau la baza credinta mea in minciuni. Desi doream sa cred din tot sufletul in ceea ce-mi spunea el, nu am reusit decat sa pretind acest lucru. Totul era atat de logic incat i-am raspuns: “Da, bunicule, ai dreptate. Sunt intru totul de acord cu tine”. In realitate, minteam. In capul meu existau mult prea multe minciuni pentru a accepta ceva atat de simplu ca adevarul.

Bunicul m-a privit in continuare cu multa bunatate si mi-a spus: “Miguel, vad cu usurinta ca iti dai toata osteneala sa ma impresionezi, sa-mi demonstrezi ca esti suficient de bun pentru mine, si imi dau seama ca faci acest lucru tocmai pentru ca nu te consideri suficient de bun pentru tine”. Ah! De data asta m-a prins! Nu stiam de ce, dar ma simteam de parca m-ar fi prins cu minciuna. Nu imi dadusem niciodata seama pana atunci ca bunicul era constient de insecuritatea mea, de judecarea de sine, de autorespingerea, de vinovatia si rusinea pe care o simteam. De unde putea sa stie ca pretindeam a fi ceea ce nu eram?

Bunicul mi-a zambit din nou si mi-a spus: “Miguel, tot ce ai invatat la scoala, tot ce stii la ora actuala despre viata, nu este altceva decat cunoastere. De unde stii tu daca ceea ce ai invatat este adevarat sau nu? De unde poti sa stii daca ceea ce crezi chiar despre tine este adevarat sau nu?” De data aceasta m-am simtit dator sa reactionez: “Evident ca stiu adevarul despre mine insumi. Doar eu sunt cel care traieste cu mine in fiecare zi. Stiu foarte bine cine sunt!” Bunicul s-a amuzat copios si mi-a raspuns: “Adevarul este ca nu ai nici cea mai mica idee despre cine esti tu in realitate. In schimb, ai o gramada de idei despre cine *nu esti*. Ai practicat atata vreme acest tip de cunoastere incat ai ajuns sa crezi ca aceasta *imagine* de sine este intr-adevar una cu tine. Ti-ai investit intreaga credinta in aceste minciuni. In realitate, ele nu sunt altceva decat o poveste, nu adevarul.

Miguel, puterea omului este data de credinta sa. Credinta este marea putere creatoare si nu are nimic de a face cu religia. Ea este rezultatul unui legamant. Atunci cand faci cu tine insuti un legamant de a crede intr-o anumita idee, fara a mai avea nici o indoiala iti investesti credinta in acea idee. Daca nu ai nici cea mai mica indoiala in legatura cu ceea ce crezi, aceasta idee devine pentru tine adevarul, chiar daca este o minciuna. Credinta ta este atat de puternica incat in cazul in care crezi cu adevarat ca nu esti suficient de bun, atunci nu esti suficient de bun! Daca esti convins ca vei esua, vei esua, atat de mare este magia si puterea credintei personale. Asa cum spuneam mai devreme, suferinta ta se datoreaza faptului ca ai ajuns sa crezi in minciuni. Totul este foarte simplu. Umanitatea a ajuns in stadiul in care a ajuns datorita faptului ca oamenii cred in tot felul de minciuni intr-o maniera colectiva. Sunt mii de ani de cand cred in ele, si au ajuns sa reactioneze la ele cu ura, cu violenta, cu manie. In realitate, ele nu sunt altceva decat minciuni”. M-am intrebat in sinea mea: “Atunci cum pot cunoaste adevarul?” inainte sa apuc sa pun cu voce tare intrebarea, bunicul mi-a si raspuns la ea: “Adevarul trebuie experimentat. Oamenii simt nevoia sa descrie, sa explice, sa exprime ceea ce percep, dar atunci cand experimentezi adevarul nu exista cuvinte care sa-l exprime. Cel care afirma ca ‘Acesta este adevarul’ minte, chiar daca nu-si da seama de acest lucru. Noi putem percepe adevarul cu simturile noastre, dar de indata ce incercam sa-l exprimam in cuvinte, il distorsionam, si el isi pierde calitatea de adevar. El devine o poveste, o proiectie bazata pe realitate, care este reala numai pentru noi, dar noi continuam sa incercam sa o transpunem in cuvinte. De fapt, acest lucru este minunat, caci este arta suprema care ne face sa fim oameni”.

Bunicul si-a dat seama ca nu am inteles prea clar ce-mi spusese. De aceea, a adaugat: “Miguel, un artist incerca sa exprime ceea ce percepe prin arta sa. Chiar daca ceea ce picteaza un pictor nu este identic cu realitatea, peisajul seamana suficient de mult cu aceasta incat sa ii aduca aminte de ceea ce percepe. Sa spunem ca esti prietenul lui Pablo Picasso. Din prietenie, acesta iti propune sa-ti faca portretul. Ii pozezi, si dupa mai multe zile de lucru, el iti prezinta tabloul. Chiar daca vei spune: ‘Bine dar acesta nu sunt eu’, Picasso iti va raspunde: ‘Ba da. Asa te vad eu’. Pentru Picasso acest lucru este adevarat, caci el a exprima prin pictura lui ceea ce a perceput. Pentru tine nu este insa neaparat la fel, caci tu ai o cu totul alta perceptie despre tine.

Ei bine, toti oamenii actioneaza la fel ca Picasoo. Orice om este un povestitor, ceea ce inseamna ca orice om este un artist. Ceea ce face Picasso cu culorile, oamenii obisnuiti fac cu cuvintele lor. Ei asista la ceea ce se petrece in interiorul si in jurul lor, dupa care descriu aceste lucruri in cuvinte (fac un fel de portret verbal al acestora). Ei

inventeaza povesti despre tot ceea ce perce, distorsionand adevarul, la fel ca Picasso. Pentru ei insa, aceasta *este* adevarul. In anumite cazuri, modul in care distorsioneaza ei realitatea este foarte agreat de alti oameni; de pilda arta lui Picasso este foarte pretuita de semenii nostri.

Orice om isi creeaza propria sa poveste, un punct de vedere personal si unic. De ce sa le impunem atunci povestea noastra altor oameni, de vreme ce aceasta nu este adevarata? Daca intelegi acest lucru nu vei mai simti nevoia sa aperi valorile in care crezi. Nu conteaza deloc daca ai dreptate sau daca demonstrezi ca altii gresesc. Cert este ca orice ar crede oamenii, acesta reprezinta punctul lor de vedere. Nu are nimic de-a face cu tine”.

Ca de obicei, in loc sa-l impresionez eu pe bunicul, m-a impresionat el pe mine. Respectul meu pentru el a atins cote uriase. Mai tarziu, aveam sa inteleg si zambetul de pe fata lui. Nu si-a dorit nici o clipa sa ma ia peste picior. Pur si simplu ii reaminteam de un timp in care incercase la randul lui sa-si impresioneze parintii sau bunicii.

Dupa conversatia cu bunicul meu, am simtit nevoia sa meditez mai profund asupra acestor lucruri. Mi-am propus sa imi studiez mai indeaproape viata personala si sa descopar cand anume am inceput sa imi investesc credinta in minciuni. Nu a fost deloc un proces usor. Am avut nevoie de ani intregi pentru a digera conversatia cu bunicul meu. Nu mi-a fost deloc usor sa constientizez unde ma aflu in momentul prezent, nici sa renunt la valorile in care credeam la acea vreme. Imi doream sa inasa din rasputeri sa obtin raspunsuri, caci aceasta curiozitate face parte integranta din natura mea. Doream sa cunosc, si unicul punct de referinta la care ma puteam raporta erau amintirile mele.

Teme de reflectie

- Exista un conflict in interiorul mintii umane intre ceea ce este si ceea ce nu este adevarat, intre adevar si minciuna. Rezultatul credintei in adevar este bunatatea, iubirea, fericirea. Rezultatul credintei in minciuni si in apararea acestora este injustitia si suferinta – nu numai la nivel social, ci si individual.
- Intreaga drama pe care o sufera oamenii este rezultatul credintei lor in minciuni, indeosebi in cele legate de ei insisi. Prima minciuna in care cred este aceea ca *nu sunt* asa cum ar trebui sa fiu, *nu sunt* perfect. Adevarul este ca orice om este perfect din nastere, pentru ca nu exista altceva decat perfectiunea.
- Majoritatea oamenilor nu stiu ce sunt ei in realitate, dar stiu foarte bine ce *nu sunt*. Ei isi creeaza o anumita imagine despre perfectiune, o poveste despre ceea ce *ar trebui sa fie*, dupa care pornesc in cautarea respectivei imagini. Imaginea reprezinta o minciuna, dar ei isi investesc credinta in ea. In continuare, construiesc o intreaga structura de minciuni pentru a o sustine.
- Credinta reprezinta o forta atotputernica in oameni, daca ne investim credinta intr-o minciuna, aceasta capata putere de adevar pentru noi. Daca suntem convinsi ca nu suntem suficienti de buni, *vointa noastra ni se va implini (“Faca-se voia ta!”)*. daca suntem convinsi ca vom da gres, vom da, atat de mare este puterea si magia credintei.
- Multi oameni percep adevarul cu ajutorul simturilor lor, dar atunci cand incerca sa-l descrie in cuvinte, nu reusesc decat sa spuna o poveste pe care distorsioneaza

acest adevar. Chiar daca pentru noi are o valoare de adevar, nu inseamna ca povestea noastra are aceeasi valoare si pentru cei din jur.

- Orice om este un povestitor care are un punct unic de vedere. Daca vom intelege acest lucru, nu ne vom mai simti nevoia sa ne impunem propriile povesti celor din jur sau sa ne aparam convingerile. Dimpotriva, ne vom considera un fel de artisti, care au dreptul de a-si crea arta asa cum doresc.

Minciuna referitoare la imperfectiunea noastra

Amintiri din copilarie

Imi amintesc cat de liber ma simteam atunci cand eram copil. A fost o perioada minunata. Imi amintesc de pilda ca am invatat sa merg inainte de a invata sa vorbesc. Eram ca un mic buretel, gata sa absoarba orice fel de cunoastere. Imi amintesc chiar de felul in care eram inainte de a invata sa vorbesc.

Pe cand eram doar un bebelus am fost o fiinta extrem de autentica. Nu am pretins niciodata ca sunt cine nu eram. Singurele tendinte erau acelea de a ma juca, de a explora si de a fi fericit. Intreaga mea viata era guvernata de emotii. Nu acceptam sa fac decat ceea ce doream si urmaream sa evit ceea ce nu imi placea. Intreaga mea atentie era focalizata asupra dorintelor mele si puteam percepe cu usurinta emotiile persoanelor din jurul meu. Daca doriti, puteti sa-i spuneti *instinct*, dar in realitate era un fel de perceptie intuitiva. Erau oameni care imi trezeau instantaneu increderea si de care nu ma feream. In schimb, altii imi trezeau o stare instinctiva de neincredere; in preajma lor nu ma simteam deloc confortabil. Evident, existau multe emotii care nu le puteam explica, caci imi lipseau cuvintele.

Imi amintesc perfect ca atunci cand ma trezeam si vedeam fata mamei mele, simteam o dorinta nestavilita de a o strange in brate. Pe vremea aceea nu stiam ca aceasta emotie este numita *iubire*. Iubirea mi se parea ceva absolut natural. Simteam acelasi lucru si in legatura cu jucariile mele, ca sa nu mai vorbim de pisica si cainele meu. Imi amintesc de momentele cand tata se intorcea de la serviciu, iar eu alergam si saream pe el cu o bucurie atat de mare, incat intreaga fata imi infloretea intr-un zambet larg. Va asigur ca aceste amintiri sunt complet autentice. Stateam toata ziua gol, dar nu-mi pasa deloc ce gandeau cei din jur. Ma simteam perfect in pielea mea, caci imi lipsea *cunoasterea*. Mintea mea nu era inca programata. Nu stiam cine sunt eu si nici nu-mi doream sa aflu – la fel ca un caine, care nu stie ca este caine, dar se comporta ca atare. La fel eram si eu. Imi traiam viata fara sa ma simt divizat in vreun fel. Aceasta era natura mea inainte de a invata sa vorbesc.

Am continuat sa imi explorez astfel amintirile din copilarie si am descoperit ca exista un fenomen care se petrece in cazul tuturor oamenilor. Ce anume se petrece? Ei descopera cunoasterea. Imi amintesc de perioada in care am inceput sa invat cuvintele. Am invatat o limba, lucru care mi s-a parut minunat. Acum puteam sa cer ceea ce doream. Cateva luni sau poate cativa ani mai tarziu mintea mea a devenit suficient de matura pentru a invata concepte abstracte. Odata cu aceste concepte s-a petrecut ceva incredibil: am inceput sa creez povesti prin care calificam tot ce ma inconjura, ce anume este bun si ce este rau, ce ar trebui sa fiu sau sa nu fiu, ce este frumos si ce este urat. Am inceput sa invat de la parintii mei nu numai ce ziceau, ci si ceea ce faceau. Am invatat astfel sa interactionez. Copiam tot ceea ce vedeam. Imi vedeam tatal, extrem de puternic, cu opinii ferme, si imi doream sa devin la fel ca el. Abia asteptam sa cresc ca sa am si eu propriile mele opinii.

Cand am sfarsit prin a intelege perfect limba, aproape toata lumea a inceput sa-mi spuna cine si ce sunt. Era o modalitate de invatare bazata pe opiniile povestitorilor din

jurul meu. Mama mi-a creat o imagine despre mine insumi, in functie de imaginea pe care o avea ea despre mine. Imi spunea cine sunt, iar eu o credeam. Tata avea insa o cu totul alta viziune dar am fost de acord si cu el. Evident, fiecare din fratii si surorile mele aveau propria lor opinie despre mine. Nu puteam sa nu fiu de acord si cu ei, caci aveau o varsta mai mare decat mine si stiau mult mai multe, desi eu eram cel care traia in acest corp fizic. Toate aceste contradictii erau absurde, dar ma distram de minune.

M-am dus apoi la scoala, unde invatatoarea mi-a spus si ea cine sunt. Mai mult decat atat, mi-a spus cine as putea fi, dar *nu sunt*. Am fost de acord si cu ea, iar problemele au inceput din acel moment. Invatatoarea ne-a vorbit asa: "Copii, trebuie sa munciti din greu ca sa deveniti ceva, ca sa aveti succes in viata. Lumea este impartita in oameni de succes si oameni ratati, iar scopul vostru aici este sa va pregatiti sa deveniti oameni de succes. Daca veti munci din greu, este posibil sa ajungeti medici, avocati sau ingineri". Ne-a povestit apoi despre vietile presedintilor din trecut si ce faceau acestia pe vremea cand erau copii. Evident, orice erou este un om de succes. Eu nu eram decat un copil. Eram inocent, am invatat rapid expresia *om de succes*. Am fost de acord ca trebuie sa devin si eu unul, iar acest legamant a ramas stocat in memoria mea.

Acasa, mi-am auzit parintii spunand: "Miguel, trebuie sa te comporti astfel pentru a fi un baiat bun". Rezulta ca daca nu ma voi comporta asa cum doresc ei, nu voi fi un baiat bun. Nu au dat glas acestei concluzii, dar se subintelegea din context. A mai rezultat ca daca ma voi comporta asa cum doresc si daca voi fi un baiat bun, urma sa primesc o rasplata. In caz contrar, voi fi pedepsit. Ups! Eu eram atat de mic, iar ei erau mari. Am incercat sa ma revolt, dar nu am avut nici un succes. Ei au castigat. Pentru a evita pedeapsa si pentru a primi rasplata, am inceput sa pretind ca sunt cine *nu sunt*. Trebuia sa fiu cine imi spuneau ei sa fiu, caci rasplata nu o primeau decat baietii buni. Imi amintesc ca am incercat din greu sa devin ceea ce doreau ei sa fiu, numai pentru a primi rasplata atentiei lor, pentru a-i auzi spunandu-mi: "Miguel, esti un baiat bun".

Ceea ce nu am putut observa dincolo de afirmatiile lor erau mesajele lor negative, pe care le rosteau cu glas tare, dar pe care le intelegeam: *nu eram asa cum trebuia sa fiu; nu era corect sa fiu eu insumi*. De pilda, daca mesajul era: "Miguel, trebuie sa muncesti din greu ca sa devii cineva", insemna ca asa cum eram atunci, eram un nimeni. Pe scurt, mintea mea in formare a receptat urmatorul mesaj: *nu sunt suficient de bun*. Mai mult decat atat, nu voi fi niciodata suficient de bun pentru ca *nu sunt perfect*. Am fost de acord si cu aceasta concluzie, si din acel moment am inceput si eu, la fel ca toti oamenii, sa caut perfectiunea.

Asa a aparut in mintea mea imaginea perfectiunii. Din acel moment am incetat sa mai fiu eu insumi, incepand sa pretind ca sunt cine *nu eram*. Am acceptat prima mare minciuna in primul an de scoala, aproape instantaneu. Stateam in clasa si eram profund impresionat de invatatoarea mea. Era o femeie adulta, deci ceea ce spunea ea trebuia sa fie adevarat, la fel ca si in cazul tatalui si mamei mele. Era cu siguranta o mare invatatoare, careia ii pasa cu adevarat de copii, si desi mesajul primit era in mare parte pozitiv, consecintele sale au fost oarecum diferite. Dincolo de mesaj se ascundea ceva foarte subtil. La ora actuala l-as numi *minciuna referitoare la imperfectiunea mea*. Este vorba de principala minciuna pe care am fost de acord sa o accept in legatura cu mine. Pornind de la ea, am inventat o sumedenie de alte minciuni, numai pentru a o sustine.

Acesta a fost momentul caderii mele din paradisi: credinta mea intr-o minciuna a inceput sa-si faca efectele. La fel ca in cazul oricarui miracol, efectele ei au devenit

vizibile pretutindeni in jurul meu: trebuia sa muncesc din greu pentru a fi suficient de bun pentru mama, pentru tata, pentru fratii mai mari si pentru profesorii mei. Era o sarcina coplesitoare, dar lucrurile nu se termina aici. Am dat drumu la televizor si cei de pe sticla mi-au spus si ei cum trebuie sa arat, sa ma imbrac si sa fiu, dar *nu eram*. Televiziunea mi-a inoculat numeroase imagini despre oamenii buni si oamenii rai. Am vazut acolo oameni care au muncit din greu pentru a deveni cineva. I-am vazut luptand pentru perfectiune, dorindu-si sa devina cineva important, sa fie ceea ce nu erau.

Adevarata mea drama a inceput pe vremea cand eram adolescent. Aceasta a fost perioada cand mi-am dat seama ca nu sunt suficient de bun nu numai pentru cei din jur, ci chiar si pentru mine. Rezultatul a fost respingerea de sine. Am incercat atunci sa-mi dovedesc valoarea muncind din greu pentru a obtine numai note de 10 la scoala, sa fiu cel mai bun la sport, sah, la orice. La inceput, faceam aceste lucruri pentru a impresiona pe tata, pe fratii mei etc. acum, le faceam pentru a ma impresiona pe mine insumi. Deja, numai aveam nimic autentic in mine. Mi-am pierdut integritatea, autenticitatea mea ca fiinta, caci nu mai luam decizii pornind de la ceea ce era bun pentru mine, ci de la ceea ce satisfacea punctele de vedere ale altor oameni.

Cand am trecut din scoala elementara la liceu, mi s-a spus: "Acum nu mai esti un copil. De aceea, nu trebuie sa te mai comporti ca atare. Iata cum trebuie sa te comporti de acum inainte". Si totul a inceput din nou. Am incercat sa le fac pe plac celor din jurul meu, pretinzand ca sunt ceea ce doreau ei sa fiu. Am inceput sa colectez opiniile lor: Cum arat? Ce crezi despre mine? Am facut o treaba buna? Cautam tot timpul sprijin din afara, pe cineva care sa-mi spuna: "Miguel, esti atat de bun". Am devenit astfel usor manipulabil, caci daca depinzi de cineva care sa-ti spuna cat de bun esti, acesta poate face ce vrea din tine. Dar eu aveam nevoie de recunoasterea lor. Doream ca ei sa-mi spuna ca sunt inteligent, minunat, un om de succes.

Nu suportam singuratatea. Ori de cate ori eram singur, ma simteam un ratat, iar judecata de sine devenea foarte puternica. *Nefiind* asa cum trebuie sa fiu, conform povestii pe care am inventat-o, ma judecam singur si ma simteam vinovat. De aceea, am inceput sa ma auto-pedepsesc. Aveam tendinta sa ma compar tot timpul cu alte persoane. "Uite, ceilalti sunt mai buni decat mine". Altii erau mai rai. Acest lucru ma facea sa ma simt ceva mai bine, dar apoi ma vedeam in oglinda. Puah! Nu-mi placea ce vedeam. Ma respingeam, in mod evident, eram incapabil sa ma iubesc singur, dar pretindeam totusi ca fac acest lucru. Odata cu practica, am inceput chiar sa cred in ceea ce am inceput prin a pretinde.

Mai tarziu, incercarea mea de a-mi dovedi ca sunt cineva in societate m-a facut sa devin medic. Credeti cumva ca acest lucru m-a facut sa ma simt ca un om de succes? Nici vorba! Exista atatea tipuri de medici: cardiologi, neurologi, chirurgi. De aceea, m-am facut chirurg, dar tot nu ma simteam suficient de bun, conform povestii inventate de mine. Aveam o anumita imagine de sine, pe care o credeam ori de cate ori eram singur si proiectam diferite imagini asupra celor din jur, in functie de ceea ce doream sa creada despre mine. In cursul acestui proces, incercam tot timpul sa-mi apar aceste imagini. Trebuia sa fiu extrem de inteligent pentru a putea acoperi toate acele minciuni!

Am continuat asadar sa pretind ca sunt una cu toate acele imagini si, dupa ani de practica, am devenit un mare actor. De pilda, daca ceva ma afecteaza cumplit, imi spun: "Nu conteaza. Nu-mi pasa". De fapt, mint. Pretind. Aproape ca as castiga premiul Oscar pentru performantele mele actoricesti. Ce drama! Aceasta a inceput pe vremea cand am

acceptat faptul ca nu sunt suficient de bun, cand toata lumea, profesorii mei, parintii, fratii, televiziunea, mi-au spus: “Miguel, iata cum trebuie sa fii”, dar eu *nu eram*.

Am cautat tot timpul sa fiu apreciat, acceptat, iubit – fara sa-mi dau seama ca totul nu este decat o poveste. Am cautat perfectiunea. Ceea ce mi se pare extrem de interesant este felul in care oamenii se folosesc de aceasta scuza suprema – faptul ca “nu sunt perfecti”, pentru a-si justifica actiunile. De fiecare data cand fac o greseala si simt nevoia sa-si apere imaginea, ei spun: “Ei bine, nu sunt decat un om. Nu sunt perfect. Numai Dumnezeu este perfect”. Aceasta a devenit inclusiv scuza mea, pentru toate greselile pe care le-am comis de-a lungul vietii: “Ei bine, nimeni nu este perfect”. Mare justificare...

Daca ma duc la biserica, vad aici picturile marilor sfinti: “Iata, aceasta este perfectiunea”. Dar pe fetele lor vad numai suferinta si durere. O! Oare trebuie sa arat ca ei sa fiu perfect?” Da, sunt aici ca sa sufar, si daca voi suferi cu rabdare, poate ca dupa moarte voi primi rasplata pentru suferintele mele. Poate ca in rai voi fi perfect!

Am auzit atat de des aceasta fraza incat am inceput sa cred in ea. Dar nici aceasta nu este altceva decat tot o poveste. Cate superstitii nu mi-au intrat in cap despre mine insumi, dar si despre celelalte lucruri! Minciunile mostenite de mii de ani continua sa ne afecteze si astazi maniera in care ne cream propria poveste. Inca de copil mi s-a spus: “Numai Dumnezeu este perfect. Intreaga creatie a lui Dumnezeu este perfecta, cu exceptia oamenilor”. Pe de alta parte, mi s-a spus ca Dumnezeu a creat omul ca o incoronare a creatiei sale. Dar cum poate fi el o asemenea incoronare daca tot ce a creat Dumnezeu este perfect, cu exceptia omului? Totul mi se parea absurd. Dupa ce am mai crescut, am inceput sa meditez la aceasta contradictie. Era imposibil. Daca Dumnezeu este perfect si da nastere unei creatii perfecte, rezulta fie ca si noi, oamenii, suntem perfecti, fie ca nimic din creatie nu este perfect.

Iubesc si respect intreaga creatie a lui Dumnezeu. Cum as putea sa spun atunci: “Doamne, tu ai creat miliarde de oameni imperfecti?” Dupa parerea mea, cea mai mare insulta care i-o putem adresa lui Dumnezeu este sa spunem ca nu suntem perfecti. Daca nu percepem aceasta perfectiune, acest lucru se datoreaza faptului ca atentia noastra este focalizata asupra minciunii, asupra imaginii unei perfectiuni pe care nu o vom atinge niciodata. Multi oameni renunta la aceasta imagine, dar nu ca niste invingatori, ci considerandu-se ratati, convinsi ca nu vor atinge niciodata aceasta perfectiune si dispusi sa condamne intreaga lume pentru acest lucru. “Nu am reusit pentru ca nimeni nu m-a ajutat, pentru cutare sau cutare motiv”. Exista sute de scuze la care putem apela, dar acum judecata de sine devine chiar mai cumplita decat inainte. Daca incercam sa atingem aceasta perfectiune judecata exista, dar nu este atat de dura ca in cazul in care renuntam sa mai aspiram catre ea. Cine renunta incearca sa-si ascunda frustrarea, spunandu-si: “Sunt multumit. Acesta este modul de viata pe care mi-l doresc”. In realitate, ei stiu foarte bine ca au dat gres si ca ascund acest lucru de ochii celor din jur.

Evident, ori de cate ori vom incerca sa fim ceea ce nu suntem, vom da gres. Este aproape imposibil sa fii ceea ce nu esti, sa *pretinzi* ca esti cine nu esti. Pe timpuri am incercat eu insumi sa pretind ca sunt fericit si puternic, un om foarte important. Uau! Va asigur ca acesta este iadul. Este o inscenare, o situatie din care nimeni nu poate avea de castigat. Nu poti fi niciodata ceea ce nu esti. Nu poti fi altceva decat *tu insuti*, iar acest lucru se petrece deja, fara nici un efort. Nu trebuie sa te justifici pentru ceea ce esti. Nu trebuie sa muncesti din greu pentru a deveni altcineva. Este important sa ne intoarcem la integritatea noastra, la ceea ce am fost inainte de a invata sa vorbim. Atunci eram cu

adevarat perfecti. Orice copil mic este autentic. Cand ii este foame, el nu doreste altceva decat sa manance. Cand se simte obosit, nu doreste decat sa se odihneasca. Pentru el nu conteaza decat momentul prezent. Nu-i pasa de trecut si nu-si face griji in legatura cu viitorul. Se bucura de viata. Doreste sa o exploreze si sa se distreze. Nimeni nu trebuie sa ne invete sa fim astfel. Asa ne-am nascut.

Noi ne nastem in adevar, dar pe masura ce crestem ajungem sa credem in minciuni. Aceasta este marea drama a umanitatii, a povestitorilor. Una din cele mai mari minciuni din istoria umanitatii este aceea a imperfectiunii personale. Aceasta minciuna a avut un efect devastator asupra vietii mele. Desi ii invat pe altii sa nu faca presupuneri, ma simt nevoie sa emit presupunerea ca si altii traiesc la fel. Evident, povestea fiecaruia prezinta multe diferente, dar tiparul este mai mult sau mai putin acelasi pentru toata lumea. Este aproape imposibil sa scapi neafectat de acest scenariu. Pe vremea cand eram copil, eram perfect. Din pacate, am acceptat atunci minciuna potrivit careia *nu sunt* ceea ce ar trebui sa fiu. Am acceptat faptul ca trebuie sa muncesc din greu pentru a deveni ceea ce trebuie sa fiu. Asa am invatat sa-mi creez povestea personala, si din cauza credintei pe care am investit-o in ea, aceasta a devenit adevarata pentru mine. Desi plina de minciuni, povestea mea este frumoasa; este perfecta si minunata. O poveste nu poate fi adevarata sau gresita. Este doar o poveste. Luciditatea ne poate permite insa sa o schimbam. Pas cu pas, ne putem intoarce la adevar.

Teme de reflectie

- Copii mici sunt absolut autentici. Ei nu pretind niciodata ca sunt ceea ce nu sunt. Unica lor tendinta este de a explora, de a se juca, de a trai clipa si de a se bucura de viata. Nimeni nu ii invata sa se comporte astfel. Asa sunt nascuti. Aceasta este adevarata natura a omului, inainte de a invata sa vorbeasca.
- Cand mintea omului devine suficient de matura pentru a integra conceptele abstracte, el invata sa califice totul in bine si rau, corect sau incorect, frumos sau urat. Isi creeaza astfel o poveste despre ceea ce *ar trebui sa fie*. Isi investeste apoi toata credinta in ea, iar povestea devine pentru el adevarata.
- Dincolo de toate mesajele pe care le aud copiii mici exista altele, nerostite, dar pe care ei le inteleg: *nu este in regula sa fiu eu insumi. Nu sunt suficient de bun*. Incepand din clipa in care sunt de acord cu ele, ei inceteaza sa mai fie ei insisi si incep sa pretinda ceea ce nu sunt, numai pentru a le face placere celor din jur, pentru a corespunde imaginii pe care o creeaza acestia in conformitate cu propria lor poveste.
- Nu poti fi niciodata ceea ce nu esti. Nu poti fi decat *tu insuti*, iar acest lucru se petrece chiar acum, fara nici un efort.
- Oamenii se nasc in adevar, dar pe masura ce cresc ajung sa creada in minciuni. Una din cele mai mari minciuni din istoria umanitatii este aceea a imperfectiunii lor. Nu este decat o poveste, dar ei ajung sa o creada, folosindu-se de ea pentru a se autojudeca, pentru a se autopedepsi si pentru a-si justifica greselile.
- Tot ceea ce exista in creatia lui Dumnezeu este perfect. Daca nu constientizam aceasta perfectiune a noastra, acest lucru se datoreaza numai faptului ca intreaga noastra atentie este focalizata asupra povestii in care am ajuns sa credem.

Minciunile din aceasta poveste ne impiedica sa vedem adevarul. Prin constientizare, noi putem schimba insa povestea si putem reveni la adevar.

O noapte in desert

O intalnire cu infinitul

O alta ocazie de a percepe adevarul mi s-a ivit pe vremea cand imi faceam stagiatura ca medic. Ma aflam intr-un orasel pe nume Altar Sonora, aflat in desertul Sohoran. Era vara, iar caldura era atat de puternica incat nu puteam dormi. M-am decis atunci sa parasesc clinica si sa fac o plimbare prin desert. In noaptea aceea era luna noua si am putut vedea pe cer milioane de stele. Eram singur in mijlocul desertului, iar frumusetea acestuia m-a coplezit. Am perceput atunci infinitatea, eternitatea, nesfarsitul, si am inteles dincolo de orice indoiala ca stelele sunt vii. Intreaga infinitate, pamantul-mama, creata in ansamblul ei, sunt vii. Toate alcatuiesc o singura fiinta vie.

Vazusem aceste stele de multe ori inainte, dar niciodata din aceasta perspectiva. Reactia mea emotionala era coplecitoare. Am simtit o fericire intensa, dublata de o mare pace in inima mea. Atunci s-a produs ceva incredibil. Am avut senzatia ca nu sunt singur in desert. In tim ce eu percepeam imensitatea infinitului, aceasta ma percepea pe mine. Toate acele milioane de stele faceau parte integranta din fiinta cosmica, iar aceasta cunoaste totul si percepea totul. Universul stia ca eu exist!

S-a intamplat apoi ceva extraordinar. Perceptia mea s-a schimbat, si pentru o clipa m-am simtit una cu imensitatea stelelor, percepend infinitatea in propriul meu corp. M-am putut vedea in mijlocul desertului, atat de mic. Mi-am dat seama ca trupul meu este alcatuit el insusi din miliarde de stele micute, respectiv atomii, care alcatuiau impreuna o imensitate comparabila cu cea a cerului instelat.

In acea noapte am inteles ca infinitul din interiorul corpului fizic este o simpla continuare a infinitului din jurul meu. Fac parte integranta din infinitate, la fel ca oricare alt obiect pe care il percep. Nu exista nici o diferenta intre noi, oamenii, sau intre noi si obiecte. Alcatuim cu otii aceeasi unitate, caci totul este alcatuit din lumina. Lumina se manifesta pe sine in miliarde de forme diferite, creand astfel universul material. Mai mult decat atat, am inteles ca nu exista decat o singura forta care pune in miscare universul si care transforma lucrurile. Forta care pune in miscare stelele este aceeasi cu forta care imi pune in miscare atomii din trupul meu. Eu o numesc *viata*, iar lumina este mesagerul sau purtatorul ei, caci ea trimite in permanenta informatii tuturor lucrurilor care exista.

Cel mai incredibil mi s-a parut faptul ca aceasta lumina este vie. Lumina este o fiinta vie care contine in ea intreaga intelepciune a universului si care ocupa intregul spatiu. Nu exista spatii goale intre atomii din trupul meu. Spatiul dintre stele este umplut de lumina. El pare gol numai pentru simplu fapt ca nu exista nici un obiect care sa o reflecte. Orice obiect am trimite in spatiu, el va incepe sa reflecte lumina, caci intreaga materie are aceasta proprietate, la fel ca o oglinda.

Am cautat apoi in buzunar o oglinjoara pe care o port tot timpul la mine. Am putut vedea in ea copia exact a creatiei, un fel de realitate virtuala alcatuita din lumina. In acel moment am inteles ca ochii mei nu sunt altceva decat doua asemenea oglinzi. Lumina proiecteaza o realitate virtuala in interiorul creierului meu, la fel ca in cazul oglinzii. Era evident ca tot ceea ce percepeam era o realitate virtuala alcatuita

din imagini luminoase. Singura diferenta dintre ochii mei si oglinda pe care o tineam in mana era legata de faptul ca ochii mei erau conectati la un creier. Acest creier imi permite sa analizez, sa interpretez si sa descriu realitatea virtuala pe care o percep in fiecare moment.

Eu sunt co-creator, alaturi de Dumnezeu, alaturi de *viata*. Dumnezeu creeaza ceea ce este real, iar creez o realitate virtuala in interiorul mintii mele. Prin intermediul luminii, *viata* imi trimite o sumedenie de informatii, pe care le percep cu ochii, dupa care inventez o intreaga poveste legata de ceea ce percep. Altfel spus, calific, justific si explic ceea ce percep. Daca vad un copac, nu ma limitez la acea viziune, ci incep sa-l calific, sa-l descriu, imi fac o parere in legatura cu el. Imi place sau nu imi displace. Mi se pare frumos sau nu. Indiferent ce parere am eu despre el, aceasta reprezinta doar perspectiva mea, o poveste creata de mine. De indata ce incep sa calific sa interpretez sau sa judec ceea ce percep, perceptia mea numai este reala; ea devine o lume virtuala. Acesta este procesul pe care tolteci il numesc *vis*.

Dintr-o data, lucrurile au inceput sa se lege in mintea mea. Am inteles acum ce au dorit sa-mi explice atata vreme mama si bunicul din intelepciunea straveche a toltecilor. Acestia credeau ca oamenii traiesc intr-un vis. Visul meu este o lume iluzorie alcatuita din imagini ale luminii, iar mintea viseaza indiferent daca creierul este adormit sau in stare de veghe.

Mi-am amintit apoi ca cuvantul *toltec* inseamna "artist al spiritului". Traditia tolteca afirma ca orice om este un artist, iar arta suprema este expresia frumusetii spiritului nostru. Daca intelegem acest punct de vedere, ne putem da seama cat de frumos este sa ne consideram artisti, nu simpli oameni. Daca ne consideram niste simpli oameni, noi ne limitam singuri maniera in care ne exprimam in *viata de zi cu zi*. Auzim de multe ori in jurul nostru: "Nu sunt decat un om. Nu sunt perfect". Daca ne vom considera artisti, aceasta autolimitare va disparea. Vom deveni astfel creatori, la fel ca si cel care ne-a creat pe noi insine. Tolteci cred ca cea care ne creeaza in realitate aceasta arta este forta vietii care opereaza prin noi si ca orice om este doar un instrument al acestei forte. Orice manifestare a artistului suprem poate deveni ea insasi un artist, a carui arta este propria sa *viata*. Artă sa este vie si constienta de sine, caci se naste din *viata*. In acest fel, creatia nu are practic sfarsit; ea continua la infinit, in fiecare moment, pretutindeni.

In ce fel ne traим *viata*? Aceasta este arta noastra, arta de a trai. Prin intermediul puterii noastre de creatie, noi ne exprimam forta vietii in tot ceea ce spunem, in tot ceea ce simtim, in tot ceea ce facem. Exista insa doua feluri de artisti: unii care isi creeaza povestea fara a fi lucizi si altii care isi descopera constiinta de sine si isi creeaza povestea vietii plini de iubire si in spiritul adevarului.

Noi ne visam *viata* chiar in acest moment. Percepem in ea nu numai visul nostru, ci si visul artistului suprem, reflectat in tot ceea ce percepem. Reactionam apoi si incercam sa intelegem ceea ce percepem, fiecare om incearca sa-si explice ceea ce percepe in propria sa maniera, in functie de cunoasterea stocata in mintea sa. Din punctul meu de vedere, acest proces este un adevarat miracol. Voi traiti in povestea pe care v-ati creat-o singuri, iar eu traiesc in povestea pe care mi-am creat-o eu. Povestea fiecaruia este propria sa realitate, o realitate virtuala care este adevarata numai pentru el, cel care a creat-o.

Cu mult timp in urma, cineva a spus: “Orice minte este un univers”, iar acest lucru este cat se poate de adevarat. Noi traim in propria noastra lume, care este atat de particulara, incat nimeni altcineva decat noi nu poate sti ce contine ea. Noi singuri ne cunoastem propriul univers launtric, iar uneori nici macar noi nu reusim acest lucru. Lumea noastra este creatia noastra si poate fi considerata o capodopera artistica.

Acea noapte pe care am petrecut-o in desertul Sonoran mi-a schimbat pentru totdeauna felul in care imi percep propria fiinta, dar si felul in care percep restul lumii. Intr-un moment de inspiratie, am devenit constient de forta infinita a vietii aflata in plina actiune. Aceasta forta este intotdeauna prezenta si orice om ar putea-o vedea dar numai atata vreme cat atentia sa nu este focalizata asupra minciunilor pe care le-a acceptat sau pe care si le-a creat singur. Bunicul avusese intru totul dreptate: “Nu exista altceva decat perfectiunea”. Mi-a trebuit mult timp ce a vrut sa-mi spuna atunci, iar acest lucru a devenit posibil numai atunci cand am experimentat direct acest adevar. Am realizat atunci ca sunt perfect, caci sunt inseparabil de infinitate, de forta vietii care creeaza stelele si intregul univers de lumina. Eu sunt creatia lui Dumnezeu. De aceea, nu trebuie sa devin ceea ce *nu sunt*.

Aceasta a fost prima mea intalnire cu iubirea, cu acea iubire care am simtit-o pe vremea cand eram copil, inainte de a mi-o refuza singur. Mi-am redescoperit atunci autenticitatea, pe care o traisem inainte de a accepta toate acele minciuni. In acel moment de inspiratie totul a capatat sens pentru mine, desi nu gandeam deloc. Devenisem pura constiinta. Percepeam direct cu sufletul, si daca as fi incercat sa exprim in cuvinte ceea ce simteam, sunt convins ca experienta s-ar fi sfarsit pe loc.

Cred ca nu exista om care sa nu aibe din cand in cand asemenea moment de inspiratie in care percepe adevarul. Aceste momente se petrec de regula atunci cand mintea este linistita si cand percepem forta vietii cu ajutorul sufletului nostru. Cand isi revin din uimire, vocile din interiorul mintii noastre (acel proces pe care il numim *gandire*) se vor grabi – evident – sa invalideze aceasta experienta, justificand si contestand in fel si chip ceea ce simtim. De ce se intampla acest lucru? Deoarece minciunile in care am crezut atata vreme nu pot supravietui in lumina adevarului, pe care o percepem in sfarsit. Oamenii se tem de adevar, dar cel care se teme de fapt este povestitorul mincinos. El stie ca minciunile sale nu pot supravietui in lumina adevarului, si intrucat nu vrea sa moara, se opune din rasputeri acelei lumini.

De aceea e nevoie de mult curaj pentru a privi in fata propriile minciuni, convingerile noastre. Structura cunoasterii pe care o detinem ne face sa ne simtim in siguranta. Orice om are nevoie de *a cunoaste*, chiar daca ceea ce cunoastem nu este adevarul. Daca ceea ce credeam pana atunci despre noi se doveste neadevarat, ne simtim nesiguri, pentru ca nu cunoastem nici un alt fel in care sa ne comportam. Atunci cand descoperim ca nu suntem cei care credeam ca suntem, temelia intregii noastre existente incepe sa se prabuseasca. Intreaga poveste personala isi pierde semnificatia, iar acest proces este teribil de inspaimantator.

Mie nu mi-a fost deloc teama in acea noapte din desert. In schimb, atunci cand mi-am revenit, am simtit imediat senzatia de teama, caci nimic din povestea mea personala nu mi se mai parea important, dar trebuia totusi ca continui sa functionez in aceasta lume. Ulterior, aveam sa descopar ca imi pot rescrie povestea vietii mele. Mi-am refacut astfel structura convingerilor, renuntand la toate minciunile in care

crezusem pana atunci. Viata mea a continuat apoi la fel ca inainte, dar fara a mai fi gurvornata de minciuni.

Teme de reflectie

- Lumina este o fiinta vie care contine in sine intreaga intelepciune a universului si care ocupa intregul spatiu. Fiind mesagerul suprem al lui Dumnezeu, ea trimite constant informatii catre tot ceea ce exista in creatie, exprimandu-se pe sine in miliarde de forme diferite.
- Viata, forta transformarii care creeaza si transforma stelele, este aceeași forta care creeaza si transforma atomii din trupul nostru fizic. Aceasta forta este intotdeauna prezenta si orice om o poate vedea, dar numai daca nu se mai concentreaza asupra minciunilor in care crede.
- Orice om face parte integranta din infinitate, la fel ca orice obiect care il percepem. Nu exista nici o diferenta intre oameni, sau intre noi si obiecte. Cu totii suntem una, caci cu totii suntem alcatuiti din lumina.
- Viata creeaza tot ceea ce este real, iar oamenii isi creeaza o realitate virtuala – o poveste despre ceea ce este real. Noi percepem imagini ale *luminii*, dupa care calificam, interpretam si analizam ceea ce percepem, acest proces continuu de reflectare in oglinda mintii noastre este ceea ce toltecii numesc *vis*.
- Dumnezeu, artistul suprem, se foloseste de viata noastra pentru creatia sa artistica. Noi suntem instrumentele prin care se manifesta forta creatoare a vietii.
- Arta de a visa este arta de a trai. Tot ceea ce spunem si tot ceea ce facem este o expresie a fortei vietii. Procesul de creatie nu se opreste nici o clipa. El este nesfarsit si se petrece in fiecare moment.

Povestitorul

Descoperirea eroilor din poveste

În noaptea aceea petrecută în desert, pot spune că *am revenit la simțul realității*. Până atunci traisem într-o poveste creată de mine însumi, fără măcar să-mi dau seama! De îndată ce am capatat acces la această luciditate, am început să pun la îndoială tot ceea ce conținea povestea mea. Este adevărat că sunt cel care cred că sunt? Este adevărat ceea ce cred eu despre ceilalți? Mi-am recapitulat povestea vieții mele și nu m-am simțit prea satisfăcut de drama pe care mi-am creat-o singur. Mi-am propus atunci să mă reinventez.

Primul pas a constat în a elimina din povestea mea personală ceea ce nu era adevărat și în a descoperi ce anume era adevărat. Am descoperit astfel că ceea ce eu numesc *fundalul* visului este adevărat, căci acest fundal este creat chiar de Dumnezeu, fiind același pentru toată lumea. Legămintele pe care le facem în legătura cu numele pe care le atribuim obiectelor din acest cadru general sunt de asemenea adevărate, căci ele descriu realitatea noastră virtuală. De pildă, litera A este A pentru că așa dorim noi și pentru că suntem cu toții de acord în această privință. La fel, cuvântul *caine* descrie o anumită specie de animale pe care am convenit-o cu toții să o numim astfel.

Cunoașterea folosită în această manieră este doar un *instrument pentru comunicare*. În schimb, aproape orice idee abstractă reprezintă o minciună: ce anume este bine sau rău, ce este corect, sau incorect, ce este frumos sau urât. Am descoperit că mai mult de 90% din conceptele pe care le stocasem în mintea mea aveau la bază minciuni, îndeosebi cele care mă priveau pe mine însumi, de tipul: eu pot face cutare lucru, dar nu pot face cutare lucru. Eu sunt așa, dar nu voi fi niciodată altfel. O problemă nu reprezintă niciodată un tip de cunoaștere. Ea nu face altceva decât să *contamineze* cunoașterea – devenind astfel o minciună. Mi-am dat seama că povestile noastre personale sunt pline de prostii. Cum este posibil să se petreacă acest lucru?

Înainte de a ne naște în acest trup fizic, pe pământ se afla deja o multime de povestitori. Povestea colectivă este fără sfârșit, influențându-ne pe fiecare în parte atunci când ne cream propria poveste personală. Povestitorii care ne-au precedat ne învățau cum să fim oameni. Mai întâi ne spun că suntem băiat sau fetiță, apoi ne spun cine sunt ei și ce ar trebui să devenim. Ne învățau ce înseamnă să fii bărbat sau femeie. Mai mult decât atât, ne spun că trebuie să fim o femeie *decentă și cumsecade*, sau un bărbat *puternic și curajos*. Ne dau un nume, o identitate, după care ne spun rolul pe care trebuie să-l jucăm în povestea lor. Ne pregătesc să trăim în jungla umană, să intrăm în competiție unul cu celălalt, să ne controlăm reciproc, să ne impunem voința, să luptăm împotriva semenilor noștri.

Binententeles, am crezut și eu la vremea respectivă ce mi-au spus povestitorii mei. De ce să nu-i fi crezut? Mi-au dat atata cunoaștere, iar eu am folosit această cunoaștere pentru a le copia stilul și pentru a-mi crea propria artă într-o manieră similară. I-am auzit pe frații mei mai mari împărtășind opiniile lor ferme cu cele ale tatălui meu. Am încercat și eu să vorbesc și eu, dar mi-au închis imediat gura. Practic, nu aveam voce. Așa cum spuneam mai devreme, abia așteptam clipa în care să am și eu propria mea opinie. Nu

conta care anume. Important era sa am o opinie personala, pe care sa mi-o pot apara cu toata convingerea.

Atunci cand suntem copii, noi suntem martorii felului in care comunica adultii, si este firesc sa le imitam comportamentul. Ne vedem fratii mai mari, unchii si matusile, parintii si vecinii, angrenandu-se in relatii amoroase. Practic, nu fac altceva decat sa suferi, dar ei cred ca se iubesc. Vedem cum se cearta si abia asteptam sa crestem, ca sa putem face si noi acelasi lucru. Mentalitatea copiilor este de tipul: "Uau, ce amuzant tre sa fie!" Intreaga de care ajungem sa suferim se datoreaza faptului ca asistam la atatea mincinui atunci cand suntem inocenti, din care ne alcatuim apoi propria poveste personala. Am continuat sa-mi studiez astfel povestea vietii mele si am descoperit ca tot ce exista in ea avea legatura cu mine. Acest lucru este firesc, caci eu sunt centrul perceptiei mele, iar povestea nu face decat sa reflecte punctul meu de vedere. Principalul caracter care traieste in povestea mea are la baza un erou real, dar ceea ce cred eu despre mine nu este adevarat – nu este decat o poveste. Am creat eu insumi eroul numit "Miguel", care nu reprezinta altceva decat o imagine bazata pe ceea ce am convenit eu insumi sa cred despre mine insumi. Mi-am proiectat apoi aceasta imagine asupra celor din jur, care au perceput-o, au modificat-o si au reactionat la ea in functie de propriile lor povesti personale.

Am descoperit apoi ca am creat asemenea imagini si in legatura cu celalalte personaje secundare din povestea mea. Si acestea au la baza oameni care exista in realitate, dar tot ce cred eu despre ei tine de propria mea creatie. De pilda, am creat o eroina numita mama, un erou numit tata, cate un erou pentru fiecare din fratii si surorile mele, din prietenii mei, din iubitele mele chiar si pentru cainele si pisica mea. De cate ori intalnesc o persoana, o calific si emit anumite judecati bazate pe cunoasterea care exista in mintea mea. In acest fel, ii pot pastra imaginea in memoria mea.

In povestea mea, tu vei fi intotdeauna un erou secundar, creat de mine insumi si cu care interactionez. Tu proiectezi asupra mea ceea ce doresti sa cred despre tine, iar eu modific aceasta perceptie in functie de ceea ce cred eu despre tine. Abia acum sunt convins ca esti cel care cred eu ca esti. Iti pot spune chiar ca "te cunosc", desi in realitate nu te cunosc deloc. Tot ce cunosc este povestea pe care mi-am creat-o in legatura cu tine. Mi-a trebuit ceva timp sa inteleg ca unicul lucru pe care il cunosc este povestea mea personala, legata de mine insumi.

Am crezut ani de zile ca ma cunosc, pana cand am descoperit ca acest lucru nu era deloc adevarat. Tot ce cunosteam erau convingerile mele legate de mine. Am descoperit apoi ca nu eram deloc cel care credeam ca sunt! Aceasta descoperire a fost extrem de interesanta, dar si inspaimantatoare, caci am realizat ca nu cunosc pe nimeni si nimeni nu ma cunoaste cu adevarat pe mine.

Adevarul este urmatorul: noi nu cunoastem decat ceea ce *cunoastem*, iar unicul lucru care il cunoastem cu adevarat este povestea noastra. De cate ori nu i-ati auzit pe oameni spunand: "Imi cunosc foarte bine copii; nu ar face niciodata asa ceva!" Chiar credeti ca va cunoasteti copii? Sau partenerul de viata? Ei bine, va asigur ca acest lucru nu este adevarat, la fel cum nici el nu va cunoaste pe dumneavoastra! Puteti fi sigur ca numeni nu va cunoaste cu adevarat, dar va cunoasteti macar pe dumneavoastra pe dumneavoastra insiva? Cunasteti cu adevarat pe cineva?

Candva credeam ca imi cunosc foarte bine mama, dar unicul lucru pe care il cunosc cu adevarat despre ea este rolul care i l-am atribuit eu insumi in povestea mea.

Mi-am creat o imagine pentru eroina din poveste care joaca rolul mamei mele. Tot ce cunosc despre ea este ceea ce *cred* despre ea. In realitate, nu am nici cea mai mica idee despre lucrurile care exista in mintea ei. Numai ea stie ce gandeste, si probabil nici ea nu se cunoaste mai bine pe sine.

Acest lucru este valabil si in ceea ce va priveste pe dumneavoastra. Probabil ca mama dumneavoastra poate sa jure ca va cunoaste foarte bine, dar credeti ca acest lucru este adevarat? Personal, eu nu cred. Stiti foarte bine ca ea nu are de unde sa stie ce exista in mintea dumneavoastra. Tot ce cunoaste ea este ceea ce crede despre dumneavoastra, adica aproape nimic. Nu sunteti decat un erou secundar in povestea ei, in care jucati rolul fiului sau fiicei. Mama dumneavoastra creeaza o imagine in ceea ce va priveste, dupa care spera sa va integrati in aceasta imagine. Ce credeti ca se intampla daca nu corespundeti acestei imagini pe care si-a facut-o in legatura cu dumneavoastra? Mama dumneavoastra se va simti ranita si va incerca sa va faca sa corespundeti acestei imagini. De aici, nevoia ei de a va controla, de a va spune ce trebuie sa faceti si ce nu, de a va transmite toate parerile ei in legatura cu modul in care ar trebui sa va traiti viata.

Daca stiti ca parerea ei nu poate fi influentata, intrucat este legata de povestea sa personala, ce rost mai are sa va aparati punctul de vedere? Nu are nici o importanta ce ii veti spune, caci oricum nu va va crede. Cum ar putea crede povestea dumneavoastra de vreme ce nu corespunde cu a ei? Cel mai bun lucru care il puteti face este sa schimbati subiectul, sa va bucurati de prezenta ei si sa o iubiti asa cum este. Daca veti ajunge la aceasta concluzie, va veti putea iubii parintii indiferent de ce v-au facut. Prin acest act de iertare, relatia dumneavoastra cu ei se poate schimba complet.

De vreme ce am descoperit ca oamenii isi creeaza si isi traiesc propria lor poveste personala, de ce i-am mai judeca? De ce am mai interpreta totul personal ceea ce spun sau ce fac, stiind ca noi nu suntem – oricum – decat niste eroi secundari in povestea lor? Atunci cand ne vorbesc, noi stim ca ei se adreseaza defapt eroilor secundari din povestea lor. Orice ne-ar spune altcineva, nu este decat o proiectie a *imaginii* lor legate de noi. Nu are nimic de-a face cu noi. Personal, nu imi mai pierd de mult timpul facand interpretari personale. Prefer sa-mi focalizez atentia asupra propriei mele povesti.

Orice om are dreptul sa-si creeze propria poveste a vietii, sa se exprime prin arta sa. Din pacate, majoritatea oamenilor incearca sa ii face pe cei din jur sa se integreze in imaginile si rolurile pe care le-au creat pentru ei in povestile lor. De pilda, isi pun copii sa fie asa cum vor ei. Ei bine, va dau o veste proasta! Acest lucru nu se va intampla niciodata. La fel, atunci cand partenerul nostru de viata nu se integreaza in imaginea pe care o cream pentru el, ne simtim raniti sau frustrati. Apoi incercam sa-l controlam. Simtim nevoia sa ii spunem ce sa faca si ce sa nu faca, ce sa creada si ce sa nu creada. Procedam la fel si cu copii nostri, si astfel incepe un adevarat razboi al controlului.

Viata in acest corp fizic este foarte scurta, chiar daca am ajunge la varsta de 100 de ani. Cand mi-am dat seama de acest lucru, m-am decis sa nu mai pierd timpul creand conflicte, mai ales cu oamenii care ii iubesc cel mai mult. Prefer sa ma bucur de ei, acceptandu-i asa cum sunt, indiferent de ceea ce cred ei. Povestea pe care ei o creeaza nu are nici o importanta pentru mine. De pilda, nu-mi pasa daca mama mea nu este de acord cu povestea mea personala. O iubesc sincer si ma bucur de prezenta ei. Nu imi impun povestea mea, la fel cum nu o impun nimanui altcuiva. Ii respect povestea ei, o ascult si nu incerc sa-i dovedesc ca nu are dreptate.

Daca altcineva incearca sa va rescrie povestea, inseamna ca nu va respecta. Nu va respecta pentru ca sunt de parere ca nu sunteti un bun artist, ca nu va puteti scrie propria poveste, chiar daca v-ati nascut cu acest destin unic. Respectul se naste direct din iubire. El reprezinta una din cele mai inalte expresii ale iubirii.

Eu insumi ma respect pe mine, asa ca nu permit nimanui sa imi scrie povestea in locul meu. Povestea mea cade in responsabilitatea mea; este creatia mea. Eu sunt artistul si-mi respect propria arta. Pot eventual compara arta mea cu arta altora, dar eu sunt cel care fac propriile alegeri, care imi asum responsabilitatea pentru ceea ce creez. Cand mi-am dat seama pentru prima oara ca nu imi place povestea pe care am creat-o, m-am gandit: "Foarte bine, eu sunt autorul, deci pot sa schimb povestea". Am incercat si am dat gres. Am incercat apoi din nou si am dat din nou gres. Acest lucru s-a repetat de multe ori, caci am incercat sa schimb toti eroii secundari din povestea mea. Am crezut ca daca voi reusi sa schimb eroii secundari, imi voi schimba povestea personala, dar acest lucru este complet gresit!

Adevarata noastra problema nu este niciodata legata de eroii secundari din povestea noastra. Ceea ce vedem in ei este intotdeauna o proiectie a convingerilor noastre, iar aceasta problema este secundara. Principala noastra problema este legata de eroul principal. Daca nu ne place propria poveste personala, cu siguranta cel vinovat este eroul principal (mai precis, ceea ce credem noi in legatura cu el). Nu exista decat o singura modalitate de a schimba povestea personala, si anume schimbarea convingerilor noastre legate de sine.

Acesta este un mare pas in procesul de trezire spirituala. Daca vom renunta la minciunile in care credeam, legate de noi insine, aproape tot restul se va schimba ca prin farmec. Eroii secundari din povestea noastra se vor schimba, dar nu in sensul ca ii vom inlocui cu altii. Ei vor ramane aceeasi; ceea ce se va schimba vor fi doar *convingerile* noastre legate de ei. Aceste schimbari se vor proiecta asupra lor, schimband implicit interactiunea noastra cu ei. Odata cu aceasta se va modifica si felul in care ne percep ei. Si astfel, eroul secundar pe care il reprezentam noi in povestea lor se va schimba. Efectele se tin lant dupa modelul bulgarelui de zapada: daca ne schimbam pe noi insine, tot ce ne inconjoara se schimba.

Noi suntem singurii care ne putem schimba povestea personala, iar acest lucru este posibil numai prin schimbarea propriei relatii pe care o avem cu noi insine. Ori de cate ori schimbam eroul principal din povestea noastra, tot restul se schimba ca prin farmec, adaptandu-se la noua realitate. Acest lucru este usor de dovedit, caci asa se petrec oricum lucrurile, chiar daca noi nu suntem constienti (eroul principal se schimba in timp, dar din motive conjuncturale, nu constiente).

Felul in care percepem lumea la varsta de 8-9 ani nu este acelasi cu felul in care o percepem la varsta de 15-16 ani. La inceputul varstei de 20 de ani perceptia se schimba din nou. Atunci cand ne casatorim vedem lumea cu alti ochi; la fel si atunci cand avem primul copil. La fiecare asemenea prag, noi ne schimbam *convingerile* in ceea ce ne priveste. Viziunea noastra asupra propriei noastre fiinte se schimba, iar felul in care ne manifestam se modifica, la fel si reactiile noastre. Totul se schimba atunci, iar transformarea poate fi atat de dramatica incat pare a fi un cu totul alt vis (o cu totul alta viata pe care o traim).

O data cu aceasta schimbare se modifica si eroii secundari din povestea noastra. De pilda, intr-un fel ne privim parintii la varsta de zece ani, in cu totul alt fel la varsta de

20 de ani, apoi la 30 de ani, apoi la 40 de ani etc. Practic, in fiecare zi noi ne rescriem povestea personala. Ori de cate ori ne trezim dimineata, este bine sa constientizam in ce zi ne aflam si unde ne aflam inainte de a adormi, pentru a ne putea continua astfel povestea personala (viata). Trebuie sa ne ducem la munca, sa facem anumite activitati pe care ni le-am planificat pentru ziua respectiva etc. Aceste lucruri se petrec oricum, dar fara ca noi sa le constientizam.

Tot ce exista in povestea noastra se schimba continuu, inclusiv pe care ne-o spunem in legatura cu noi insine ("cine sunt eu"). Cu 20 de ani in urma povestitorul ne-a spus cine suntem, si noi l-am crezut. Astazi, el ne spune o cu totul alta poveste, fara sa uite sa adauge: "Desigur, acum am mult mai multa experienta. Acum stiu mai multe si sunt mai intelept". De fapt, este cu totul o alta poveste. Intreaga noastra viata a fost o poveste

Daca povestim o intamplare care s-a petrecut pe vremea cand eram copil, tatal, mama si fratii nostri vor avea povesti diferite in legatura cu ea. Explicatia acestui lucru este simpla: noi nu impartasim impreuna decat cadrul general al visului. Daca doi oameni incep sa vorbeasca despre ceva ce s-a petrecut cu 20 de ani in urma, unui observator i se poate parea ca vorbesc despre lucruri cu totul diferite. De pilda, tatal nostru afirma: "Asa s-au petrecut lucrurile; acesta este adevarul". In schimb, noi afirmam: "Nici vorba! Gresesti. In realitate asa s-au petrecut lucrurile". Cine are dreptate si cine greseste? Amandoi si nici unul. Fiecare are dreptate, dar din perspectiva propriei sale povesti personale.

Daca o suta de oameni percep acelasi eveniment, vom auzi o suta de povesti diferite in legatura cu el, si fiecare va avea pretentia ca povestea lui este adevarata. Evident, ea este adevarata pentru persoana in cauza, la fel cum povestea noastra este adevarata pentru noi. Din pacate, vocea cunoasterii din mintea noastra incepe sa caute sa argumente, incercand sa demonstreze ca numai noi avem dreptate. De multe ori ea isi cauta chiar aliati in exterior pentru a i se alatura in cruciada demonstrarii ca ea are dreptate, si nimeni altcineva. Ce rost are sa justificam ceea ce credem? Daca suntem convinsi ca povestea fiecaruia este adevarata pentru el, este absurd sa incercam sa-i demonstram ca nu are dreptate. In cadrul povestii noastre, noi suntem cei care au dreptate. Si astfel, nu mai conteaza cine are dreptate si cine nu, sau mai bine zis, nu are nici un rost sa ne aparam punctul de vedere.

Daca atingem acest nivel de constiinta, devine mult mai usor sa nu interpretam ceea ce spun sau ce fac altii intr-o maniera personala. Intelegem acum ca orice om este un povestitor si ca fiecare distorsioneaza adevarul. Noi nu le putem comunica celor din jur decat perceptiile noastre, punctul nostru de vedere. Acest lucru este absolut normal, caci singurul lucru de care dispunem este acest punct de vedere (perspectiva din care privim noi realitatea). El reprezinta modalitatea noastra de a descrie ceea ce percepem.

Punctul nostru de vedere depinde de felul in care suntem programati, adica de Arborele Cunoasterii implantat in mintea noastra, dar si de ceea ce simtim din punct de vedere emotional si fizic. El se modifica din moment in moment, atunci cand suntem suparati sau fericiti. Perceptiile noastre se schimba daca ne este foame sau daca suntem obositi. Oamenii isi schimba in permanenta comportamentul, ceea ce spun si ceea ce fac, ceea ce proiecteaza asupra celor din jur. Ei modifica chiar si ceea ce spun cei din jur.

Felul in care ne cream propriile povesti este extrem de interesant. Noi avem tendinta de a distorsiona tot ceea ce percepem, pentru ca realitatea se integreze in ceea

ce *credeam deja*. “Potrivim” astfel realitatea pentru ca ea sa corespunda cu minciunile noastre. Acest proces este uluitor. Noi distorsionam imaginea copiilor nostri, a partenerului de viata, a parintilor nostri, ba chiar si a cainelui sau a pisicii! Sunt oameni care imi spun: “Am invatat atat de multe de la cainele meu. Acesta este aproape uman. Pot sa spun chiar ca-mi vorbeste”. Si chiar cred in ceea ce spun! Cati oameni nu-si duc animalul de casa la un psiholog de animale, convinsi ca au probleme? Vedeti pana unde se poate ajunge cu distorsionarea realitatii? Desigur, povestea fiecaruia este ancorata in realitate, caci noi stabilim o conexiune emotionala cu animalul nostru, dar de aici si pana a afirma ca acesta aproape ca a inceput sa vorbeasca este cale lunga!

Atunci cand vorbesc despre copiii lor, aproape orice om spune: “Copii mei sunt cei mai buni. Fac cutare si cutare lucruri”. Altcineva il aude pe primul si spune: “Nu, copii mei sunt cei mai buni, caci iata ce fac”. In calitatea noastra de artisti, noi avem dreptul de a distorsiona povestea noastra asa cum dorim. Aceasta distorsiune reprezinta punctul nostru de vedere, iar pentru noi are o anumita semnificatie. Uneori, aceste distorsiuni ne ajuta sa ne intoarcem la adevar. Cine poate spune atunci ca distorsionarea povestii personale nu reprezinta o arta si ca aceasta arta nu are o frumusete aparte?

Oamenii sunt povestitorii lui Dumnezeu. Exista in interiorul nostru cineva care interpreteaza tot ceea ce percepem. Noi suntem ca niste ziaristi ai lui Dumnezeu, care incearca sa explice ceea ce se petrece in jurul nostru. Sta in natura noastra sa inventam povesti, motiv pentru care am creat toate aceste limbaje. Asa se explica de ce toate religiile lumii au creat acele mitologii minunate. Noi incercam sa exprimam ceea ce percepem, impartasind cu cei din jur interpretarile noastre, si facem acest lucru tot timpul.

Daca ne intalnim cu un necunoscut, primul lucru care il dorim este sa ii aflam povestea vietii, il intrebam imediat: “Cu ce te ocupi? Unde locuiesti? Cati copii ai?” La randul lui, ne pune aceleasi intrebari. De altfel, de-abia asteptam sa ii spunem noi insine punctul nostru de vedere, sa ii povestim ce simtim, sa ii impartasim povestea noastra. La fel, atunci cand experimentam ceva placut, simtim nevoia sa le povestim acest lucru tuturor. Asa se explica de ce vorbim atat de mult unii cu altii. Chiar si cand suntem singuri, simtim acea nevoie, asa ca vorbim cu noi insine. De pilda, vedem un minunat apus de soare si ne spunem in sinea noastra: “O, ce apus de soare frumos!” Nimeni nu ne asculta, dar asta nu ne impiedica sa vorbim cu noi insine.

Un alt motiv pentru care simtim nevoia sa ascultam povestile celor din jur este acela al comparatiei. Suntem artisti si simtim nevoia sa ne comparam arta cu a altora. Vedem un film, ne place, si simtim nevoia sa-l intrebam pe prietenul cu care am fost la cinematograful: “Cum ti-a placut filmul?” Poate ca acesta are un alt punct de vedere si ne va spune lucruri pe care noi nu le-am observat. In urma conversatiei cu el, ne schimbam uneori punctul de vedere si ne spunem: “Ei bine, la urma urmei, filmul nu a fost atat de bun cum mi s-a parut la inceput”. Schimbam tot timpul informatii cu cei din jur si ne modificam in permanenta povestea personala. Asa evolueaza visul umanitatii. Visul nostru personal interfereaza cu visul celorlalti vizatori, iar acest lucru modifica visul colectiv al societatii.

Fiecare om viseaza povestea vietii sale, iar acest lucru o reprezinta o forma suprema de arta. Arta noastra consta in a crea povesti si a le impartasi cu cei din jur. Atunci cand ne intalnim unii cu altii, noi il cunoastem pe cel care se ascunde in spatele povestii sale. De multe ori, povestiel pe care le auzim sunt adevarate scenarii de film, caci oamenii sunt povestitori profesionisti. Important este sa realizam ca tot ce auzim sunt

numai povesti. Ele nu trebuie neaparat crezute, dar le putem asculta cu placere, bucurandu-ne de ele. La fel ca si in cazul unui film: ne putem duce sa vedem *Nasul*, ne putem bucura de film, fara sa credem neaparat ca povestea respectiva este adevarata.

Eu impartasesc acum cu voi procesul meu personal prin care mi-am redescoperit libertatea. Sunt recunoscator ca mi se ofera astfel sansa de a-mi relata povestea, dar tre sa recunosc ca este doar o poveste – adevarata numai pentru mine. Ceea ce mi se pare extrem de interesant este faptul ca de fiecare data cand spun aceasta poveste, ea mi se pare diferita. Desi incerc sa o distorsionez cat mai putin cu putinta, insasi povestea mea se modifica. Cu toate aceste distorsiuni, daca o puteti intelege, o puteti compara cu propria dumneavoastra arta.

De multe ori nici nu ne dam seama ca ne cream singuri povestea vietii, toate aceste minciuni. Exista insa cazuri cand, reflectandu-ne in cei din jur, ne dam seama de maretia noastra. De pilda, atunci cand suntem indragostiti. Suntem cu totii artisti, iar jocul comunicarii ne poate ajuta sa ne dam seama ca ne putem imbunatati arta personala.

De indata ce ne dam seama care este povestea pe care ne-am creat-o, intelegem ca o putem schimba oricand, prin transformarea eroului principal. Fara luciditate nu putem face nimic, caci povestea este atat de puternica incat se scrie practic singura. Noi incepem prin a crea povestea, ii daruim puterea noastra personala, dupa care aceasta traieste in locul nostru viata pe care ar fi trebui sa o traim noi. Luciditatea permite redobandirea controlului asupra povestii personale. Asta este o veste foarte buna. Daca nu ne place viata care o traim, o putem schimba oricand dorim, caci noi suntem autorii ei.

Teme de reflectie

- Noi suntem autorii povestii pe care o traim. In povestea noastra, totul se invarte in jurul nostru, lucru firesc, caci noi suntem centrul perceptiilor noastre. Povestea este relatata din aceasta perspectiva.
- Noi cream o imagine pentru eroii secundari din povestea noastra, carora le atribuim anumite roluri. Singurul lucru care il cunoastem cu adevarat in legatura cu acestia este povestea pe care o cream in ceea ce ii priveste. In realitate, noi nu cunoastem pe nimeni cu adevarat, la fel cum nici altii nu ne cunosc pe noi.
- Respectul este una din marile expresii ale iubirii. Daca altcineva incearca sa va scrie povestea vietii dumneavoastra, inseamna ca nu va respecta. Considera probabil ca nu sunteti un bun artist si ca nu va puteti scrie singur povestea personala, desi v-ati nascut cu aceasta unica menire.
- Singura modalitate prin care ne putem schimba povestea personala consta in schimbarea convingerilor noastre legate de noi insine. Daca renuntam la minciunile in care credeam pana acum, legate de noi insine, celelalte minciuni (legate de cei din jur) vor disparea de la sine. Ori de cate ori vom schimba eroul principal al povestii, intreaga poveste se va modifica, adaptandu-se la noul erou principal.
- Nu va pierdeti niciodata timpul interpretand realitatea intr-o maniera prea personala. Atunci cand cineva va vorbeste, el se adreseaza de fapt eroului secundar din povestea lui. Orice v-ar spune oamenii, acest lucru nu este decat o proiectie a *imaginii* lor despre dumneavoastra. In realitate, nu are nimic de-a face direct cu dumneavoastra.

- Oamenii sunt povestitorii lui Dumnezeu. Sta in natura noastra sa inventam povesti, sa interpretam tot ceea ce percepem. Fara luciditate, noi ne transferam puterea personala povestii in interiorul careia traim, iar aceasta se scrie de la sine. Prin intermediul luciditatii ne putem redobandi controlul asupra povestii. Intelegem atunci ca noi insine suntem autorii ei, iar daca nu ne place, o schimbam pur si simplu.

Pacea interioara

Imblanzirea vocii cu ajutorul celor doua reguli

Am continuat astfel sa explorez dinamica povestii pe care si-o creeaza singuri oamenii. Am descoperit curand ca povestea are o voce prin care se exprima – o voce cat se poate de puternica, dar pe care numai noi o putem auzi. Daca doriti, puteti sa-i spuneti *gandire*. Personal, ii spun *vocea cunoasterii*. Vocea este intotdeauna prezenta. Ea nu tace niciodata. Nu este nici macar o voce reala, dar totusi, noi o auzim. Unii oameni mi-ar putea spune: “Bine, dar eu sunt cel care vorbeste in sinea mea”. O fi, dar atunci cine este cel care asculta? Vocea cunoasterii mai poate fi numita si *mincinosul care traieste in capul omului*. In capul fiecarui om traieste un splendid Arbore al Cunoasterii. Va mai amintiti pe cine gazduia el in parabola lui Adam si a Evei? In el isi facuse salas Printul Minciunilor. Aici rezida intreaga problema, caci vocea mincinosului ne vorbeste pe limba noastra, dar in realitate, spiritul, adevarul nostru launtric nu are un limbaj personal. Adevarul nu poate fi decat cunoscut sau simtit. Vocea spiritului incearca sa iasa la iveala dar vocea mincinosului este extrem de puternica si ne atrage aproape tot timpul atentia.

Din pacate, nici macar nu auzim o singura voce, ci o intreaga *mitote*, o mie de voci care vorbesc simultan. Si ce ne spun aceste voci? “Uita-te la tine. Cine te crezi? Nu vei reusi niciodata. Nu esti suficient de deosebit. De ce mi-ai mai pierde timpul? Nimeni nu ma intelege. Ce face el/ea? Daca nu ma mai iubeste? Sunt atat de singur. Nimeni nu vrea sa traiasca langa mine. Nimeni nu ma place cu adevarat. Ma intreb daca acei oameni vorbesc despre mine? Oare ce cred despre mine? Cata nedreptate exista in aceasta lume. Cum as putea sa fiu fericit cand milioane de oameni mor de foame?”

Vocea cunoasterii ne spune ce suntem si ce nu suntem. Ea incearca intotdeauna sa explice realitatea din jur. Personal, o numesc *vocea cunoasterii* deoarece ea nu ne poate spune altceva decat ceea ce cunoastem deja. Este un fel de conversatie care nu se sfarseste niciodata si in care ne repetam la infinit punctul nostru de vedere. Pentru multi oameni, situatia este chiar ingrozitoare, caci vocea nu se limiteaza sa vorbeasca intr-una, dar judeca si critica tot ce misca, si mai ales pe ei insisi. Barfeste intr-una in mintea lor, judecandu-i si blamandu-i pe cei din jur.

De regula, vocea minte cu nerusinare, caci ea exprima numai ceea ce am invatat, si am invatat atatea minciuni, indeosebi in ceea ce ne priveste. Noi nu-l putem vedea pe mincinos, dar ii putem auzi vocea. Vocea cunoasterii se manifesta in capul nostru, dar nu ne apartine neaparat. Ea poate reprezenta opinia celor din jur. Cert este ca reactia noastra emotionala in fata ei este de multe ori aceeaasi: “Ma simt abuzat”. Ori de cate ori ne judecam singuri, ne gasim vinovati si ne autopedepsim, este pentru ca vocea din capul nostru ne spune minciuni. Ori de cate ori avem un conflict cu tatal nostru, cu mama, cu copiii sau cu partenerul de viata, este pentru ca si noi, si ei, credem in aceste minciuni. Dar lucrurile nu se opresc aici. Intrucat credem in minciuni, noi nu putem vedea adevarul, asa ca facem tot felul de presupuneri, pe care le consideram adevarate.

Una dintre cele mai mari presupuneri pe care le facem tocmai aceea ca minciunile in care credem sunt adevarate! Spre exemplu, noi credem ca simt cine suntem. Daca suntem furiosi, ne spunem: “Asa sunt eu!” daca ne simtim gelosi, ne gandim: “Asa sunt

eu”. Dacă simțim o stare de ură față de cineva, ne spunem: “Așa sunt eu”. Oare chiar e adevărat? Personal, nu prea sunt sigur. Cândva, făceam și eu asemenea presupuneri, convins că eu sunt cel care spune toate acele lucruri pe care nu doream să le spun. Mare a fost surpriza să descopăr că nu eu sunt acela, ci maniera în care am învățat să fiu, pe care am practicat-o la înfint, până când am ajuns la o adevărată măiestrie.

Vocea are spune: “Așa sunt eu” este vocea cunoașterii. Este vocea minciinosului care trăiește în Arborele Cunoașterii din capul nostru. Toltecii o consideră o boală mentală extrem de contagioasă, întrucât se transmite de la om la om prin intermediul cunoașterii. Simptomele acestei boli sunt teama, angoasa, mania, ura, tristetea, gelozia, conflictul și separarea între oameni. Din păcate, aceste minciuni controlează visul vieții noastre. Nu cred că trebuie să mai insist pentru a demonstra acest lucru.

Bunicul mi-a spus odată, foarte simplu: “Miguel, unicul conflict care există este cel dintre adevăr și neadevăr”. Nu era o afirmație nouă. Acum două mii de ani, unul din marii maestri ai umanității, cel puțin în viziunea mea, a afirmat: “Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul va va elibera”. De ce ne va elibera aceasta? De minciuni, în mod evident. Dar mai presus de toate, de minciinosul din capul nostru, care ne vorbește tot timpul. Și-l mai numim *proces de gândire*! Pe timpuri, obișnuiam să spun adeptilor mei: “Simplul fapt că auziți în mintea voastră o voce nu înseamnă automat că aceasta rosteste adevărul. Dacă nu veți crede această voce, ea nu va avea putere asupra voastră”.

Există un film care ilustrează perfect ce vreau să spun. Se numește: *O minte sclipitoare*. La început m-am gândit: “Of, un alt film cu spioni”, dar am devenit mult mai interesat când mi-am dat seama că eroul principal este un schizofrenic. Era un om sclipitor, un geniu, dar vedea oameni care nu există în realitate. Acești oameni au ajuns să-i controleze viața, căci le-a ascultat opiniile și a făcut tot ce i-au spus ei. În realitate, îl minteau, și ascultându-i, nu a făcut decât să-și ruineze viața. Nu și-a dat seama că acei oameni erau simple halucinații ale minții lui până când soția sa l-a internat într-un ospiciu, în care a fost diagnosticat ca schizofrenic și i-au fost administrate medicamente. Viziunile au dispărut, dar medicamentele aveau efecte secundare, așa că eroul nostru s-a decis să nu le mai ia. Fără medicamente, viziunile i-au revenit și el a descoperit că nimeni în afara de el nu-i vedea pe acei oameni. Avea de făcut acum o alegere: să se întoarcă în ospiciu, să-și piardă soția și să accepte că este bolnav mintal, sau să-și înfrunte viziunile și să le depășească.

În final, când a constientizat pentru prima oară că viziunile pe care le avea nu erau reale, a luat o decizie foarte inteligentă. Și-a spus: “Nu le voi mai acorda atenție. Nu voi mai crede ce îmi spun”. Puterea viziunilor a dispărut de îndată ce a luat decizia să nu mai creadă în ele. Eroul nostru și-a regăsit astfel pacea, și după mulți ani în care nu le-a mai acordat nici o atenție, viziunile aproape că nu îi mai vorbeau. Deși continua să le vada, ele nu îi mai consumau energia, căci nu le mai asculta.

Filmul mi s-a părut foarte frumos, căci demonstrează că dacă nu crezi în vocea din capul tău, aceasta își pierde puterea asupra ta și poți redeveni autentic. Vocea mentală nu este nici măcar reală, dar ne controlează viața. Este un tiran. De îndată ce ne captează atenția, ea ne poate suna orice dorește ea.

De câte ori nu îți spui *da*, deși ai fi vrut să spunei *nu*, din cauza ei? Sau invers, de câte ori v-a spus să spunei *nu*, deși în realitate ai fi vrut să spunei *da*? De câte ori nu v-a făcut să vă îndoiti de ceea ce simțiți în inima dumneavoastră? De câte ori nu ati ratat ocazia de a face ceea ce doreți cu adevărat în viața dumneavoastră din cauza fricii, ca o

reactie la vocea din mintea dumneavoastra? De cate ori ati rupt relatia cu cineva la care tineati cu adevarat numai pentru ca asa v-a spus vocea cunoasterii? De cate ori nu ati incercat sa-i controlati pe cei iubiti, pentru ca asa a vrut vocea? De cate ori nu v-ati infuriat, nu v-ati simtit gelos, sau nu v-ati pierdut controlul, ranindu-i pe cei dragi, numai pentru ca ati crezut in aceasta voce?

Vedeti foarte bine cate greseli ati facut urmand instructiunile vocii cunoasterii – mai precis minciunile ei. Ea va invata sa faceti tot felul de lucruri care se impotrivesc dorintelor dumneavoastra reale, la fel ca si viziunile eroului din filmul de care vorbeam mai devreme. Singura diferenta intre dumneavoastra si eroul respectiv consta in faptul ca dumneavoastra nu-l vedeti pe mincinos, dar ii auziti vocea. Aceasta este coplesitoare, nu se opreste niciodata. Si mai pretindem ca suntem sanatosi mintal!

Este cat se poate de evident ca vocea cunoasterii apartine povestii noastre personale, care vorbeste singura. Ori de cate ori o idee ne capteaza atentia, povestea noastra se indreapta in directia respectiva. Apoi ne duce in alta parte, si tot asa, ratacind fara nici o busola. Fiecare idee pe care o avem se repeta la infinit, iar in mintea noastra exista atatea idei aflate in competitie pentru a ne capta atentia incat vocea isi schimba parerile de la o clipa la alta – bum, bum, bum!

Eu unul, compar vocea cunoasterii cu un cal salbatic care ne duce oriunde doreste. Noi nu avem nici un control asupra lui. Chiar daca nu-l putem *opri*, putem incerca cel putin sa-l *imblanzim*. Iata ce le spun eu adeptilor mei: “Cand veti invata sa imblanziti calul, il veti putea calari, iar gandirea va deveni un instrument care va va duce oriunde veti dori sa ajungeti. Daca veti refuza sa mai credeti in vocea mintii, aceasta va deveni din ce in ce mai slaba, vorbindu-va din ce in ce mai rar, pana cand va inceta complet sa o mai faca”.

Daca tot simtiti nevoia de a va va vorbi singur, de ce nu ati face acest lucru intr-o maniera mai prietenoasa? De ce nu va spuneti cat de frumos si de minunat sunteti? In acest fel, cel putin veti avea pe cineva cu care sa vorbiti atunci cand sunteti singur. Daca vocea din capul dumneavoastra este obraznica si rautacioasa, experienta nu mai este deloc amuzanta. Daca va spune minciuni, daca va invata sa va fie rusine de dumneavoastra sau va explica de ce iubitul sau iubita dumneavoastra nu va iubeste cu adevarat, atunci cel mai bine este sa o faceti sa taca.

Daca nu va place de cineva, cel mai simplu este sa plecati de langa el. Acest lucru este imposibil in ceea ce va priveste chiar pe dumneavoastra. Nimeni nu poate scapa de el insusi, oriunde s-ar duce. Asa se explica de ce atatia oameni incearca sa se ameteasca cu ajutorul drogurilor sau al alcoolului. Altii mananca in exces sau joaca jocuri de noroc, numai pentru a uita cine ii insoteste in permanenta. Evident. Aceste tehnici nu functioneaza, caci povestitorul judeca tot ceea ce facem, asa ca faptele noastre nu o pot conduce decat la si mai multa vinovatie, la si mai multa respingere de sine.

Personal, am renuntat cu mult timp in urma sa mai ascult de vocea cunoasterii. Imi amintesc cum eram inainte: mergeam in natura si imi spuneam: “O, uite ce frumos este cerul, cat de minunat este miros florile, mmm!”, de parca nu stiam singur toate aceste lucruri. Am incetat insa de mult sa mai inventez povesti. Oricum, stiu ceea ce stiu. Ce rost are sa-mi repet tot timpul ceea ce cunosc? Nu este absurd? Este doar o obisnuinta, nu-mi mai risipesc de mult timpul si energia vorbindu-mi singur. Vocea din capul meu a tacut, si va asigur ca este o stare minunata.

Nimeni nu are nevoie de acel dialog mental continuu. Omul poate foarte bine sa cunoasca si fara sa gandeasca. Valoarea cultivarii tacerii mentale este cunoscuta de mii de ani. In India, oamenii se folosesc de meditatie si de incantarea unor *mantra*-e pentru a opri dialogul interior. Pacea mentala este o stare incredibila. Imaginati-va ca traiti intr-un mediu in care se aude un bazait continuu: bzzz, bzzz, bzzz! La un moment dat, nici nu-l mai auzi. Stii ca exista ceva care te deranjeaza, dar ai uitat despre ce este vorba. In clipa in care zgomotul inceteaza, observi inasa imediat tacerea si simti o mare usurare: "Ahhh...". cam la fel se petrec lucrurile si cu vocea din capul nostru. De aceea cand vocea tace, ceea ce rezulta este ceea ce eu numesc o stare de *pace interioara*.

Cand le-am spus adeptilor mei ce simteam acestia au inteles despre ce este vorba. M-au intrebat inasa: "Noi stim ca vocea cunoasterii traieste in capul nostru. Stim ca este vocea minciinosului, dar cum o putem opri sa ne mai vorbeasca? Ne poti ajuta?" La vremea respectiva castigasem deja lupta cu vocea interioara si traiam o stare de pace absoluta. De aceea, le-am raspuns: "Bine, va voi da doua reguli simple. Daca veti respecta aceste reguli, exista toate sansele sa castigati lupta impotriva minciinosului".

Solutia cea mai mai simpla pentru imblanzirea minciinosului consta in *a numai crede* in cuvintele sale. Ce se intampla atunci cand cineva va spune o minciuna si dumneavoastra stiti acest lucru? Minciuna lui nu va afecteaza, pentru ca *nu credeti* in ea. Daca nu o credeti, minciuna nu poate supravietui testului scepticismului dumneavoastra, si gata! Minciuna dispare. Pur si simplu. Exista o mare provocare in aceasta simplitate. De ce? Pentru ca credinta in propriile minciuni ne face sa ne simtim in siguranta, si chiar credinta in minciunile celor din jur este foarte tentanta. Daca sunteti dispus sa faceti fata acestei provocari, cele doua reguli pe care vi le voi spune in continuare vor accelera enorm procesul de purificare a sistemului dumneavoastra de convingeri, care reprezinta esenta Arborelui Cunoasterii.

Regula numarul unu: *nu credeti ce spuneti*. In schimb pastrati-va mintea, dar mai ales inima, deschisa. Ascultati-va povestea, dar nu *o credeti*, caci acum stiti ca ceea ce povestiti este o fictiune. Povestea creata de dumneavoastra nu este reala. Chiar daca auziti vocea din capul dumneavoastra, nu o interpretati intr-o maniera personala. Stiti foarte bine ca, de regula, vocea cunoasterii dumneavoastra va minte. Ascultati-o si intrebatii-va daca ceea ce va spune ea este adevarat sau nu. Daca nu credeti in propriile minciuni, acestea nu vor supravietui, si dumneavoastra veti putea face alegeri mai bune, bazate pe adevar.

Nu credeti ce spune vocea dumneavoastra interioara, doar ascultati-o, caci uneori ea poate avea idei stralucite. Daca sunteti de acord cu o asemenea idee, v-o puteti insusi. Poate fi vorba de un moment de inspiratie care sa va conduca spre o mare ocazie din viata dumneavoastra. Respectati-va povestea si invatati sa *ascultati* cu adevarat. Daca va veti asculta povestea, comunicarea cu dumneavoastra insiva se va imbunatati cu 100%. Va veti putea cunoaste cu claritate povestea personala, si daca nu veti fi de acord cu ea, o veti putea schimba.

Mai presus de orice, *nu credeti ce spune* vocea interioara mai ales atunci cand aceasta se ridica impotriva dumneavoastra. Vocea va poate face sa va fie teama de viata, de a va manifesta asa cum simtiti. Ea va poate opri sa faceti ceea ce doriti cu adevarat cu viata dumneavoastra. Ea v-a controlat atatia ani, asa ca nu se va grabi sa va lase in pace numai pentru ca dumneavoastra doriti sa fiti lasat singur. Cel putin o puteti pune la incercare, necrezand tot ce va spune. De aceea va invat: "Nu credeti ce spuneti".

Regula numarul doi: *nu credeti nici pe altcineva*. Ea ma include si pe mine. Ati aflat deja ca daca dumneavoastra va mintiti singur, la fel procedeaza si ceilalti oameni. In mod evident, daca se mint singuri, va vor minti si pe dumneavoastra, nu neaparat cu rea intentie. Cine vorbeste prin ei atunci cand vi se adreseaza? Cine le dicteaza ce sa spuna? Nu aveti de unde sa stiti daca ceea ce va spun vine direct din inima lor, sau de la Printul Minciunilor care traieste in capul lor. Nu aveti de unde sa stiti, asa ca nu-i credeti. Invatati in schimb sa ascultati fara a judeca. Este inutil sa-i judecati pe oameni numai pentru ca mint. De cate ori nu ati auzit spunandu-se despre cineva: "O, este un mincinos patologic"? In realitate, orice om este posedat de Printul Minciunilor. Traim intr-o lume a minciunilor. Toti oamenii mint, de cele mai multe ori fara sa stie ce fac. Uneori, ei chiar cred in ceea ce spun. Asta nu inseamna ca lucrurile pe care le spun sunt si adevarate.

Nu credeti pe nimeni, dar nu va inchideti mintea sau inima. Ascultati povestea celor din jur. Stiti foarte bine ca este doar o poveste, care nu este reala decat pentru ei. Daca ii ascultati, le puteti intelege povestea: de unde vin, cum au ajuns aici, iar comunicarea cu ei poate deveni minunata. Toti oamenii simt nevoia sa-si relateze povestea, sa proiecteze in exterior ceea ce cred, dar asta nu inseamna ca trebuie neaparat sa fiti de acord cu ceea ce spun. *Nu-i credeti*, dar invatati sa-i ascultati. Chiar daca este doar o poveste, uneori cuvintele care vin de la alti povestitori se nasc din integritatea lor. Cand se petrece acest lucru, integritatea dumneavoastra isi va da imediat seama, si veti fi de acord cu ce spun ei. Vocea lor se va adresa direct spiritului dumneavoastra, si veti simti (intuitiv) ca ceea ce spun ei este adevarul.

Nu credeti pe nimeni, dar ascultati-i pe oameni, caci sunt momente de inspiratie cand ocaziile se ivesc prin vocile lor. Maniera in care isi creeaza ei povestile poate reflecta propria dumneavoastra maniera, iar atunci cand si-o expun, puteti intelege mai clar cum isi investesc credinta in minciuni. Este mult mai usor sa recunosti acest proces in cazul unei alte persoane. Ascultand povestea altuia, puteti recunoaste un anumit adevar care vi se aplica inclusiv dumneavoastra, si care va poate schimba povestea vietii. Ascultati povestile oamenilor, dar *nu le credeti*. Acesta este secretul.

Daca altcineva va spune ironic: "Uite cum e imbracat!", acest lucru nu trebuie sa va strice ziua. Ascultati-i povestea, dar *fara a o crede*. Stabiliti daca este adevarata sau nu in functie de propria poveste, dar fara a mai reactiona emotional. Daca sunteti de parere ca are dreptate, va puteti schimba hainele si gata. Este ceva atat de simplu, si se intampla tot timpul. Oamenii isi exprima in permanenta punctele de vedere. Le putem cere chiar noi acest lucru, dar *fara a-i crede!*

Acum stiti ca atunci cand vorbesc despre dumneavoastra, oamenii vorbesc de fapt despre un erou secundar din povestea lor personala, de o *image* pe care ei si-au creat-o in legatura cu imaginea dumneavoastra, care nu are nimic de-a face cu dumneavoastra, cel din realitate. Daca ii credeti, daca *sunteti de acord* cu ceea ce spun, povestea lor devine parte integranta din povestea dumneavoastra. Daca o interpretati la modul personal, ea va poate modifica povestea. Daca nu o interpretati la modul personal, opinia altuia nu va poate influenta in vreun fel, asa ca veti avea mai multa rabdare cu ei. In acest fel, veti putea evita foarte multe conflicte.

Daca veti urma aceste doua reguli: *nu crede ce spui* si *nu-i crede nici pe cei din jur*, minciunile vocii cunoasterii nu vor mai putea supravietui in fata scepticismului dumneavoastra. A fi sceptic nu este tot una cu a fi critic; nu inseamna ca te consideri mai inteligent decat altii. Pur si simplu nu crezi, iar ceea ce e adevarat va iesi la suprafata.

Este un proces foarte interesant, caci adevarul supravietuieste cu usurinta scepticismului. El ramane valabil si se impune chiar daca nu crezi de la inceput in el. Aceasta e marea frumusete a adevarului. El nu are nevoie de spectatori care sa-l aplaude. Ramane adevarat chiar daca nimeni nu crede in el. Nu acelasi lucru este valabil insa si in ceea ce priveste minciunile. Acestea nu pot exista decat daca credem in ele. Daca numai credem in minciuni, acestea dispar pur si simplu.

Soarele rasare in fiecare zi, indiferent daca suntem de acord cu aceasta afirmatie sau nu. Pamantul ramane rotund chiar daca intreaga lume crede ca este plat. Acum cateva sute de ani toata lumea credea in aceasta minciuna. Oamenii ar fi putut jura ca pamantul este plat si reprezinta centrul universului, ca soarele se invarteste in jurul lui. Ei credeau cu adevarat acest lucru; nu aveau nici cea mai mica indoiala ca au dreptate. Acest lucru nu a impiedicat insa pamantul sa ramana rotund, iar mai devreme sau mai tarziu, adevarul a iesit la lumina. La vremea aceea, convingerea lor in aceasta minciuna ii facea pe oameni sa se simta in siguranta.

Oamenii cred atat de multe minciuni. Unele sunt atat de subtile si de convingatoare incat ajungem sa ne bazam intreaga realitate virtuala pe ele, fara macar sa observam ca sunt minciuni. Minciunile in care credem, legate de noi, sunt uneori extrem de dificil de observat, caci ne-am obisnuit de multa vreme sa le consideram normale.

Spre exemplu, daca sunteti de acord cu minciuna atat de comuna potrivit careia: "Nu merit", aceasta va trai in mintea dumneavoastra tocmai pentru ca credeti in ea. Chiar daca altii va spun ca sunteti un om minunat, nu ii credeti, pentru ati acceptat cu mult timp in urma sa credeti contrariul. Credinta dumneavoastra este deja investita intr-o convingere care nu reprezinta adevarul. Este o minciuna, dar credinta dumneavoastra va ghideaza actiunile. Daca va simtiti nevrednic, cum va veti manifesta in relatiile cu alti oameni? Veti fi sfios. Cum poti cere ceva daca esti de parere ca nu meriti sa-l primești? Omul proiecteaza asupra celor din jur exact ceea ce crede despre sine, iar acestia sfarsesc prin a-l crede. Il vor trata ca atare, iar convingerea sa initiala va fi astfel intarita. Care este adevarul? Adevarul este ca meritati! Orice om merita!

Daca sunteti de acord cu minciuna potrivit careia nu puteti vorbi in public, *voia dumneavoastra va fi indeplinita*. Ori de cate ori veti incerca sa vorbiti in public, va va fi teama. Singura cale de a rupe acest legamant consta in a trece peste aceasta teama si a vorbi in public. In acest fel, puteti dovedi ca afirmatia este o minciuna si ca nu va mai temeti de ea.

Daca sunteti de acord cu minciuna potrivit careia nu puteti avea o relatie plina de iubire, *voia dumneavoastra va fi implinita*. Daca simtiti ca nu meritati iubirea, desi aceasta se afla in fata dumneavoastra, nu o veti primi, dar nu pentru ca ea nu vi se daruieste, ci pentru ca sunteti prea orb pentru a o accepta. Omul nu vede decat ceea ce vrea sa vada si nu aude decat ceea ce vrea sa auda. Tot ceea ce percepe pare sa-i sustina esafodajul alcatuit din minciuni.

Daca ati inteles aceste exemple, va puteti imagina cu usurinta cate minciuni credeti in legatura cu dumneavoastra, cu parintii dumneavoastra, cu copiii, cu semenii sau cu partenerul dumneavoastra de viata. De cate ori ii judecati, exprimati de fapt convingerile false din Arborele Cunoasterii care traieste in mintea dumneavoastra. Va daruiti puterea personala acestor minciuni, si care este rezultatul? Mania, gelozia, sau chiar ura. Apoi acumulati toata acea otrava emotionala si la un moment dat pierdeti controlul si ajungeti sa spuneti ceva ce regretati imediat.

Intelegeti puterea acestui proces? Daca veti refuza sa mai credeti in propriile minciuni, va veti putea schimba viata. Puteti incepe cu principalele minciuni care va limiteaza expresia libera a fericirii si iubirii dumneavoastra. Daca va luati inapoi credinta pe care le-ati acordat-o, aceste minciuni isi vor pierde din puterea asupra dumneavoastra. Va veti recastiga astfel credinta si o veti putea investi in alte convingeri. Cand omul numai crede in minciuni, viata lui se schimba ca prin farmec.

Exista un fragment din Iliada lui Homer care imi place foarte mult. Aceasta spune: "Noi, zeii, vom continua sa traim atat timp cat oamenii vor crede in noi. In ziua in care oamenii nu vor mai crede, toti zeii vor disparea". Este un mare adevar. Cu mii de ani in urma, zeii greci erau adorati de sute de mii de oameni. Astazi, ei au ramas o simpla legenda. Cand omul refuza sa mai creada in minciuni, acestea dispar, iar adevarul iese la lumina.

Minciunile nu fac decat sa ne inlantuie. Singur adevarul ne poate elibera – de teama, de drame si de conflictul din viata noastra. Acesta mi se pare a fi adevarul absolut, si nu l-as putea exprima intr-o fraza mai simpla ca aceasta.

Teme de reflectie

- Ceea ce omul numeste *proces de gandire* reprezinta de fapt vocea cunoasterii, care inventeaza povesti, spunandu-ne lucruri care le stim deja si incercam sa dea un sens lucrurilor pe care nu le cunoastem. Din pacate, aceasta voce ne determina sa facem multe lucruri care ne fac rau.
- Vocea din capul nostru este precum un cal salbatic care ne duce *unde vrea el*. Daca vom imblanzi calul, il vom putea calari, iar cunoasterea va deveni un instrument de comunicare care ne va duce acolo *unde vom dori noi*.
- Omul nu are nevoie de dialogul sau interior. El poate cunoaste si fara a gandi, cu ajutorul perceptiilor si simturilor sale. De ce sa ne risipim energia spunandu-ne lucruri pe care le cunoastem deja sau facandu-ne griji in legatura cu altele, pe care nu le cunoastem? Cand vocea mentala inceteaza sa mai vorbeasca, omul experimenteaza starea de *pace interioara*.
- Solutia pentru imblanzirea minciunosului din mintea dumneavoastra consta in a *inceta sa mai credeti* ce vi se spune. Daca veti urma doua reguli: *nu credeti ce spuneti* si *nu-i credeti nici pe cei din jur*, minciunile in care credeti la ora actuala nu vor putea supravietui acestui scepticism si vor disparea pur si simplu.
- Adevarul supravietuieste cu usurinta scepticismului nostru, dar acest lucru nu este valabil si in ceea ce priveste minciunile. Acestea nu pot supravietui decat daca suntem de acord cu ele. In schimb, adevarul ramane adevar indiferent daca suntem sau nu de acord cu el. In aceasta consta frumusetea adevarului.
- Vocea cunoasterii va conduce viata, si ea reprezinta un tiran. Daca veti refuza sa mai ascultati aceasta voce, ea va deveni din ce in ce mai tacuta si va va vorbi din ce in ce mai putin, pana cand nu va mai putea controla deloc. Cand vocea isi va pierde puterea asupra dumneavoastra, minciunile nu va vor mai governa viata, iar dumneavoastra veti redeveni autentic.

Emotiile sunt reale

Vocea cunoasterii nu este reala

Inainte de a invata sa vorbim, creierul nostru este precum un computer perfect, dar neprogramat. Atunci cand ne nastem nu cunoastem nici o limba. Avem nevoie de mai multi ani pentru ca organul cerebral sa se maturizeze suficient de mult pentru a putea accepta un program. Apoi programul este introdus in creier, in principal de catre parintii nostri, dar si de alti oameni din jur. Ei ne capteaza atentia si ne invata semnificatia cuvintelor. Invatam astfel sa vorbim, iar programul patrunde incetul cu incetul in creierul nostru, cu acceptul nostru (prin legamant). Suntem de acord cu ele, asa ca acum avem un program.

Daca organul cerebral reprezinta computerul, cunoasterea reprezinta programul. Tot ceea ce stim, intreaga cunoastere din mintea noastra se afla deja in acest program, inainte de a ne naste. Nu exista nici un om care sa aibe o idee cu adevarat originala. Orice litera, orice cuvint, orice concept din sistemul nostru de convingeri face parte integranta din acest program, iar programul este contaminat de un virus numit *minciunai*.

Este absurd sa catalogam programul, numindu-l bun sau rau. Chiar daca nu ne place, nimeni nu este vinovat pentru faptul ca ne-a fost inoculat. Asa stau lucrurile pe aceasta planeta, si intr-un fel ele sunt chiar minunate, caci programul ne permite sa ne cream propriile povesti. Dar cine ne conduce viata? Programul! Acesta are o voce, care minte aproape tot timpul.

Cum am putea sti ce inseamna adevarul daca aproape tot ce am invatat sunt minciuni? Cum am putea recunoaste ce anume este real in fiinta noastra? Mi-a luat ceva timp, dar in cele din urma am descoperit raspunsul la aceste intrebari. Emotiile noastre sunt reale. Orice emotie pe care o simtim este reala, este autentica, *este*. Am descoperit ca orice emotie se naste direct din spirit, din integritatea noastra, fiind absolut autentica.

Este imposibil sa te prefaci ca simti ceva. Poti incerca sa-ti reprimi emotiile, sa le justifici sau sa minti, dar ceea ce simti este cu siguranta autentic. Este real, si stii foarte bine acest lucru. Indiferent ce simti, nu este nimic gresit in asta. Nu exista emotii bune sau rele. Nici chiar mania, gelozia sau invidia nu sunt gresite. Chiar si ura se naste din integritatea omului. Tristetea, depresia – exista un motiv pentru care le simtim.

Am descoperit ceva extrem de interesant legat de mintea umana. Mi se pare important sa intelegem acest lucru. Orice percepem ne provoaca o reactie emotionala – *absolut orice*. Daca percepem ceva frumos, aceasta ne provoaca o reactie sublima. Ne simtim minunati. Daca cineva ne raneste, reactia noastra emotionala nu este la fel de placuta. Noi nu percepem insa numai lumea exterioara, ci si lumea virtuala care exista in capul nostru. Altfel spus, alaturi de sentimentele noastre, noi percepem si cunoasterea pe care o detinem, gandurile, judecatile si convingerile noastre. Percepem vocea din capul nostru si avem o reactie emotionala la tot ce ne spune ea.

Dar ce ne spune aceasta voce? De care ori ne-a spus ea: “Doamne, ce prost sunt! Cum am putut sa fac asa ceva? Nu ma voi invata niciodata minte!” Vocea cunoasterii ne judeca. Noi percepem judecata si avem o reactie emotionala in fata ei. Simtim o stare de rusine, de vinovatie. Emotia pe care o percepem este adevarata, dar cauza care a stat la baza ei, judecata potrivit careia suntem prosti pentru ca nu ne invatam minte, nu este

adevarata. Este doar o poveste. Se produce insa o reactie la o actiune anterioara. In ce consta acesta actiune? In perceperea unui punct de vedere, adica a unei judecati. In ce consta reactia? In emotia pe care o simtim. Altfel spus, reactionam la o minciuna printr-o emotie otravita.

Sa explicam mai amanuntit acest proces. Sa ne imaginam ca avem un caine. Cainele nu este decat un caine, fiind perfect din acest punct de vedere. Ce se intampla insa daca il intaritam? Ce se intampla daca de fiecare data cand il vedem, ii tragem un picior? In scurt timp, cainelui i se va face teama cand ne va vedea. Emotia i se va citi cu usurinta in comportament. Se va infuria, va incerca poate chiar sa ne muste. Sunt emotiile cainelui gresite? Putem spune ca oare este un caine rau? Nu, reactia sa se datoreaza pur si simplu faptului ca am abuzat de el. Ea il ajuta sa se apere. Emotia cainelui se naste din integritatea sa (manifestata prin instinct in cazul sau).

Sa ne imaginam acum ca animalul traieste intr-un mediu cald, in care este tratat cu respect si iubire. Asa cum stie oricine, cainele poate fi cel mai duce animal din lume, cel mai credincios si mai minunat. Daca nu este abuzat, el isi va urma natura, raspunzand iubirii stapanilor sai cu aceeasi iubire. Corpul fizic este precum un animal. El reactioneaza emotional la fel ca un caine. De ce reactionam prin manie? Pentru ca cineva ne-a lovit. Dar cine? Vocea din mintea noastra, eroul principal din povestea personala – cel care *credem* ca suntem (cu care ne indentificam).

O alta imagine interioara pe care o percepem este cea a perfectiunii, care ne-am dori sa fim, dar *nu suntem*, care ne creeaza la randul ei o reactie emotionala. Cum va simtiti atunci cand nu va puteti ridica la inaltimea acestei imagini? Cu siguranta, nu este o emotie placuta, dar este reala. Este ceea ce simtiti. Trebuie insa sa hraniti aceasta imagine? Nu, pentru ca ea reprezinta o minciuna. Candva, ati facut un legamant sa credeti in ea. Ati fost de acord, si minciuna a devenit parte integranta din viata dumneavoastra (din povestea personala).

Cunoasterea ii transforma pe oameni in victime. Daca facem o greseala in fata altcuiva, incercam intotdeauna sa o justificam, pentru a ne apara imaginea pe care incercam sa o proiectam in afara. Mai tarziu, cand ne amintim de ce am facut, ne pedepsim din nou, mereu si mereu. De ce? Pentru ca vocea cunoasterii ne repeta la infinit ce am facut, pastrand aceeasi perspectiva pe care am avut-o atunci cand am savarsit fapta. Vocea se transforma intr-un judecator atotputernic, care ne spune: “Uite ce ai facut!” Dar din ce cauza am gresit? De cele mai multe ori, chiar din cauza minciunilor ei!

Vocea cunoasterii abuzeaza continuu corpul nostru emotional. Ceva nereal abuzeaza ceva real. Actiunea consta in credinta in minciuna; reactia costa in durerea emotionala. Corpul emotional percepe vocea si reactioneaza la ea, la fel ca un tigru: atacand. Ne pierdem astfel controlul, dupa care facem si spunem lucruri pe care nu am dori cu adevarat sa le facem sau sa le spunem. Vocea cunoasterii se sperie de reactia noastra emotionala, dar nu se poate impiedica sa o judece, facandu-ne sa ne simtim rusinati de propriile noastre sentimente.

Apare astfel o noua emotie: rusinea, pe care aceeasi voce a cunoasterii incearca sa o justifice. Altfel spus, ea incearca sa explice ceea ce simtim, de cele mai multe ori, ea ne minte in legaturile cu sentimentele noastre, sau chiar incearca se le nege complet. Percepem atunci din nou vocea, judecata ei, si avem o noua reactie emotionala. Ne simtim vinovati pentru ca am reactionat emotional. Cunoasterea incearca acum sa explice

aceasta noua emotie: vinovatia. Si astfel, durerea emotionala se amplifica, iar noi ne simtim deprimati. Intelegeti acum acest cerc vicios?

Vocea cunoasterii inventeaza o poveste legata de emotiile noastre, noi percepem povestea ei si incercam sa ne reprimam sentimentele. Perceptia acestei reprimari da nastere unei alte reactii emotionale, si in curand ajungem sa reprimam aproape tot ce simtim. "Nu ar trebui sa simt asa ceva. Ce fel de om sunt? Barbatii adevarati nu plang". Pretindem astfel ca nu ne doare. In realitate, ne doare, dar durerea noastra este datorata povestii pe care am inventat-o singuri si care antreneaza un intreg carusel de emotii negative.

Cum se naste ura? Din cauza abuzurilor la care suntem supusi. Cum se naste suferinta? Din cauza faptului ca cineva ne raneste. Este normal sa te simti ranit. Dar cine anume ne raneste? De cele mai multe ori, ceea ce ne raneste este vocea mincinosului care ne repeta la infinit ca *ca nu suntem ceea ce ar fi trebuit sa fim*. Ura, mania si gelozia sunt reactii emotionale normale, care apar dintr-o lume reala, adica din integritatea noastra, nu dintr-o imagine pretinsa.

De aceea, eu afirm cu tarie ca nu este nimic gresit in legatura cu ura. Cauza ei este insa vocea cunoasterii din mintea noastra. Ura este absolut normala; ea reprezinta o reactie la ceea ce credem. Daca schimbam convingerea, ura se va transforma in iubire. Toate emotiile se schimba cand numai credem in voce, caci ele nu sunt decat un efect. Durerea emotionala este un simptom al abuzului; ea ne invata ca trebuie sa facem ceva pentru a pune capat abuzului.

De ce suntem abuzati de catre cei din jur? Pentru ca le permitem sa faca acest lucru, convinsi ca meritam sa fim abuzati. Daca mergem mai departe cu autoanaliza, vom constata ca noi insine ne facem mai mult rau decat cei din jur. De regula, noi aruncam vina pe altcineva, spunand: "Am crescut fiind abuzat", sau putem gasi orice pretexte. Dar cine ne abuzeaza in momentul prezent? Daca suntem absolut sinceri, va trebui sa fim de acord ca cele mai multe abuzuri le suportam din partea propriei noastre voci a cunoasterii.

Ori de cate ori ne mintim singuri, noi ne auto-abuzam. Ori de cate ori ne blestemam singuri, ne auto-abuzam. Ori de cate ori ne judecam singuri, sau ne auto-respingem, avem o reactie emotionala, si este normal ca aceasta sa nu fie placuta! Daca nu ne place ceea ce simtim nu trebuie insa sa ne reprimam emotiile; este mult mai corect sa eliminam minciunile care au stat la baza acestei reactii emotionale.

Mesajul nascut din integritatea noastra este clar. Vocea sa tipa cu fermitate: "Salveaza-ma, te rog!" Acest lucru imi aminteste de un film, *Exorcistul*, in care o fetita era posedata de demoni. Ei bine, exista in interiorul nostru o fetita care tipa: "Ajuta-ma!" Sunt posedata de eroul principal din povestea personala!" Acest lucru este cumplit de adevarat. Oamenii sunt posedati de cunoastere, de imaginea distorsionata pe care si-o fac in legatura cu ei insisi si care ii face sa isi piarda libertatea. De cate ori nu ii auzim pe cei din jurul nostru spunand: "Daca imi dau drumul cu adevarat, nu stiu ce se poate intampla!" Orice om se teme ca ceva din interiorul lui va iesi la iveala si va distruge totul in cale. Si vreti sa stiti ceva? Acest lucru este adevarat. Daca sinele dumneavoastra real va iesi la lumina, el va distruge intregul esafodaj de minciuni pe care l-ati construit singuri, iar acest lucru este cu adevarat inspaimantator.

Candva, eram posedat si eu de eroul principal din povestea mea personala. Am suportat ani de zile tot felul de abuzuri din partea acestuia, dar acest lucru nu m-a

impedicat sa pretind ca ma iubesc pe mine insumi. Ce gluma sinistra! Mai mult decat atat, eram convins ca ii iubesc si pe cei din jur. Dar cum puteam sa iubesc pe altcineva cand nu ma iubeam pe mine insumi? Nimeni nu poate darui altcuiva ceea ce nu are el insusi.

Oamenii ma intrebau: “Miguel, de ce nu poti simti iubirea? Ce pot sa fac pentru a o aduce in viata mea?” M-am gandit mult la acest lucru. Cum sa aduci iubirea in viata ta? Treptat, am inteles... Nu trebuie sa aduci iubirea in viata ta. Ea reprezinta insasi natura noastra. Inainte de a invata sa vorbim, iubirea reprezinta principala emotie pe care o simtim. Exprimarea iubirii este cel mai natural lucru din lume. Din pacate, pe masura ce crestem, noi invatam sa ne reprimam iubirea. De aceea, obisnuiesc sa le raspund celor care imi pun acesta intrebare: “Nu este necesar sa aduceti iubirea in viata noastra. Inima voastra e astfel construita incat puteti genera iubire pentru o lume intreaga. Daca nu o puteti simti, acest lucru se datoreaza faptului ca ii opuneti rezistenta. Voi ati invatat sa va reprimati singuri iubirea”.

Cand omul este mic, iar cei din jur ii repeta la infinit ca nu este asa cum ar trebui sa fie, el incepe sa-si reprime sinele autentic. Copilul isi reprima integritatea, corpul sau emotional. Isi ascunde emotiile si pretinde ca nu le-am avut niciodata. Ori de cate ori ne simtim rusinati de emotiile noastre, noi le justificam si incercam sa le explicam in fel si chip. Minciunile ne otravesc treptat mintea, si aproape nimeni nu mai manifesta sublima emotie a iubirii.

Vocea cunoasterii ne spune: “Nu este sigur sa iubesti. Ma tem sa iubesc, caci iubirea ma face vulnerabil. Daca voi iubi, cineva imi va rani inima”. Numai minciuni! Nimic din aceste cuvinte nu este adevarat, dar vocea cunoasterii insista: “Ba da, este adevarat. Crede-ma, am foarte multa experienta in acest domeniu. De cate ori am iubit, inima mea a fost ranita”. Acest lucru este un neadevar, caci nimeni nu-ti poate rani inima daca te iubesti singur. Chiar daca inima ta a fost ranita in trecut, cel care a ranit-o ai fost chiar tu, cu minciunile in care ai acceptat sa crezi. Iubirea te face intotdeauna sa te simti puternic; egoismul te face sa te simti slab. Iubirea nu poate rani pe nimeni. Teama, egoismul, dorinta de a-i controla pe ceilalti – acestea ranesc. Daca renuntam la minciuni, iubirea apare automat din adancurile fiintei noastre.

Dupa experienta pe care am trait-o in desert, mi-a devenit evident ca orice emotie pe care o simt se naste direct din integritatea mea. Cand am inteles acest lucru, am incetat sa-mi mai reprim emotiile. La ora actuala ele au devenit partea cea mai importanta a povestii mele personale, caci acum stiu ca ele sunt autentice. Ori de cate ori simt o emotie, stiu ca ea reprezinta o reactie la ceea ce percep. Emotiile mele imi vorbesc despre actiunile mele, despre felul in care ma descurc in viata. Urmandu-le firul, imi pot schimba singur circumstantele in care traiesc.

Orice as simti – de la emotie la manie, de la iubire la ura -, eu stiu ca emotia mea este doar o reactie. Incerc sa ajung astfel la actiunea care a stat la baza ei. Daca nu ma simt fericit, stiu ca acest lucru se datoreaza faptului ca in povestea mea exista ceva care imi impiedica fericirea sa se manifeste. Fac atunci un pas inapoi si incerc sa imi dau seama care este cauza. Constientizand problema, o pot rezolva si imi pot regasi astfel fericirea. Ori de cate ori in viata mea apare o problema, o rezolv intr-un fel sau altul si nici macar nu o mai transform intr-o poveste.

Universul functioneaza dupa legi simple. Orice cauza are un efect; orice actiune genereaza o reactie. Daca nu sunteti multumiti cu viata care o duceti, aceasta este o reactie

la programul care va conduce viata. Mincinosul (programul) nici macar nu face parte din viata dumneavoastra, decat in masura in care va identificati cu el. Programul creeza povestea, dupa care incerca sa-i dea un sens, explicand si justificand totul la urechea eroului principal al povestii. Ce amagire! Ce creatie! Oamenii isi creeaza o intreaga cultura, o intreaga filozofie a umanitatii. Ei creeaza istoria, stiinta, arta, jocurile olimpice, pe Miss Univers... Totul reprezinta creatia noastra, si oricat de frumoasa ar fi, ea nu este altceva decat o *poveste!*

Eroul principal din poveste sunteti dumneavoastra, dar rolul pe care il jucati in ea nu este tot una cu dumneavoastra. Ati practicat atata vreme acel rol incat ati ajuns sa va identificati perfect cu el. Ati devenit cel mai bun actor din lume, dar va asigur ca nu sunteti cel care credeti ca sunteti. Slava cerului pentru acest lucru, caci sunteti mult mai bun decat cel care credeti ca sunteti!

Imi amintesc ca bunicul mi-a spus odata: "Miguel, vei stii ca te-ai eliberat atunci cand nu vei mai fi nevoit sa fii tu". In acel moment nu l-am inteles, dar mai tarziu am realizat perfect ce a vrut sa spuna. Nimeni nu ma mai poate obliga astazi sa fiu cel care doresc cei din jur sa fiu. Nici chiar propriile minciuni din povestea mea nu ma mai pot obliga sa fiu *asa cum trebuie*.

Povestea noastra este o creatie. Noi suntem artisti, prin care curge forta vietii. Daca nu ne place arta pe care o producem, o putem schimba. Asta e vestea buna. Nu mai trebuie sa fim aceiasi de dinainte, si asta inseamna ca am devenit liberi. Nu mai trebuie sa fim nici chiar cei care *credeam* ca suntem. Nu mai trebuie sa ne identificam cu mania, gelozia si ura noastra. Putem fi din nou noi insine, cei de la origini, intorcandu-ne astfel in paradisul din care am cazut candva.

Teme de reflectie

- Orice emotie pe care o simtim este reala. Ea reprezinta adevarul, caci se naste direct din integritatea spiritului nostru. Nimeni nu poate falsifica ceea ce simte. Emotiile pot fi justificate sau reprimite, altii pot fi mintiti in legatura cu ceea ce simtim, dar in ceea ce ne priveste, putem fi siguri ca ceea ce simtim este autentic.
- Vocea cunoasterii ne poate face sa ne simtim rusinati de sentimentele noastre, dar nu este nimic gresit in legatura cu ele. Nu exista emotii bune si emotii rele. Chiar ura si mania se nasc tot din integritatea spiritului. Daca simtim aceste sentimente, exista intotdeauna un motiv profund pentru acest lucru.
- Tot ceea ce percepem ne provoaca o reactie emotionala. Noi nu percem numai sentimentele noastre, ci si cunoasterea pe care o detinem, manifestata sub forma gandurilor, judecatilor si convingerilor noastre. Percepem vocea din interiorul capului, dupa care reactionam emotional in fata ei.
- De fiecare data cand ne mintim singuri, cand ne judecam sau ne auto-respingem, noi traim o reactie emotionala care nu este deloc placuta. Daca nu ne place reactia noastra emotionala, nu trebuie neaparat sa o reprimam. Mult mai corect este sa eliminam cauza care a produs-o. Emotiile noastre se schimba in bloc atunci cand numai credem in minciuni, caci emotiile sunt un efect, niciodata cauza.

- Emotiile noastre sunt reale. Vocea cunoasterii, care ne face sa suferim, nu este reala. Suferinta noastra este autentica, dar acest lucru nu este neaparat valabil si in ceea ce priveste motivele pentru care suferim.
- Oamenii sunt posedati de cunoastere, de o imagine de sine distorsionata. De aceea, ei nu se mai simt liberi.
- Durerea emotionala este simptomul unui abuz. Durerea ne invata ca trebuie sa facem ceva pentru a pune capat abuzului, emotile reprezinta cea mai importanta parte a povesti noastre personale, deoarece ne invata cum sa ne descurcam in viata pe care o ducem. Daca urmam firul emotiilor, putem schimba circumstantele in care traim.

Bunul simt si credinta oarba

Redescoperirea credintei si a liberului arbitru

Atunci cand am inceput sa predau aceasta filozofie, una din provocarile careia a trebuit sa le fac a fost aceea de a impartasi intelegerea traditiei mele fara a apela la superstitii. Mi-am propus din start sa elimin din traditia tolteca toate superstitiile legate de rau si de vrajitorie. Cui ii pasa de toate acele minciuni? Mi-am propus sa elimin prostiile si sa nu pastrez decat lucrurile de bun simt.

Daca eliminam superstitiile si mitologia din toate traditiile care exista in lume, ceea ce ramane este bunul simt elementar. Atunci cand vine vorba de bunul simt nu exista nici o diferenta intre traditia tolteca, cea egipteană, cea creștină, budistă, islamică, sau orice alta traditie, caci toate aceste filozofii s-au nascut din aceeasi sursa. Ele s-au nascut din integritatea umana.

Diferentele apar din felul in care este relatata povestea, fiecare filozofie a incercat sa explice prin simboluri ceva greu de exprimat in cuvinte. Maestrii au cunoscut adevarul si au creat o poveste, in functie de convingerile lor. Povestea lor s-a transformat in mitologie, iar alti oameni, care nu erau maestri, au adaugat la aceasta mitologie tot felul de minciuni si superstitii. Din acest motiv, eu nu cred in urmasia a tot felul de *guru* sau in idolatrizarea eroilor. Noi suntem singurii nostri maestri, singurii nostri eroi. Personal, nu fac decat sa va impartasesc felul in care imi traiesc viata; in nici un caz nu va invat cum sa v-o trairi pe a voastra. Viata voastra nu e treaba mea, ci a voastra. Povestea visului meu va poate ajuta in sa faceti ceva cu propriul vis in care trairi.

Probabil, multi dintre cititorii acestei carti vor simti ca citesc lucruri care le stiau deja. Este normal, pentru ca ele se nasc din bunul simt universal. Puteti reveni la acest bun simt intr-o singura clipa, redobandindu-va astfel integritatea. Va veti regasi astfel luciditatea si veti intelege lucruri pe care altii nu le vad. La randul ei, luciditatea permite regasirea unei puteri minunate, la care oamenii au renuntat cu mult timp in urma: credinta.

Credinta este forta care se naste din integritatea noastra. Ea reprezinta adevarata expresie a ceea ce suntem. Credinta este puterea noastra de creatie, caci cu ajutorul ei ne cream povestea vietii, transformand-o apoi in fel si chip, asa cum dorim. Diferite traditii au numit aceasta putere in diferite feluri. Tolteci i-au spus *intentie*, dar eu prefer sa-i spun *credinta*.

Sa vedem acum de ce este atat de importanta credinta. Atunci cand vorbim de credinta sau de intentie, ne referim implicit la puterea cuvintului, cuvantul reprezinta magie pura. Este o putere venita direct de la Dumnezeu, iar credinta este forta care directioneaza aceasta putere. Am putea spune ca tot ceea ce exista in realitatea noastra virtuala este creat cu ajutorul cuvintului, caci povestea noastra este creata din cuvinte. Oamenii au cea mai minunata imaginatie din lume. Pornind de la cuvinte, ei creeaza un limbaj. Folosindu-se apoi de acest limbaj, ei incearca sa descifreze si sa explice tot ceea ce traiesc.

La inceput, noi ne punem de acord in ceea ce priveste sunetele si semnificatia fiecarui cuvint in parte. Apoi auzim aceste sunete, noi putem comunica cu alti vizitatori

despre realitatea noastra virtuala. Dam nume tuturor lucrurilor pe care le percepem. Folosim cuvintele ca simboluri, iar aceste simboluri au puterea de a reproduce un vis in mintea noastra. Spre exemplu, simpla ascultare a cuvintului *cal* poate produce o intreaga imagine in mintea noastra. Asa opereaza simbolurile. Puterea lor este chiar mai mare. Daca spunem cuvintul *Nasul*, in mintea noastra apare un intreg film. Privit ca simbol, cuvintul are o magie a sa si o putere de creatie, caci poate reproduce in imaginatia noastra un concept, o imagine sau chiar o intreaga situatie.

Este uimitor ce pot face cuvintele. Cuvantul creeaza in mintea noastra imagini ale unor obiecte, dar si concepte complexe. Poate evoca sentimente. In final, creeaza toate convingerile pe care le stocam in subconstientul nostru. Structura limbajului nostru modeleaza felul in care percepem intreaga noastra realitate virtuala.

Credinta este atat de importanta deoarece este forta care da viata fiecarui cuvint, fiecarui concept pe care l-am depozitat in mintea noastra. Am putea spune ca viata se manifesta prin intermediul credintei, care reprezinta un mesager al vietii. Viata ne influenteaza credinta, care da la randul ei viata tuturor lucrurilor in care am convenit sa credem. Daca va mai aduceti aminte, felul in care ne investim noi credinta se face printr-un legamant. Atunci cand suntem de acord cu un concept, noi il acceptam fara nici o retinere, iar el devine parte integranta din fiinta noastra. Daca nu suntem de acord cu un anumit concept inseamna ca nu ne investim credinta in el, deci nu-l vom pastra in memoria noastra. Conceptele devin vii numai datorita credintei pe care o investim in ele. Credinta este forta care tine la un loc toate aceste simboluri, dand sens si semnificatie intregului vis.

Metaforic vorbind, daca opiniile, conceptele si convingerile noastre reprezinta caramizile, credinta reprezinta mortarul care sudeaza aceste caramizi. Obtinerea si asezarea caramizilor intr-o anumita structura se realizeaza prin intermediul atentiei. Oamenii pot percepe simultan milioane de lucruri, dar atentia le permite sa discrimineze intre acestea, focalizandu-se numai asupra celor pe care doresc sa le perceapa. Tot de atentia ne folosim si atunci cand dorim sa transferam anumite informatii de la o persoana la alta. Captand atentia altor persoane, noi ne cream un canal de comunicare, prin care putem trimite si primi informatii. Aceasta este maniera noastra de predare si invatare.

Asa cum spuneam mai devreme, parintii nostrii sunt primii care ne capteaza atentia, invatandu-ne semnificatia cuvintelor. Noi suntem de acord cu ei, drept care invatam un anumit limbaj. Prin intermediul acestuia, incepem sa construim intregul esafodaj al cunoasterii. Privite global, toate convingerile noastre alcatuiesc o structura care ne spune cine credem noi ca suntem. Tolteci numesc aceasta forma pe care si-o asuma mintea noastra: *forma umana*. Forma umana nu este forma corpului fizic, ci structura Arborelui Cunoasterii care a crescut in mintea noastra. Ea incumba tot ceea ce credem noi despre ceea ce inseamna sa fii om. Reprezinta structura de rezistenta a intregii noastre povesti. Aceasta structura este aproape la fel de solida ca si corpul fizic, caci credinta noastra o face sa devina rigida.

Noi ne numim oameni, si acest lucru ne face sa fim fiinte umane. Credinta noastra este investita intr-o anumita poveste. In cea mai mare parte, ea este investita in eroul principal din aceasta poveste, si de aici se nasc toate problemele! Cea mai puternica parte a fiintei noastre, credinta, este investita in minciunosul care traieste in capul nostru. Prin intermediul credintei, noi dam viata tuturor minciunilor sale. Rezultatul consta in felul in care ne traim viata in clipa de fata. Noi credem in cel care credem ca suntem, fara sa

avem nici cea mai mica indoiala. Tot restul nu este altceva decat o suita nesfarsita de actiuni si reactiuni la acestea. Orice obisnuinta este menita sa ne ajute sa jucam rolul pe care ni l-am asumat in povestea noastra.

Povestitorul are putere asupra noastra pentru ca noi ne investim credinta in povestile sale. Daca noi suntem de acord cu o poveste, numai conteaza daca aceasta este adevarata sau nu. Important este ca suntem de acord cu ea. *Faca-se voia noastra!* Asa se explica cuvintele lui Iisus: "Daca aveti credinta cat un graunte, veti putea muta muntii din loc". Oamenii sunt atat de puternici pentru ca au o credinta puternica. Ei au capacitatea de a crede cu putere, dar in ce isi investesc credinta? De ce ni se pare sa avem atat de putina credinta? Eu afirm cu tarie: oamenii au o credinta foarte mare, dar ea nu este libera. Am investit-o cu totii in cunoasterea din capul nostru. De aceea, credinta noastra este prinsa in capcana Arborelui Cunoasterii.

Structura acestuia este cea care ne conduce de fapt visul vietii, caci credinta noastra traieste in ea. Pe de alta parte, credinta noastra nu are nimic de-a face cu vocea care ne repeta povestea, nici cu mintea rationala. Simpla afirmatie: "Voi reusi" nu inseamna automat ca va fi urmata si de credinta noastra. Exista in subconstientul nostru alte convingeri, mult mai adanc inradacinate, care afirma cu mult mai multa putere: "Nu vei reusi". Si chiar asa se intampla. Indiferent de ce am face, dam gres.

De aceea, nu ne putem schimba doar punandu-ne o dorinta, ci trebuie sa punem la indoiala intregul esafodaj al convingerilor noastre, indeosebi al celor care limiteaza expresia libera a vietii noastre. Trebuie sa punem la indoiala toate convingerile de care ne folosim pentru a ne autojudeca, pentru a ne auto-respinge, pentru a ne victimiza.

Imi amintesc ca unul din adeptii mei m-a intrebat odata: "Miguel, de ce este atat de dificil sa-mi schimb convingerile?" I-am raspuns: "Ei bine, tu ai inteles conceptul potrivit caruia ce crezi ca esti nu reprezinta adevarul, ci doar o poveste. L-ai inteles, dar *nu crezi in el*. De aici se naste toata diferenta. Daca ai crede cu adevarat in el, daca ti-ai investit credinta, te-ai schimba imediat".

Da, este posibil sa ne schimbam convingerile, sa recream visul vietii noastre, dar mai intai trebuie sa ne eliberam credinta. Si nu exista decat o singura cale pentru a face acest lucru: calea adevarului. Adevarul este singura arma de care dispunem impotriva minciunilor. Nimic nu poate elibera credinta noastra din capcana minciunilor in care s-a lasat prinsa decat numai adevarul. Din pacate, noi nu mai vedem adevarul, tocmai datorita faptului ca ne-am investit credinta in minciuni. Minciunile ne orbesc credinta, puterea noastra de creatie.

Credinta oarba reprezinta un concept foarte puternic. Cand credinta este oarba, noi numai putem urma adevarul. Acest lucru s-a intamplat atunci cand am mancat din fructul Arborelui Cunoasterii. Am inceput sa credem in minciuni, credinta noastra a devenit oarba, iar noi am cazut in capcana unor iluzii neadevarate. Dumnezeu ne-a spus: "Daca o sa mancati din fructul Arborelui Cunoasterii, veti muri". Intr-adevar, credinta noastra investita in minciuni este sinonima cu moartea, caci ea ne face sa ne pierdem puterea creatoare, singura noastra punte de legatura cu viata si cu Dumnezeu, am cazut astfel in capcana iluziei ca suntemi separati de viata, iar aceasta iluzie ne conduce catre autodistrugere si catre moarte.

O credinta oarba nu poate conduce nicaieri. De aceea spunea Iisus ca daca un orb se lasa condus de un alt orb, amandoi vor cadea intr-o groapa. De aceea, povestile altor oameni nu va pot ajuta cu nimic; totul se petrece ca in parabola cu orbul care se lasa

condus de alt orb. Daca cineva are o credinta oarba si o preda altcuiva, amandoi vor cadea. Daca cineva crede ca viata este potrivnica si ii transmite aceasta convingere unei alte persoane, amandoi sunt orbi, caci ei nu mai vad adevarul. Minciuna se propaga atat de usor!

Adevarata credinta, cea libera, nu poate fi experimentata decat in momentul prezent. Acesta este singurul moment real, in care poti avea credinta in viata, in tine insuti, fara nici un motiv anume. Asa se manifesta puterea creatoare. Din aceasta perspectiva, puteti crea orice doriti si va puteti indrepta in orice directie.

Credinta oarba nu este dublata niciodata de luciditate. Cand credinta este dublata de luciditate, lucrurile se schimba dramatic. De pilda, un om lucid nu isi va indrepta niciodata puterea credintei impotriva propriei sale fiinte, dovedind astfel ca este impecabil cu cuvintele sale. Cand cuvintele tale sunt impecabile, intreaga ta viata se imbunatateste in toate privintele. De ce? Deoarece impecabilitatea cuvintelor afecteaza direct eroul principal al povestii, in care este investita cea mai mare parte a credintei. A fi impecabil in cuvintele tale inseamna a nu-ti folosi niciodata cuvintele impotriva propriei tale fiinte atunci cand iti creezi povestea personala. Vom vorbi mai multe despre acest subiect in capitolul urmator.

Singura cale de a schimba ceea ce credem despre noi insine consta in a ne elibera credinta de minciuni. Acesta este secretul prin care ne putem schimba povestea personala, si nimeni altcineva nu poate face acest lucru in afara noastra. Suntem singuri in aceasta cautare, alaturi de povestea noastra. De aceea, trebuie a ne confruntam cu cea, dar mai ales cu eroul ei principal, care suntem noi insine.

Daca sunteti dispusi sa faceti acest efort, iata ce va recomand: incepeti prin a privi eroul principal din povestea dumneavoastra ca pe altcineva, nu ca pe dumneavoastra insiva. Povestea vietii trebuie privita ca o carte. Detasati-va de ea si deveniti constient de propria dumneavoastra creatie. Vizualizati filmul vietii dumneavoastra fara sa il judecati in nici un fel, pentru a nu provoca reactii emotionale. Aminti-va de vremea cand erati copil, apoi de perioada in care ati crescut, de relatiile pe care le-ati avut. Faceti un inventar si percepeti imaginile pe care le-ati creat. Imaginati-va ca judecatorul a disparut, ca numai sunteti decat un trup inzestrat cu plamani pentru a respira, cu ochi pentru a vedea frumusetea, cu urechi pentru a asculta sunetele naturii. Contemplati-va povestea vietii prin ochii iubirii, si veti avea parte de o calatorie spirituala extraordinara.

Asemenea calatorii spirituale au facut Buddha, cand s-a aflat sub arborele bodhi, Iisus, in desert, sau Moise pe munte. Toate religiile lumii afirma acelasi lucru, caci au fost create de oameni care si-au deschis ochii spirituali si a caror credinta a fost eliberata. Insa cum puteau explica ei adevarul celor din jur? Vi-l puteti imagina pe Iisus explicand adevarul acum 2.000 de ani? El a vorbit de iubire, iertare si adevar. Le-a spus oamenilor: "Iertati-va dusmanii. Iubirea este singura cale". A daruit astfel umanitatii solutia pentru vindecarea mintii, dar cati dintre semenii sai erau pregatiti s-o aplice? La fel, ne putem pune si noi intrebarea: oare astazi suntem pregatiti? Sau preferam sa continuam sa credem in minciunile noastre, sa ne lasam orbiti de ele, gata sa murim pentru ele, pentru fanatismul nostru, pentru dogmele noastre?

Asa cum spuneam mai devreme, credinta oarba conduce cu usurinta catre fanatism, catre dorinta de a le impune celor din jur convingerile noastre, fara a respecta reciproc convingerile, cu conditia sa intelegem insa ca fiecare isi viseaza propriul vis,

care nu are nimic de a face cu visul semenilor sai. Simpla constientizare a acestui adevar reprezinta un mare pas inainte catre vindecarea mintii noastre.

Marea provocare consta in redobandirea puterii noastre personale, evitand sa ne mai lasam orbiti de minciuni. Pentru a putea face fata tiranului pe care l-am creat singuri avem insa nevoie de credinta. Din pacate, puterea pe care am investit-o in povestea pe care am creat-o este de o mie de ori mai mare decat cea care ne-a ramas la dispozitie. Ne invartim astfel intr-un cerc vicios: unde putem gasi credinta de a scapa de minciuni. Daca cea mai mare parte din ea este investita chiar in acestea?

Ei bine, daca nu gasim noi suficiente credinta, din fericire o putem gasi din belsug in afara noastra. Secretul consta in a invata cum putem aduna aceasta credinta, intr-o cantitate suficient de mare pentru a ne putea elibera din inchisoarea propriilor minciuni. Asa se explica toate ritualurile pe care le realizeaza oamenii: ei doresc sa obtina astfel cat mai multa credinta. Ori de cate ori se duc la biserica sau la templu si se roaga, canta inmuri, incanteaza *mantra*-e, danseaza sau bat la tobe, oamenii aduna credinta (putere personala). Aceste metode sunt foarte puternice. Focalizarea atentiei asupra unui ritual deschide in interiorul fiintei canalul credintei. Aceasta se revarsa asupra sa, iar daca atentia omului este ferm focalizata asupra canalului respectiv, el isi poate recupera credinta pierduta.

Ritualurile ne pot ajuta sa adunam credinta care exista libera in natura, dar si sa ne-o transmitem unii altora. Ori de cate ori se aduna intr-o comunitate plina de iubire, oamenii experimenteaza o mare credinta. De pilda, acest lucru il facem atunci cand ne ducem la biserica pentru a ne ruga. Atunci cand ne rugam sau cand participam la un ritual, noi adunam o credinta care nu ne apartine propriu-zis, dar poate fi folosita foarte bine pentru a ne recupera credinta personala. Daca suntem perfect focalizati asupra intentiei noastre, asupra scopului pe care dorim sa-l atingem prin ritualul nostru, sansele de a-l realiza cresc enorm.

Ori de cate ori ne rugam, noi intram in comuniune cu spiritul divin. Rugaciunea creeaza o punte care uneste lumea reala cu cea divina, eliminand eroul principal din povestea noastra. Acesta este secretul, caci eroul principal este singurul obstacol care sta intre noi si divinitate. Rugaciunea si ritualurile ajuta la blocarea judecatilor mentale, la amutirea tuturor vocilor care vorbesc in mintea noastra, explicandu-ne de ce ceea ce dorim sa obtinem nu este posibil. Impreuna, rugaciunea si ritualurile reprezinta o metoda exceptionala prin care putem impiedica vocea cunoasterii sa mai abuzeze corpul nostru emotional.

Desi par atat de diferite, toate religiile lumii si toate ritualurile lor sunt minunate, caci ne asigura o modalitate prin care putem acumula puterea necesara pentru a rupe macar o parte din legamintele autolimitatoare pe care le-am facut candva cu noi insine. De fiecare data cand rupem un legamant, credinta investita in el se intoarce la noi, si astfel puterea noastra personala creste. Acesta este scopul acestei carti. Intentia mea este sa va ajut sa recuperati macar o parte din credinta pe care ati investit-o in eroul principal din povestea dumneavoastra. Pe de alta parte, daca veti aduna toata aceasta credinta, dar nu o veti folosi pentru schimbarea eroului principal din povestea dumneavoastra, cat de curand acesta o va consuma in totalitate.

Este absolut necesar sa va recuperati viata, renuntand la superstitiile in care ati ajuns sa credeti in ceea ce va priveste. Exista o singura cale de a face acest lucru, si anume sa nu-l mai credeti pe povestitor, adica vocea cunoasterii din capul

dumneavoastra. Pe masura ce credinta dumneavoastra in adevar se va reface, renuntand la minciuni, fiinta dumneavoastra va deveni din ce in ce mai autentica. Corpul dumneavoastra emotional va redeveni la fel cum era pe vremea cand erati copil, iar dumneavoastra veti reveni la bunul simt primordial. Aceasta afirmatie nu este noua si nu am inventat-o eu. In calitatea mea de artist, eu nu fac altceva decat sa dau o forma noua unor lucruri care deja exista. Tot ce va spun acum s-a spus intotdeauna, nu numai in Mexic, dar si in Egipt, India, Grecia, Roma. Bunul simt exista in noi toti, dar noi nu-l putem vedea din cauza minciunilor asupra carora ne atintim atentia (din cauza credintei in ele).

Minciunile fac ca totul sa devina foarte complicat, in timp ce adevarul este foarte simplu. Cred ca a sosit timpul ca umanitatea sa se intoarca la adevar, la bunul simt, la simplitatea vietii. Am aflat deja ca minciunile sunt atat de puternice incat ne orbesc. In schimb, adevarul este atat de puternic incat daca revenim la el, intreaga noastra realitate se schimba pe loc. Adevarul ne poate conduce inapoi in Paradis, in acea stare in care experimentam in permanenta comuniunea plina de iubire cu Dumnezeu, cu viata, cu intreaga creatie.

Daca va veti elibera credinta din ghearele minciunilor, va veti elibera practic vointa (liberul arbitru) abia atunci veti putea face cu adevarat alegeri libere. La ora actuala, vocea din mintea dumneavoastra va da iluzia ca cel care face alegeri sunteti dumneavoastra, ca aveti un liber arbitru. Cum ar putea fi insa acest lucru adevarat? Cine isi poate face rau din proprie initiativa, cine isi poate provoca singur suferinta, respingandu-se si abuzandu-se in fel si chip? Cum puteti crede ca aveti un liber arbitru cand ii raniti pe oamenii pe care ii iubiti, cand va judecati partenerul de viata sau proprii copiii facandu-i sa se simta mizerabil prin judecatile dumneavoastra?

Imaginati-va ce s-ar intampla daca ati dispune cu adevarat de un liber arbitru, adica de puterea de a face propriile dumneavoastra alegeri. V-ati mai sabota oare singuri fericirea sau iubirea de sine? V-ati mai judeca singur, ati mai trai in vinovatie si rusine? Ati mai crede ca sunteti un om rau, urat, ca nu meritati fericirea, sanatatea sau prosperitatea, pentru ca nu sunteti demn de ele? V-ati mai certa tot timpul cu oamenii care ii iubiti cel mai mult? Daca ati avea cu adevarat un liber arbitru, ati intelege cu siguranta optiunile opuse. Cred ca este cat se poate de evident ca vointa noastra *nu* este libera.

Atunci cand credinta noastra este investita in adevar, nu in minciuni, optiunile noastre se schimba. Cand vointa este cu adevarat libera, alegerile noastre ne nasc din integritatea noastra, nu din programul mental. Ele nu mai vin de la mincinosul care traieste in capul nostru. Acum putem crede in ceea ce dorim cu adevarat, iar atunci cand dobandim aceasta putere se petrece ceva extrem de interesant. Alegerile noastre se indreapta automat catre iubire. Nu ne mai dorim nimic altceva, caci tot ce nu este iubire nu poate trai in lumina adevarului!

Cand vointa noastra devine libera, noi alegem in mod natural fericirea si iubirea, pacea si armonia. Alegem jocul, bucuria de a trai. Nici un om cu adevarat liber nu ar mai intelege drama existentiala. Acest lucru se petrece la ora actuala, dar numai pentru ca nu suntem cu adevarat liberi. El a devenit o obisnuinta. Asa suntem programati, si nici macar nu ne mai dam seama ce avem puterea sa schimbam lucrurile. Cea care face toate alegerile in locul nostru este vocea mincinosului. La fel ca in cazul eroului din filmul *O*

minte sclipitoare, in care alegerile erau facute intotdeauna de viziunile din mintea acestuia, vocea din capul nostru ne spune ce trebuie sa alegem.

Ce om cu adevarat constient ar alege sa se certe cu parintii sai, cu copii sau cu partenerul sau de viata? Nimeni nu doreste sa se certe, dar oamenii nu se pot abtine. Copiii se imprietenesc in mod natural cu alti copii, pentru ca doresc sa se joace, sa se distreze si sa se bucure de viata. Cand mai cresc, oamenii se decid sa intre intr-o relatie de cuplu, dar in nici un caz cu scopul de a-si provoca dureri emotionale si de a crea o intreaga drama. Acelasi bun simt le spune sa se joace impreuna, sa se distreze si sa exploreze impreuna viata, din pacate, Printul minciunilor, care controleaza vocea cunoasterii, inabusa in fasa bunul simt.

Bunul simt este sinonim cu intelepciunea, care este cu totul altceva decat cunoasterea. Nu poti fi intelept daca renunti sa mai actionezi impotriva propriei tale fiinte. Un om intelept traieste in armonie cu sine, cu semenii sai, cu intreaga creatie.

Puteti face chiar acum o alegere. Ati primit o informatie; ce intentionati sa faceti cu ea? Ce se va intampla daca nu veti mai crede in minciuni. Focalizati-va putin atentia asupra sentimentelor dumneavoastra. Constientizati toate posibilitatile care vi s-ar deschide in fata in cazul in care credinta dumneavoastra nu ar mai fi oarba. Daca v-ati recupera credinta din capcana minciunilor, suferinta dumneavoastra ar inceta pe loc; la fel si judecata de sine. Nu ati mai sti atunci ce inseamna vinovatia, rusinea, mania, gelozia. Nu ati mai simti nevoia sa va ridicati la inaltimea asteptarilor altoram nici chiar a propriilor asteptari. V-ati accepta asa cum sunteti, chiar daca nu ati intelege inca cine sunteti. De altfel, aceasta problema nici nu v-ar mai preocupa. Cunoasterea nu este importanta; asta inseamna sa fii intelept.

Imaginati-va felul in care s-ar schimba viata dumneavoastra daca ati inceta sa mai credeti in minciuni. V-ati trai linistit viata, fara a mai incerca sa-i controlati pe cei din jur, iar integritatea dumneavoastra nu ar mai permite nimanui sa va controleze pe dumneavoastra. Nu i-ati mai judeca pe ceilalti si nu ati mai simti nevoia sa va plangeti de ei, constient ca nimeni nu poate fi cu adevarat controlat. Imaginati-va ce s-ar intampla daca ati opta tot timpul pentru iertarea celor care v-au ranit, renuntand astfel la toate emotiile negative care v-au otravit inima. Iertarea semenilor nostri, dar si a noastra, vindeca mintea si inima prin eliminarea otravii emotionale.

Imaginati-va ce s-ar intampla daca v-ati putea recupera puterea de a face propriile dumneavoastra alegeri, renuntand sa-l mai credeti pe povestitor. V-ati bucura atunci din plin de viata, de starea de pace interioara, de iubire. Imaginati-va felul in care s-ar schimba comportamentul dumneavoastra fata de partenerul de viata, fat de copii. Imaginati-va ce i-ati invata pe cei din noua generatie daca nu ati mai crede in minciuni. Imaginati-va cum s-ar putea schimba umanitatea daca ar accepta acest lucru atat de simplu: sa nu mai creada in minciuni.

Teme de reflectie

- Cuvantul inseamna magie pura. El reprezinta o putere care vine direct e la Dumnezeu, iar credinta este forta care da directie acestei puteri. Tot ce exista in realitatea noastra virtuala este creat prin intermediul cuvintelor. Ne folosim de ele pentru a ne crea povestea personala, dar si pentru a intelege ceea ce traim.

- Credinta este forta care da viata cuvintelor, convingerilor depozitate in mintea noastra. Daca suntem de acord cu un anumit concept, noi ne investim credinta in el, dupa care il pastram in memoria noastra. Daca suntem de acord cu un anumit concept, noi ne investim credinta in el, dupa care il pastram in memoria noastra. Credinta este mortarul care leaga convingerile noastre, dand sens si semnificatie intregului vis.
- Atentia reprezinta acea parte a mintii noastre pe care o folosim pentru a transfera informatii de la om la om. Prin captarea atentiei noi cream un canal de comunicatii, prin intermediul caruia putem trimite si primi informatii.
- Structura cunoasterii noastre controleaza visul vietii pe care o traим, deoarece credinta noastra traieste in interiorul ei. Credinta nu reprezinta vocea din povestea noastra si nu are nimic de-a face cu mintea rationala. Ea este prinsa in capcana structurii cunoasterii si unicul lucru care o poate elibera este adevarul.
- Adevarata credinta este cea libera si nu poate fi traita decat in momentul prezent. Numai aceasta este real. Numai in clipa de fata putem avea incredere in viata, in noi insine, fara nici o motivatie aparte. Credinta reprezinta puterea noastra creatoare, cu ajutorul careia putem crea orice dorim, in orice directie.
- Credinta oarba nu ne poate conduce nicaieri, caci ea nu urmeaza adevarul. Orbita de minciuni, ea nu ne ajuta decat sa cadem in iluzia ca suntem separati de Dumnezeu. In acest fel, ne pierdem puterea creatoare.
- Daca o eliberam de minciuni, noi ne recuperam liberul arbitru si putem face propriile noastre alegeri. Ne redobandim astfel puterea de a crede orice vrem cu adevarat sa credem. Constatam atunci, cu uimire, ca unicul lucru in care dorim sa credem este iubirea.

Transformarea povestitorului

Cele patru legaminte – principalele instrumente

Am analizat pana acum felul in care ne cream singuri realitatea virtuala in care traim, visul vietii noastre si am aflat ca viata noastra este de fapt o poveste. Se pune acum intrebarea: suntem noi fericiti in aceasta poveste? Este foarte important sa intelegem ca putem fi orice dorim sa fim, caci noi suntem artistul, iar viata noastra este propria noastra creatie. Este povestea inventata de noi, o comedie sau o drama. Ea se schimba oricum; de ce nu ne-am implica atunci pentru a o schimba asa cum dorim noi?

Un artist lucid poate sa-si dea seama daca ii place arta lui si o poate imbunatati asa cum doreste, prin practica. Practica este cea care creeaza maestrul. Totul porneste insa de la actiune. Cand am descoperit acest lucru, am actionat. Mi-am asumat responsabilitatea pentru arta mea si mi-am purificat programul. Am inceput sa explorez care sunt posibilitatile: la ce reactie conduce fiecare actiune a mea. Apropo, aceasta este adevarata noastra natura: aceea de a explora. Ce anume? Viata! Ce altceva am putea explora?

Schimbarea povestii personale este ceea ce toltecii numesc *controlul (maiestria) transformarilor*. Este arta de a invata cum te poti transforma pe tine insuti, cum poti transforma povestitorul, vizitorul. Viata se schimba cu o repeziciune incredibila si orice om se transforma in permanenta, dar transformarile nu pot fi controlate decat atunci cand el nu se mai opune schimbarii. Mai mult decat atat, maestrul profita de aceste schimbari si chiar se bucura de ele. Controlul transformarilor inseamna sa traiesti in permanenta in momentul prezent. Viata este un etern *prezent*, caci forta vietii nu creeaza decat in clipa prezenta. Ea transforma totul chiar acum.

Dar cum va puteti schimba povestea vietii? Ei bine, ati aflat deja ca dumneavoastra sunteti cel care creeaza aceasta poveste, in functie de ceea ce credeti in legatura cu sine. Calea de a transforma convingerile personale consta in a va dezvolta de ceea ce ati invatat deja. In acest fel, credinta se va intoarce la dumneavoastra, puterea dumneavoastra personala va creste si va veti putea investi credinta in noi convingeri.

Daca doriti sa cunoasteti adevarul, daca sunteti pregatit sa va eliberati credinta de minciuni, atunci aduceti-va aminte: *nu credeti ce spuneti si nu ii credeti nici pe cei din jur*. Aceasta atitudine va va aduce o mare luciditate. Pentru a inceta sa mai credeti in minciuni si pentru a rupe toate legamintele care va fac rau este insa necesar un mic ajutor. Cele Patru Legaminte vi-l pot oferi cu usurinta. Ele sunt principalele instrumente pe care le puteti folosi pentru a transforma eroul principal din povestea vietii dumneavoastra, conducandu-va direct catre integritate. Iata care sunt acestea: *fii impecabil in ceea ce spui, nu interpeta realitatea intr-o maniera personala, nu face presupuneri si fa intotdeauna tot ce iti sta in puteri*.

Exista si alte intrumente pentru schimbarea povestii personale, dar acestea patru sunt metodele mele favorite. De ce? Deoarece au puterea de a ne ajuta sa ne dezvoltam de toate acele modalitati de a folosi cuvantul impotriva propriei noastre fiinte. Simpla respectare a acestor legaminte pune la indoiala toate opiniile mincinoase si toate superstitiile in care am ajuns sa credem. *Fii impecabil in ceea ce spui*, caci cel care

creaza povestea personala este cuvantul. *Nu interpreta nimic intr-o maniera personala*, caci la fel cum tu traiesti in povestea ta, cei din jur traiesc in povestile lor, care nu au nimic de-a face cu a ta. *Nu face presupuneri*, caci majoritatea presupunerilor pe care le facem nu sunt adevarate. Ele reprezinta fictiuni, iar atunci cand povestitorul inventeaza tot felul de lucruri, mai ales legate de alti povestitori, apar marile drame. In sfarsit, *fa intotdeauna tot ce iti sta in puteri*, caci in acest fel vocea cunoasterii nu te va mai judeca. Mai mult, fiind tot timpul ocupat, nu mai ai timp sa o asculti.

Povestitorul, mincinosul din capul nostru, ne invata sa ne folosim cuvintele impotriva propriei noastre fiinte. Din cauza lui, noi interpretam realitatea din jur intr-o maniera excesiv de personala si facem tot felul de presupuneri, ceea ce ne impiedica sa actionam facand tot ce ne sta in puteri. Primul legamant: *fii impecabil in ceea ce spui*, este legamantul suprem, pentru ca ne ajuta sa intelegem toate minciunile care ne guverneaza viata. A fi impecabil inseamna a folosi puterea cuvantului numai in directia adevarului si a iubirii. Celelalte trei legaminte nu fac decat sa sprijine acest prim legamant. Ele reprezinta practica, cea care transforma un om intr-un maestru. Adevaratul scop ramane insa primul legamant. Daca veti practica cu perseverenta Cele Patru Legaminte, va veni cu siguranta un moment in care veti cunoaste adevarul, iar reactia dumneavoastra emotionala va fi incredibila.

Am scris candva o carte despre cele Patru Legaminte si am incercat sa fac acest lucru pe intelesul tuturor. Foarte multi cititori au simtit ca stiau dintotdeauna ceea ce vreau sa spun, acest lucru este adevarat, caci legamintele se nasc din adevaratul sine, care este acelasi la toti oamenii. Spiritul dumneavoastra va spune exact ce imi spune mie spiritul, caci adevarul se rezuma intotdeauna la bunul simt. Cartea reprezinta un mesager al iubirii, o poarta care va permite accesul catre adevaratul dumneavoastra sine. Drumul trebuie parcurs insa chiar de dumneavoastra. Este necesar sa aveti curajul de a aplica aceste instrumente pentru a va descoperi pe sine si pentru a va recrea povestea asa cum doriti. Povestea personala poate fi schimbata in profunzime prin simpla aplicare a Celor Patru Legaminte. De aceea, va propun sa analizam mai indeaproape fiecare legamant in parte.

Primul legamant, *sa fii impecabil in ceea ce spui*, inseamna sa nu-ti folosesti niciodata puterea cuvantului impotriva propriei tale fiinte, atunci cand iti creezi povestea personala. *Impecabil* inseamna "fara de pacat". Tot ce faci impotriva ta este un pacat. Atunci cand crede in minciuni, omul foloseste puterea cuvantului impotriva propriei sale fiinte. Daca esti de parere ca nimeni nu te place, ca nimeni nu te intelege, ca nu vei reusi niciodata, nu faci altceva decat sa te folosesti de puterea cuvantului pentru a-ti face singur rau.

Multe filozofii din intreaga lume au scos in evidenta faptul ca minciuna nu reprezinta altceva decat o distorsiune a cuvantului, iar anumite traditii numesc aceasta distorsiune *rau*. Personal, prefer sa afirm ca *noi folosim cuvantul impotriva propriei noastre fiinte*, caci nimeni nu-si da seama ca face ceva rau atunci cand se judeca singur, gasindu-se vinovat, sau cand se autorespinge, tratandu-se mult mai rau decat ar face-o chiar cu propriul sau animal. Atunci cand esti impecabil, nu afirmi niciodata ceva impotriva fiintei tale, nu cultivi convingerile care iti fac rau si nu ajuti niciodata pe altcineva sa ti se impotriveasca. A fi impecabil inseamna sa nu-ti folosesti cunoasterea impotriva ta si sa nu permiti vocii din capul tau sa te abuzeze in vreun fel. La prima vedere, acest legamant poate fi mai greu de inteles pentru unii.

Retineti insa: cuvantul reprezinta marea putere creatoare de care dispuneti, caci de el va folositi atunci cand va creati universul virtual in care traiti. Omul foloseste cuvintele pentru a-si crea eroul principal din povestea sa. Orice opinie, orice parere legata de sine, este alcatuita din cuvinte: “Sunt destept. Sunt prost. Sunt frumos. Sunt urat”. Aceste afirmatii sunt foarte puternice. Dar cuvintele au o putere chiar mai mare, caci ele sunt cele care ne reprezinta atunci cand interactionam cu alti visatori. Ori de cate ori vorbim, gandurile noastre sunt exprimate prin sunete, prin cuvinte, putand patrunde acum si in mintile altor persoane. Daca mintile lor sunt fertile pentru acest gen de seminte, ele se hranesc cu gandurile dumneavoastra, care pot ajunge sa traiasca si in ele, la fel cum traiesc in mintea dumneavoastra.

Cuvantul reprezinta o forta pe care nu o putem vedea, dar a carei manifestare o putem vedea, caci este chiar viata noastra. Masura este data de reactiile noastre emotionale. Cum putem sti daca ne folosim impecabil de cuvintele noastre? Simplu: fiind fericiti. Simtindu-ne bine. Cum putem sti daca folosim in mod gresit cuvintele noastre, impotriva propriei noastre fiinte? La fel de simplu: orice fel de suferinta, invidia, mania, gelozia – toate acestea reprezinta dovezi in aceasta directie. Suferinta de toate felurile este rezultatul folosirii gresite a cuvintelor; este rezultatul credintei intr-o cunoastere contaminta de minciuni. Curatarea cuvintelor de minciuni permite redescoperirea impecabilitatii lor. In acest fel. Nu va veti mai face singur rau. Daca sunte de acord cu legamantul de a fi impecabil in ceea ce spuneti, acest lucru este suficient pentru a va intoarce in paradisu pierdut de umanitate. Este suficient pentru a reveni la adevar si pentru a transforma intreaga poveste personala. Fiti impecabili in ceea ce spuneti. E simplu!

Cel de-al doilea legamant: *nu interpreta realitatea intr-o maniera personala*, va ajuta enorm sa eliminati numeroasele minciuni in care ati fost de acord candva sa credeti. Cand interpretezi realitatea intr-o maniera personala, reactionezi si te simti ranit, ceea ce creaza o otrava emotionala. Doresti apoi sa te razbuni, sa fii chit, si iti folosesti cuvintele impotriva altor persoane. Ati aflat acum ca tot ceea ce proiectati asupra celor din jur este ca in exemplul cu Picasso, care iti face portretul si spune: “Acesta esti tu”. Ati aflat ca aceste proiectii nu sunt decat istorii ale povestorului. Renuntarea la a mai lua lucrurile intr-o maniera personala va confera imunitate in fata otravirii emotionale care va pot afecta relatiile interumane. Nu va mai pierdeti controlul si nu mai reactionati numai pentru ca sunteti ranit sufleteste. Aceasta detasare va confera apoi luciditate, ceea ce inseamna deja foarte mult, caci majoritatea oamenilor nu sunt capabili sa-si vada propriile povesti.

Cel de-al doilea legamant va ajuta sa renuntati la sute de minciuni de mica anvergura, pana cand ajungeti la esenta marii minciuni din viata dumneavoastra. In acest moment, intregul edificiu al cunoasterii se prabuseste si aveti din nou ocazia de a va construi povestea personala, de data aceasta asa cum doriti dumneavoastra. Tolteci numesc acest proces *pierderea formei umane*. Atunci cand iti pierzi forma umana, ai sansa sa alegi in ce anume doresti sa crezi, pornind direct de la integritatea ta. Pe vremea cand erati copil, v-ati folosit atentia pentru a crea primul vis din viata dumneavoastra. Nimeni nu v-a oferit sansa de a alege in ce anume doriti sa credeti. Toate convingerile cu care ati fost de acord v-au fost impuse din afara. Aveti acum o sansa de care nu ati beneficiat pe vremea cand erati copil. Va puteti folosi pentru a doua oara intentia, creand o poveste care are la baza adevarul, nu minciuna. Tolteci numesc acest proces: *visul*

cele de-a doua atentii. Eu il numesc *cea de-a doua poveste*, caci continua sa fie un vis! De data aceasta, el reprezinta insa alegerea dumneavoastra.

Atunci cand iti pierzi forma umana, vointa ta devine libera, iti redobandesti puterea credintei, care practic nu are limite. Iti poti recrea astfel viata oricum doresti. Retinteti insa: scopul nu este de a salva lumea, ci de a fi fericit tu insuti. Este foarte simplu. Singura cale de a fi fericit este aceea de a crea o poveste in care sa fii fericit. Orice se poate petrece. Noi nu putem controla evenimentele din jurul nostru, dar putem controla felul in care relatam povestea. Putem face din viata noastra o mare melodrama, simtindu-ne in permanenta deprimati de ceea ce ni se intampla, sau putem povesti evenimentele fara a crea toata aceasta drama.

Cel de-al treilea legamant: *nu face presupuneri*, reprezinta un bilet sigur catre redobandirea libertatii personale. Ce se intampla atunci cand facem presupuneri? Povestitorul inventeaza o istorie, noi o credem si renuntam sa mai punem acele intrebari care ar duce lumina asupra adevarului. Cea mai mare parte a visului nostru este bazata pe presupuneri, care creeaza o lume iluzorie, complet falsa, dar in care noi credem. Presupunerile si interpretarea lor intr-o maniera personala reprezinta inceputul iadului pe pamant. Oamenii isi creeaza enorm de multe probleme pentru ca fac presupuneri, dupa care cred ca sunt adevarate! Aproape toate conflictele noastre au la baza acest proces.

A fi constient inseamna a vedea adevarul, a percepe lucrurile asa cum sunt, nu asa cum am vrea noi sa fie pentru a justifica ceea ce credem deja. *Controlul luciditatii* reprezinta prima treapta in ierarhia spirituala a toltecilor, fiind sinonim cu *controlul adevarului*. Pentru a-l atinge, trebuie sa devenim constienti de faptul ca vocea din mintea noastra ne spune intotdeauna o poveste. Noi nu facem altceva decat sa visam. Perceptiile noastre sunt reale, dar felul in care sunt interpretate, justificate si analizate ele de povestitor, ca sa nu mai vorbim de presupunerile pe care le emite acestea, sunt false. Ele nu reprezinta altceva decat o poveste.

In al doilea rand, trebuie sa deveniti constienti de faptul ca vocea povestitorului din mintea noastra nu ne apartine cu adevarat. Fiecare concept din mintea noastra are o voce care doreste sa se faca auzita. Totul este doar un vis, o poveste care incearca sa ne capteze atentia, justificandu-si existenta. Cealalta parte a fiintei noastre, cea care asculta si care viseaza, este abuzata.

In sfarsit, trebuie sa practicam luciditatea pana cand ajungem sa o controlam. Cand controlul luciditatii devine o obisnuinta, vedem viata exact asa cum este, nu asa cum am dori noi sa fie. Nu mai incercam atunci sa transpunem realitatea in cuvinte, sa explicam totul, iar acest lucru ne impiedica sa mai facem presupuneri. Nu mai folosim cuvintele decat pentru a comunica cu cei din jur, perfecti constienti de faptul ca ceea ce transmitem nu reprezinta decat un punct de vedere bazat pe ceea ce credem, iar ceea ce credem nu este altceva decat un program, alcatuit in mare parte din minciuni. De aceea, trebuie sa invatam sa ascultam si sa punem intrebari. Daca stim sa comunicam, oamenii ne dau toate informatiile de care avem nevoie si numai trebuie sa facem presupuneri.

Cel de-al patrulea legamant spune: *fa intotdeauna tot ce iti sta in puteri*. Atunci cand faci tot ce iti sta in puteri nu-i mai dai vocii cunoasterii ocazia sa te critice. Daca nu te simti judecat, nute mai consideri nici vinovat si nu te mai pedepsesti singur. Cand faci tot ce iti sta in puteri, esti eficient si activ. Mai mult decat atat, inseamna sa faci ceea ce iti place cu adevarat, ceea ce te face fericit. Faci ceea ce faci pentru ca asa vrei, nu pentru ca trebuie.

Cele mai frumoase momente din viata sunt cele in care ne simtim autentici, in care suntem noi insine. Atunci cand ne aflam in mijlocul propriei noastre creatii si facem ceea ce ne place, noi redevenim noi insine. In asemenea momente numai gandim, ci ne exprimam creativitatea. Atunci cand faci ce stii mai bine mintea ti se opreste, iar spiritul invie. Emotiile se revarsa, dar nici nu-ti mai dai seama cat de minunat te simti. Simpla actiune te face sa te simti minunat. Atunci cand actionezi, mintea se simte obligata sa faca ceva, iar acest lucru reprezinta o invitatie deschisa catre vocea cunoasterii sa ia cuvantul. Cand esti inasa absorbit de ceea ce faci, mintea numai apuca sa spuna ceva.

Atunci cand creezi, vocea cunoasterii nu este prezenta, chiar daca te folosesti de cuvinte in arta ta. Daca scrii un poem, nu te gandesti la cuvintele pe care le folosesti, ci la emotiile pe care doresti sa le exprimi. Cuvintele nu sunt decat un instrument, un cod de care te folosesti pentru a exprima. Daca esti muzician si canti, intre tine si muzica ta numai exista nici o diferenta. Simultan cu actul de creatie, te bucuri de fiecare nota, de fiecare sunet pe care il poate auzi. Devii una cu ceea ce faci, iar placerea pe care o simti este suprema. Orice muzician stie despre ce vorbesc acum. Artistul exprima ceea ce este el cu adevarat, si nu exista bucurie mai mare decat aceasta. Simpla exprimare de sine poate genera o stare de extaz, caci reprezinta un act creator. Aceasta este viata traita ca o arta.

A face tot ce iti sta in puteri inseamna a avea incredere in tine insuti si in actul creator, care reprezinta forta vietii. Iti stabilesti un tel, dupa care mergi pana in panzele albe pentru a-l atinge, fara sa te simti inasa atasat de el. Nu stii daca ai sa-ti atingi telul, si nu-ti pasa. Mergi inasa mai departe, iar atunci cand il atingi te simti minunat. Chiar daca nu-l atingi, te simti la fel de minunat. Indiferent daca iti atingi sau nu telul, te simti complet, caci iubirea in miscare este un lucru fabulos. Actiunea constienta este o exprimare de sine, o expresie a spiritului, si nu poate fi decat propria ta creatie.

Sfatul meu este sa va asumati responsabilitatea pentru toate deciziile pe care le luati in viata. Nici o decizie nu este rea sau buna. Unicul lucru care conteaza este actiunea care ii urmeaza. Orice facem in viata reprezinta alegeri. Visiul este controlat prin intermediul acestora. Fiecare alegere are o consecinta, iar maestrul viselor sunt constienti de aceste consecinte. In mod similar, orice actiune genereaza o reactie. Daca privim cunoasterea ca fiind actiunea, iar emotiile ca fiind reactii la actiunile noastre, intelegem de ce este atat de important sa devenim constienti de vocea cunoasterii.

Vocea cunoasterii nu stie decat un singur lucru: sa ne saboteze fericirea. In momentele cele mai fericite din viata noastra, noi actionam ca niste copii – ne jucam. Dar vocea vine imediat si ne sopteste la ureche: “Dupa parerea mea, e prea frumos ca sa fie adevarat. Eu zic sa revii cu picioarele pe pamant si sa te reintegrezi in realitate”. Iar realitatea este ca vocea cunoasterii nu vorbeste de altceva decat de suferinta.

Viata nu poate fi atat de frumoasa. Daca te iubesti pe tine insuti, daca faci in permanenta tot ce iti sta in puteri, aceste lucruri devin in curand o obisnuinta. Cand acest comportament devine o obisnuinta, ai toate conditiile pentru a fi fericit, la fel ca pe vremea cand erai copil. Dar mai intai de toate trebuie sa inveti sa-ti opresti dialogul interior. Acesta este unul din cele mai mari miracole pe care il pot experimenta oamenii. Daca reusesti sa-ti opresti vocea interioara, poti spune ca esti aproape liber in fata abuzurilor produse de minciuni.

Multi m-au intrebat daca recomand folosirea unei *mantra*-e pentru eliminarea dialogului interior. Raspunsul meu este simplu: va recomand sa folositi orice truc doriti,

daca acesta va poate ajuta sa opriti dialogul interior. Nu exista o singura reteta. Puteti explora cat mai multe cai, pana cand o veti gasi pe cea care vi se potriveste cel mai bine. Sunt oameni pentru care o *mantra* poate face minuni. Altii prefera meditatiea, contemplatia sau muzica. Miracolul poate aparea din orice, chia si dintr-o plimbare prin natura. Puteti incerca dansul, yoga, alergarea, inotul, sau orice alt exercitiu fizic. Depinde numai de dumneavoastra.

Pe vremea cand eram adolescent, bunicul mi-a spus: "In cazul tau, muzica este cea mai buna solutie pentru a opri vocea din mintea ta. Inlocuieste vocea cu muzica, intrucat aceasta nu poate fi explicata. Cum poti sa explici Simfonia a V-a de Beethoven? Iti poti da cu parerea, dar nu o poti explica. Tot ce trebuie sa faci este sa o asculti".

Am inteles ce dorea sa-mi transmita bunicul, dar nu-mi placea muzica sa. Bunicului ii placea muzica clasica, care mie imi displacea, asa ca am preferat sa renunt din start la aceasta metoda. I-am raspuns: "Nu sunt de acord. Este prea plictisitoare". Evident, ascultam si eu muzica, dar imi placea Beatles. Desi cantau in engleza, iar la vremea respectiva nu cunosteam decat spaniola, le stiam pe de rost versurile, fara sa inteleg o iota din cuvintele lor. Chiar daca exprimau sentimente dramatice, eu nu le percepeam. Nu percepeam decat frumusetea muzicii lor.

Am ascultat asadar muzica Beatles-ilor, iar aceasta a avut efect. Vocile sunau ca un alt instrument, iar muzica a ocupat rapid spatiul pe care il folosea vocea cunoasterii. Erau momente cand vocea continua sa vorbeasca, dar apareau si momente cand ea disparea cu desavarsire. Imi placea atat de mult muzica lor incat daca nu-mi concentram atentia asupra unui eveniment sau altul, in capul meu nu exista altceva decat muzica. Am practicat multa vreme aceasta metoda, prectic inconstient, caci desi intelesesem ce dorea sa-mi spuna bunicul, am crezut ca el se referea exclusiv la muzica clasica! In realitate nu conteaza ce tip de muzica asculti, atata timp cat nu are cuvinte (sau nu le intelegi) care sa-ti capteze atentia. Metoda nu functioneaza atunci cand asculti cuvintele cantecelor si incepi sa te gandesti la ele.

Exista numeroase modalitati de a-ti linisti mintea, dar in punctul meu de vedere, practicarea Celor Patru Legaminte este cea mai buna. Acestea au puterea de a rupe mii de legaminte mai marunte, dar nu sunt atat de simple precum par. Multi oameni imi spun: "Inteleg Cele Patru Legaminte, si simt ca-mi schimba viata, dar exista o limita dincolo de care nu pot sa trec". Acest lucru este natural, caci vine intotdeauna un moment in care te izbesti de o convingere extrem de puternica. Credinta pe care ai investit-o in acea convingere este mai puternica decat cea pe care o ai la dispozitie la ora actuala si cu care ai dori sa schimbi vechea convingere. De aceea, este extrem de important sa practicati redobandirea credintei prin ruperea unui numar cat mai mare de legaminte marunte. Abia apoi puteti avansa, rupand legamintele mai puternice.

De fiecare data cand practicati Cele Patru Legaminte, semnificatia lor devine din ce in ce mai profunda. Daca veti citi cartea *Cele Patru Legaminte* a doua sau a treia oara, la un moment dat vi se va parea ca cititi o carte noua. Explicatia este simpla: in timpul scurs de la prima lectura ati rupt un numar atat de mare de mici legaminte. Acum puteti merge mai in profunzime, iar procesul va continua pana cand ochii dumneavoastra spirituali se vor deschide. In acest punct culminant, viata dumneavoastra va deveni o capodopera, o expresie absoluta a corpului dumneavoastra emotional, la fel cum era inainte de a avea acces la cunoastere.

Teme de reflectie

- Cea mai buna cale de a ne transforma convingerile legate de sine consta in dezvatul de lucrurile deja invatate. Cu fiecare noua renuntare la o obisnuinta, credinta revine incetul cu incetul, puterea noastra personala creste si poate fi investita in convingeri noi.
- Cele Patru Legaminte au o mare putere in a va dezvata de toate metodele pe care le-ati folosit de-a lungul timpului impotriva propriei dumneavoastra fiinte, indeosebi prin intermediul cuvantului. Urmand aceste legaminte, puteti pune la indoiala toate opiniile care nu reprezinta altceva decat minciuni si superstitii. Cele Patru Legaminte sunt: *fii impecabil in ceea ce spui, nu interpreta realitatea intr-o maniera personala, nu face presupuneri si fa intoteauna tot ce iti sta in puteri.*
- Cand edificiul cunoasterii se prabuseste, noi obtinem o a doua sansa de a crea povestea noastra personala asa cum dorim, pornind de la integritatea noastra. Ne putem folosi acum pentru a doua oara atentia in scopul crearii unei povesti bazate pe adevar, nu pe minciuni. In *visul celei de-a doua atentii* ne putem folosi plinar de puterea credintei noastre, vointa noastra devine din nou libera, iar ceea ce putem face cu ajutorul ei nu are practic limite.
- Atunci cand suntem absorbiti in ceea ce facem, mintea aproape ca numai vorbeste. In asemenea momente devenim noi insine si ne simtim minunat, desi nu facem altceva decat sa actionam. In momentele de inactiune, mintea se simte obligata sa faca ceva, si tot ce stie ea sa faca este sa invite vocea cunoasterii sa ia cuvantul.
- Cele mai frumoase momente din viata noastra sunt acelea in care suntem complet autentici, cand suntem noi insine. Atunci cand ne aflam in plin proces creator si cand facem ceea ce ne place, noi redevenim noi insine. Emotiile noastre ies la suprafata si ne simtim minunat.
- De fiecare data cand practicam Cele Patru Legaminte, semnificatia lor devine din ce in ce mai profunda, pana cand ochii nostrii spirituali se deschid complet. Viata noastra devine atunci o expresie a corpului emotional, la fel cum era inainte sa avem acces la cunoastere.

Scrieti-va povestea cu iubire

Viata poate fi un love-story continuu

Care este cea mai buna maniera de a ne scrie povestea vietii? Exista una singura, iar aceasta este iubirea. Iubirea este materialul pe care l-am folosit personal pentru a-mi scrie povestea, caci ea se naste direct din integritatea mea, din esenta fiintei mele. Iubesc eroul principal al povestii mele, care iubeste la randul lui toti eroii secundari ai povestii, bucurandu-se de fiecare in parte. Eu nu ma tem sa le spun in fata oamenilor: "Te iubesc", chiar daca nu-i cunosc. Probabil ca unii dintr dumneavoastra se intreaba: "Cum poti iubi pe cineva care nu-l cunosti?" Dar eu nu am nevoie sa ii cunosc pe oameni. Nu simt nevoia sa-mi justific iubirea. Ii iubesc pentru ca acest lucru imi face placere. Iubirea care tasneste din mine ma face fericit, si nu-mi pasa daca altii ma resping pentru acest lucru, caci eu nu ma resping pe mine insumi. In povestea mea, eu traiesc intr-un *love-story* continuu, in care totul mi se pare frumos.

A trai in iubire inseamna a renaste. Inseamna a reveni la integritatea ta, la cel care erai inainte de cunoastere. Cand iti redobandesti integritatea, urmezi intotdeauna iubirea. Iti traiesti viata ca pe un *love-story* etern, caci atunci cand te iubesti pe tine insuti, este usor sa ii iubesti si pe cei din jur. Singuratatea nu te sperie, ci te face fericit, iar daca totusi doresti sa te intalnesti cu altii, faci acest lucru pentru ca doresti sa-ti impartasesti fericirea cu ei. Iubirea ta este atat de mare incat nu mai ai nevoie de iubirea altora pentru a fi fericit. Asta nu inseamna ca respingi vreodata iubirea lor. Dimpotriva. De vreme ce accepti o mancare buna, un vin bun, o muzica buna, de ce nu ai accepta si iubirea oamenilor?

Daca va considerati un artist si intelegeti ca viata dumneavoastra este propria dumneavoastra creatie, de ce nu v-ati crea o poveste de basm in care sa traiti? La urma urmei, este povestea dumneavoastra si nu depinde decat de alegerea pe care o faceti. Puteti scrie foarte bine un roman de dragoste, dar el trebuie sa inceapa cu dumneavoastra insiva. Sfatul meu este sa incepeti o relatie cu totul noua intre dumneavoastra si eroul principal din povestea dumneavoastra. Puteti trai cea mai frumoasa poveste de iubire, iar secretul consta in schimbarea legamintelor pe care le acceptati.

Un legamant pe care vi-l recomand este sa va tratati pe sine cu respect. Faceti acest legamant si spuneti-i vocii mentale: "A sosit timpul sa ne respectam reciproc". Multe judecati vor inceta pe loc; la fel si o mare parte a auto-respingerii. Ii puteti permite atunci vocii sa vorbeasca, caci dialogul interior va fi mult imbunatatit. Vetii fi inspirat de idei mari, veti purta dialoguri sublime, iar atunci cand alti oameni vor auzi cuvintele dumneavoastra, vor fi incantati sa le asculte. Vetii zambi mult mai des si va veti distra pe cinste, chiar si atunci cand veti fi singur.

Intelegeti acum de ce este atat de importanta relatia cu sine. Cand te afli in conflict cu tine insuti, cand nu-ti place de tine, sau mai rau, cand te urasti singur, dialogul interior este contaminat cu otrava. Dimpotriva, atunci cand te iubesti singur, chiar si vocea cunoasterii iti vorbeste frumos. Daca relatia cu tine insuti este excelenta, toate celelalte relatii cu oamenii se imbunatatesc automat. Dar trebuie sa incepi neaparat cu tine insuti.

Cum le-am putea vorbi frumos altora daca nu suntem in stare sa facem acest lucru cu noi insine? Noi exprimam intotdeauna ceea ce simtim, iar vocea noastra ne tradeaza. Daca nu ne simtim bine, daca suntem plini de otrava emotionala, simtim nevoia sa ne eliberam de ea. De aici nevoia de a blestema, pentru a scapa de toate emotiile prinse in capcana mintii noastre. Daca simtim o stare de manie sau de gelozie, cuvintele noastre vor transmite aceste sentimente. Daca vocea cunoasterii abuzeaza de noi, ea ii va trata si pe altii cu acelasi dispret. Dimpotriva, daca stim sa ne distram chiar si atunci cand suntem singuri, cu atat mai mult o facem atunci cand suntem inconjurati de alte persoane.

Primul pas pentru imbunatatirea relatiei cu sine consta in a va accepta asa cum sunteti. Iubirea de sine nu se *invata*. Ea se obtine mai degraba prin dezvat, prin renuntarea la toate motivele pentru care va autorepingeti. Natura noastra este aceea de a iubi. Nu putem iubi insa o *imagine* sau un anumit *fel de a fi*; nu ne putem iubi decat pe noi insine, asa cum suntem. Bucuria interioara devine atunci atat de mare incat suntem dispusi sa facem orice pentru noi. Nu ne mai lasam atunci pe ultimul plan. Cu cat te bucuri mai mult de tine insuti, cu atat mai mult te vei bucura de viata, inclusiv de prezenta celor din jurul tau.

Atunci cand iubesti, cinstesti si respecti *viata*. Atunci cand iti traiesti viata cu iubire si respect, povestea pe care o creezi devine un *love-story* continuu. A iubi viata inseamna a te bucura de toate manifestarile ei, iar acest lucru se realizeaza fara nici un efort. Este la fel de usor ca si respiratia. Respiratia reprezinta cea mai mare necesitate a corpului fizic, iar aerul este cel mai pretios dar pentru acestea. Poti fi atat de recunoscator pentru aerul pe care il ai la dispozitie incat simpla respiratie este suficienta pentru a iubi. Cum iti poti exprima recunostinta pentru aerul care il respiri? Bucurandu-te de fiecare respiratie. Daca va veti focaliza asupra acestei bucurii, va puteti face din ea o obisnuinta, si astfel va puteti bucura de cel putin 16-17 ori pe minut. Simpla respiratie este suficienta pentru a fi intotdeauna fericit, pentru a iubi de-a pururi.

Aceasta este insa numai una din directiile pe care le poate lua iubirea. Fiecare activitate din viata noastra poate deveni un veritabil ritual al iubirii. Simtim cu totii nevoia de a manca; de aceea, putem face din alimentatie un ritual asemanator cu cel al respiratiei. Hrana este si ea iubire, iar atunci cand ne bucuram de ea, atunci cand ii savuram plener gustul si aroma putem trai una din cele mai senzuale experiente cu putinta. Exista atata iubire in actul de a manca. Cunosc chiar si o *mantra* pe care o puteti folosi pentru a va amplifica aceasta placere. Ea costa doar dintr-un singur sunet: "Mmmm!" Daca veti practica iubirea alimentelor de fiecare data cand mancati, cat de curand acest lucru va deveni o obisnuinta, un ritual prin care va puteti exprima recunostinta, primind iubirea fara a opune nici un fel de rezistenta.

Comunicarea cu oamenii poate fi si ea o modalitate de a ne exprima iubirea. Ori de cate ori ne impartasim povestea sau ascultam povestea altora, putem practica iubirea. Una din temele pe care obisnuia candva sa le dau adeptilor mei era aceea de a descoperi cel putin o mie de modalitati diferite de a spune: "Te iubesc" intr-o saptamana. Atunci cand practici toate aceste modalitati de a spune: "Te iubesc", inima ta se deschide complet si intreaga creatie pare ca iti spune: "Te iubesc". Aceasta iubire nu trebuie justificata sau explicata. O primesti si o daruiesi pur si simplu, fara a face neaparat o poveste din ea.

Daca ai curajul sa iti deschizi complet inima in fata iubirii, se petrece un miracol. Incepi sa percepi reflexia iubirii tale in toate lucrurile. Mancatul, plimbatul, vorbitul,

cantatul, dansul, dusul, munca, joaca – toate ti se par ritualuri ale iubirii. Cand totul devine un ritual al iubirii, poti spune ca numai gandesti, tot ce faci este sa te bucuri de viata, orice activitate iti face placere, caci o faci cu iubire. Simplul fapt ca existi ti se pare minunat, si te simti incredibil de fericit.

Multi oameni m-au intrebat: “Miguel, tu esti fericit tot timpul? Nu ti se intampla niciodata sa fii prost dispus?” Dupa parerea mea, a fi prost dispus este ceva perfect normal. Uneori, sunt prost dispus pentru ca nu am dormit indeajuns. Daca intr-o noapte nu dorm decat doua ore, dimineata nu ma trezesc prea bine dispus. Ma simt *ooooof!* Dar acel *ooooof!* Nu este directionat impotriva nimanui. De ce m-as comporta urat cu altcineva numai pentru ca trupul meu si-ar dori sa doarma mai mult? Daca, dintr-un motiv sau altul, nu-i pot satisface dorinta chiar in acel moment, fac ce am de facut, dupa care ma culc si imi las trupul sa se odihneasca.

Consider ca am toate drepturile de a fi prost dispus, dar acest lucru nu ma indreptateste sa ma cert cu iubita sau cu copii mei, cu prietenii sau cu angajatii pe care ii am. Multi oameni considera ca daca ei sunt prost dispusi, nimeni in jurul lor numai are dreptul sa fie fericit. Ei nu se sfiesc chiar sa-i intrebe: “De ce razi, cand eu ma simt atat de mizerabil?” Acest lucru este egoism curat, dar noi suntem egoisti cu altii numai pentru ca suntem egoisti cu noi insine. Noi proiectam asupra altora numai ce simtim fata de noi insine. Cum ne tratam pe noi, asa ii tratam si pe ceilalti.

Este atat de usor sa iti scrii povestea plin de iubire. De ce sa complicam lucrurile, cand iubirea este adevarata noastra natura? Atunci cand nu respectam ceea ce suntem cu adevarat, noi opunem rezistenta in calea iubirii. De multe ori, ne temem sa iubim pentru ca nu ezitam sa credem in cea mai mare dintre minciuni, si anume: “Iubirea provoaca suferinta”. Asa cum am spus de atata ori, iubirea nu provoaca niciodata suferinta, ea nu poate provoca altceva decat placere. Din pacate, ea poate fi folosita (in mod gresit) pentru a-ti provoca singur suferinta. Chiar daca altcineva te iubeste sincer, tu nu-i apreciezi iubirea, din cauza minciunilor pe care le auzi in mintea ta. Ajungi chiar sa-ti spui: “Ce vrea aceasta persoana de la mine? Cu siguranta, vrea sa profite de pe urma mea”. Imaginatia povestitorului nu are limite.

Daca nu percepeti iubirea, daca nu o puteti recunoaste, acest lucru se datoreaza faptului ca nu stiti sa recunoasteti decat otrava din interiorul vostru. Eu sunt responsabil pentru ceea ce spun, dar nu si pentru ceea ce inteleg cei din jur. Le pot darui iubirea mea, dar ei o pot interpreta in fel si chip, considerand chiar ca-i judec, sau cine stie... Singurul care stie ce va mai inventa in continuare este povestitorul fiecaruia. Daca am renunta sa mai credem in aceste prostii, ar fi atat de usor sa ne intelegem unii cu ceilalti.

Oamenii sunt nascuti pentru a iubi. Inainte de a dobandi cunoasterea, inima copilului este complet deschisa. El nu este atras decat de iubire si nu simte o respingere decat pentru acele locuri in care nu exista iubire. Dupa ce apare vocea cunoasterii, el procedeaza exact invers: se simte atras de locurile in care nu exista iubire si pleaca din acele locuri in care exista iubire. Avem intotdeauna de ales, iar daca ne-am iubi cu adevarat pe noi insine, am alege iubirea. Nu am mai accepta niciodata sa fim raniti, acceptand abuzurile si minciunile altora. Daca ne ranesc, cei din jur o fac pentru ca acceptam sa fim raniti, pentru ca stam si nu plecam. Si totusi, noi ramanem, pentru ca suntem convinsi ca meritam pedeapsa respectiva. Apoi ii invinovatim pe ceilalti pentru ca ne-au facut sa ne simtim atat de prost, dar solutia nu e asta. Solutia era sa plecam si sa nu stam acolo.

Cum poti crede pe cineva care iti spune: “Te iubesc”, dupa care te trateaza cu lipsa de respect si cu violenta emotionala? Cum il poti crede, cand vezi ca nu doreste decat sa iti controleze viata, sa-ti spuna ce trebuie si ce nu trebuie sa faci, ce ai dreptul si ce nu ai dreptul sa crezi? Cum poate pretinde cineva ca te iubeste, incarcandu-te apoi cu toate gunoaiile sale emotionale, cu gelozia si invidia sa?

Cum ii poti spune cuiva: “Te iubesc”, facandu-l apoi sa sufere in fel si chip si transmitandu-i parerea ta proasta despre el? “Simt nevoia sa-ti spun ce nu este in regula cu tine tocmai pentru ca te iubesc”. “Simt nevoia sa te judec, sa iti demonstrez vinovatia si sa te pedepsesc tocmai pentru ca te iubesc”. “Simt nevoia sa iti spun tot timpul ca gresesti si sa te fac sa te simti mizerabil tocmai pentru ca te iubesc”. Din cauza acestor “iubiri”, oamenii sunt nevoiti sa suporte toate crizele de manie, de gelozie, si toata prostia celor care “ii iubesc”.

Chiar credeti ca acest lucru inseamna iubire? Nici vorba! Este cel mai curat egoism, dar oamenii se incapataneaza sa-i spuna iubire, dupa care trag concluzia: “Iubirea provoaca suferinta”. In realitate, ei se ranesc singuri, prin minciunile lor. Toate certurile care afecteaza atatea relatii de cuplu au la baza numai prostii. Ele nu au nimic de-a face cu iubirea, ceea ce explica de ce sunt atat de hamesiti dupa iubire oamenii.

Cand esti incapabil de iubire, este evident ca nu poti impartasi acest sentiment intr-o relatie de cuplu (sau de prietenie). In schimb, daca esti deschis fata de iubire, o vei accepta imediat; daca celalalt este la randul lui incapabil de iubire, nimeni nu te obliga sa ramai alaturi de el. Ai tot dreptul sa fii deschis fata de iubire, dar nu si fata de abuzurile altuia. Nu fiti niciodata deschisi fata de certuri, de invinovatiri, de otrava celor din jur. Atunci cand te iubesti si te respecti pe sine, nu mai poti permite nimanui sa te trateze cu lipsa de respect.

Multi oameni imi spun: “Doamne, cat imi doresc pe cineva care sa ma iubeasca. Cat mi-as dori sa cunosc pe cineva cu care sa ma potrivesc si cu care sa-mi impart viata”. Ce inseamna sa te potrivesti cu altcineva? Totul pleaca de la felul in care te intelegi sa te porti cu tine insuti? Daca te tratezi singur cu egoism, nu vei face decat sa te folosesti de celalalt pentru a-ti face mai departe rau.

Cum am putea aspira la o relatie de iubire cand nici macar noua nu ne place de noi insine? Cum am putea pretinde ca iubim pe altcineva cand suntem incapabili sa ne iubim pe noi insine? Este imposibil sa-ti respecti partenerul cand nu poti sa te respecti pe tine insuti? Cum poti darui ceva ce nu ai?

Cea mai frumoasa poveste de iubire incepe intotdeauna cu tine insuti. Tu nu poti fi responsabil intotdeauna cu tine insuti. Tu nu poti fi responsabil decat pentru o jumatate a relatiei, respectiv pentru tine insuti. Daca te respecti pe tine, iti vei respecta si partenerul. Atunci vei putea darui iubire, si o vei putea primi. Daca esti insa plin de otrava, asta este tot ce vei putea darui. Daca iti faci singur rau, vei simti nevoia sa-l ranesti si pe el. Acest comportament este cu adevarat prostesc.

Cand auzi povestile oamenilor, inclusiv propria ta poveste, nu asculti de fapt decat minciuni. Dincolo de aceste minciuni nu exista insa decat iubire, caci intreaga natura, inclusiv oamenii, sunt una cu Dumnezeu. Orice om este divin, este perfect, este un artist. Fiecare isi creeaza propria poveste, traind apoi iluzia ca ea este reala. El isi traieste intreaga viata incercand sa-si justifice povestea. Din pacate, in acest fel nu face decat sa isi iroseasca inutil viata.

Asa cum spuneam mai devreme, viata este foarte scurta. Nu avem de unde sti daca prietenii, copiii, partenerul nostru de viata vor continua sa mai fie aici si maine. Imaginati-va ca va certati cu copilul sau cu partenerul dumneavoastra de viata, caci dorinta de a va exprima opinia este mult prea importanta pentru dumneavoastra ca sa nu-i dati curs. Va pierdeti controlul, din cauza minciunilor in care credeti, si il raniti ingrozitor. A doua zi descoperiti ca a murit. Cum va simtiti stiind ca i-ati spus toate acele lucruri, in care nici macar nu credeti cu adevarat?

Viata noastra este atat de scurta incat de fiecare data cand imi vad copiii, ma bucur cat pot de mult. Ori de cate ori am prilejul, ma bucur de sotia mea, de parinti, de prieteni, de adeptii mei. Dar cel mai mult ma bucur de mine insumi, caci de mine nu ma despart niciodata. De ce mi-as risipi pretiosul timp pe care il petrec cu mine insumi judecandu-ma, respingandu-ma, facandu-ma sa ma simt vinovat si rusinat? De ce mi-as risipi energia in stari de manie sau gelozie, care imi fac atata sange rau? Daca am o stare de neplacere emotionala, incerc sa descopar cauza ei, dupa care o rezolv. In acest fel, imi regasesc fericirea si continui linistit sa imi traiesc povestea vietii.

Atunci cand iti scrii povestea cu iubire, iubesti neconditionat eroul principal. Aceasta este marea diferenta intre vechea poveste, bazata pe minciuni, si noua poveste bazata pe iubire. Atunci cand te iubesti neconditionat, explici si justifici tot ce percepi prin ochii iubirii. In acest fel, este usor sa iubesti si celelalte personaje din poveste cu aceeaasi iubire neconditionata, caci aceasta a devenit natura eroului principal. Asa actioneaza intelepciunea; la urma urmei, totul tine de bunul simt elementar. Acesta este scopul tuturor religiilor si traditiilor spirituale din intreaga lume. Iubirea este ceva atat de simplu. Nimic nu este mai usor si mai minunat decat sa iubesti, dar ea trebuie sa inceapa cu tine insuti. Atunci cand te iubesti pe tine insuti si cand iti constientizezi iubirea, toate celelalte relatii se imbunatatesc. Putini oameni stiu cum sa iubeasca in mod constient. Cei mai multi dintre ei nici macar nu-si dau seama ca ceea ce simt este iubire. Ei vad un copilas care le zambeste si simt o senzatie de caldura in inima. Aceasta este iubirea, dar vocea cunoasterii ii impiedica sa constientizeze acest lucru: "Nu, nu este iubire". Oamenii traiesc atatea clipe de iubire, dar nici macar nu-si dau seama de acest lucru.

Iubirea si respectul sunt cele mai mari lectii pe care le putem preda copiilor nostri, dar singura maniera prin care putem face acest lucru este sa ne iubim si sa ne respectam pe noi insine. Nu exista nici o alta cale de a transmite aceste sentimente. Asa cum spuneam mai devreme, nu putem darui decat ceea ce avem, la fel cum nu putem comunica decat ceea ce cunoastem. Este imposibil sa vorbim despre ceva ce nu cunoastem. Parintii nostri ne invata ceea ce au invatat la randul lor de la parintii lor. Cum ne-ar putea invata ceva diferit? De aceea, nu trebuie sa ne invinovatim parintii pentru programul care ni l-au inoculat. Nu trebuie sa ne invinovatim profesorii pentru invaturile care ni le-au transmis la scoala. Ei au facut ce au stiut mai bine. Nu cunosteau altceva, asa ca si-au transmis cunoasterea mai departe, catre generatia urmatoare.

Singura sansa de a rupe acest lant al slabiciunilor consta in schimbarea adultilor, in transformarea noastra. Copii nostri observa totul. Ei invata in primul rand ce vad, nu numai ce le spunem noi. De pilda, le spunem: "Sa nu minti niciodata". Cateva clipe mai tarziu, cineva ne bate la usa, iar noi trimitem sa raspunda: "Spune-i celui de la usa ca nu sunt acasa". Copii vad acest comportament duplicitar si invata sa faca la fel. Daca parintii lor nu sunt niciodata acasa, acest comportament li se pare normal. Mai tarziu, cand cresc, se vor comporta exact la fel cu copiii lor, care vor creste si ei singuri. Copii vorbesc la fel

vorbim noi. Daca injuram cand suntem acasa, vor injura si ei. Daca suntem violenti cu ei, la fel vor fi si ei. Daca ne certam intre noi, revarsand asupra partenerului de viata mania si otrava noastra emotionala, copiilor nostri li se pare un comportament normal; mai tarziu, vor face si ei acelasi lucru, caci asa au inceput sa-si scrie prima poveste. In schimb, daca in caminul nostru exista respect si iubire, povestea lor va fi impregnata de aceste sentimente.

Daca ne transformam, daca invatam sa ne iubim pe noi insine, vom putea transmite apoi semintele iubirii si adevarului copiilor nostri. Acestea vor creste odata cu ei si le vor schimba viata. Nu este greu de imaginat in ce fel se poate schimba viata unui copil daca in locul semintelor urii, judecatii, vinovatiei si rusinii, in el cresc semintele iubirii. Nu este greu de imaginat cum va creste el daca il tratam cu acelasi respect cu care ne tratam noi, adultii, fara a incerca sa le calcam in picioare integritatea numai pentru ca suntem mai mari si mai puternici si mai puternici decat ei. Nu este greu de imaginat ce se poate petrece daca il invatam sa aibe incredere in el insusi si sa creada in propria lui voce interioara, nu in tot ce i se spune in dreapta si stanga.

Multi oameni m-au intrebat de ce nu lucrez cu copii. Motivul este simplu: pentru ca au deja parinti. Orice le-as spune eu copiilor, parintii lor pot schimba cu o singura fraza. De aceea, prefer sa am de-a face cu parintii si profesorii lor, caci acestia sunt oamenii de la care copiii invata cel mai mult. Viitorul rasei umane depinde de copii. Va veni o zi cand acestia ne vor lua locul, iar noi ii invatam sa se comporte la fel ca noi. Imaginati-va ce s-ar fi intamplat daca parintii dumneavoastra v-ar fi spus o poveste diferita pe vremea cand erati copil. Viata dumneavoastra actuala ar fi fost complet alta. Din fericire, povestea dumneavoastra mai poate fi schimbata inca, iar daca aveti copii, singura modalitate prin care le puteti schimba povestea vietii consta in a va schimba propria poveste.

Este atat de usor sa iubesti; practic, nu ai nimic de facut. In schimb sunt atat de multe lucruri de facut pentru a ne dezvata de toate minciunile care ne-au otravit pana acum viata. Acest proces nu este deloc usor, pentru ca minciunile noastre ne dau o senzatie de siguranta. Sunt foarte atasati de minciunile in care credem. Cu cat vom practica inasa mai mult adevarul, cu atat mai usor va fi sa ne desprindem de minciuni. Transformarea vietii devine tot mai usoara cu practica, iar viata noastra e imbunatatesta treptat.

Cu cat dispunem de mai multa iubire, cu atat mai mare este iubirea pe care o putem darui si primi. Scopul oricarei relatii este acela de a darui si de a primi unul de la celalalt. O relatie nu are nevoie de prea multe cuvinte. Atunci cand ne impartim timpul cu altcineva, adevarata comunicare care conteaza este cea a sentimentelor, nu cea prin cuvinte. Daca dorim totusi sa folosim cuvinte, nu trebuie sa ne pierdem in ele. Sunt suficiente numai doua: "Te iubesc". Adevarata fericire nu este generata de iubirea pe care o simt altii pentru tine, ci de iubirea ta pentru ei.

Atunci cand experimentam iubirea, este greu sa gasim cuvintele pentru a explica ce simtim, dar este cu siguranta cea mai sublima experienta pe care am putea-o trai vreodata. A experimenta iubirea inseamna a-l experimenta pe Dumnezeu; inseamna a trai raiul pe pamant. Cand vocea cunoasterii nu ne mai capteaza atentia, perceptia noastra devine mult mai amplificata. Incepem sa percepem atunci reactiile noastre emotionale, dar si pe ale celor din jur. Treptat, perceptiile se intensifica atat de mult incat incepem sa percepem inclusiv emotiile copacilor, florilor, norilor, ale intregii naturi. Ni se pare ca

iubirea vine de pretutindeni, inclusiv de la oamenii pe care nu ii cunoastem, starea se transforma in curand in extaz si nu poate fi explicata prin cuvinte.

Ceea ce noi numim *iubire* este ceva atat de generic incat nu poate fi explicat rational. Iubirea poate fi explicata prin cuvinte, la fel cum nu poate fi nici adevarul. Cele doua stari nu pot fi decat experimentate. Singura modalitate de a cunoaste iubirea consta in a o experimenta, in a avea curajul de a sari in marele ocean de iubire si in a o percepe in totalitatea ei. Aceasta este insgura modalitate, dar noi suntem programati sa ne temem atat de tare incat nu mai vedem iubirea din jurul nostru. Cautam apoi iubirea in alti oameni, desi acestia nu sunt capabili sa se iubeasca nici macar pe ei insisi. Nu este de mirare ca in locul ei, nu gasim decat egoism si dorinta de a controla totul.

Iubirea nu trebuie cautata, ea este chiar aici, caci Dumnezeu este pretutindeni; forta vietii este pretutindeni. Noi oamenii, cream o poveste a separarii, dupa care incepem sa cautam ceea ce credem ca nu avem. Cautam perfectiunea, iubirea, adevarul, dreptatea si nu ne dam seama ca toate acestea se afla deja inlauntrul nostru. Tot ce cautam in afara se afla deja in noi. Nu trebuie decat sa ne deschidem ochii spirituali pentru a gasi ceea ce cautam.

Noi nu putem face nimic pentru a imbunatati ceea ce suntem deja. Unicul lucru pe care il mai putem face este sa cream o poveste frumoasa si sa ne bucuram de o viata mai buna. Cum putem crea o poveste frumoasa? Fiind autentici. Daca eroul principal este autentic, este usor sa-ti scrii povestea cu iubire, cu bun simt, cu integritate.

Viata este darul cel mai pretios care il putem primi, iar arta de a trai este arta suprema. Cum putem invata insa aceasta arta? Simplu: maestrul se naste prin practica. Nu este o chestiune de invatare, cu pur si simplu de actiune, de practica. Practicati iubirea ca un artist, si continuati astfel pana cand tot ce faceti devine o expresie a iubirii dumneavoastra. Cum puteti sti cand ati atins maiestria in arta iubirii? Simplu: cand povestea vietii dumneavoastra devine un *love-story* continuu.

Teme de reflectie

- Cea mai buna modalitate de a ne scrie povestea vietii este iubirea. Aceasta se naste intotdeauna direct din integritatea spiritului, din esenta fiintei noastre.
- Daca facem un legamant de a ne respecta pe noi insine, foarte multe judecati ale vocii cunoasterii inceteaza pe loc, la fel si cea mai mare parte a respingerii de sine. Chiar daca ii permite din nou vocii sa vorbeasca, dialogul interior devine acum mult imbunatatit. Zambim si ne distram tot timpul, chiar si atunci cand suntem singuri.
- Atunci cand te bucuri de propria prezenta, te iubesti nu pentru ca esti cineva anume, ci pentru ca esti asa cum esti. Cu cat te iubesti mai mult, cu atat mai mult te bucuri de viata, inclusiv de prezenta celor din jurul tau.
- Orice activitate din viata noastra poate deveni un ritual al iubirii: mancatul, plimbatul, vorbitul, munca, joaca. Cand totul devine un ritual al iubirii, noi nu mai gandim. Tot ce facem acum este sa simtim. Simplul fapt ca suntem in viata ne face sa simtim o fericire de necrezut.
- Atunci cand te iubesti neconditionat pe tine, insuti, explici si justifici tot ceea ce percepi prin ochii iubirii. Atentia ta este focalizata asupra iubirii, asa ca iubirea ta

neconditionata se transfera inclusiv asupra celor din jur (asupra eroilor secundari din povestea ta).

- Singura modalitate prin care poti cunoaste iubirea consta in a o experimenta, in a avea curajul de a sari in marele ocean de iubire, percepad-o in totalitatea ei. Cel care experimenteaza iubirea nu o poate explica in cuvinte, dar o vede pretutindeni si in toata lumea.

Deschiderea ochilor spirituali

Realitatea care ne inconjoara este alcatuita din iubire

O alta ocazie pe care am avut-o de a ma intalni cu adevul s-a petrecut in timpul uni accident de masina in care aproape ca mi-am pierdut viata. Nu exista cuvinte pentru a explica ce am simtit in acel moment, dar am inteles spontan ca tot ceea ce am crezut pana atunci era o minciuna. La fel ca marea majoritate a oamenilor, credeam si eu ca sunt una cu mintea si cu trupul meu. Eram extrem de constient de trupul meu, pe care il puteam atinge si care reprezenta caminul in care traiam. In acea experienta de moarte clinica, mi-am putut vedea corpul fizic din afara lui. Am inteles atunci ca nu sunt una cu el, la fel cum nu sunt una nici cu mintea mea. Mi-a aparut atunci in mod firesc intrebarea: *Cine sunt eu?*

In clipa in care m-am aflat fata in fata cu moartea, am inceput sa percep o alta realitate. Atentia mea s-a dilatat atat de mult incat am realizat ca nu exista trecut sau viitor; nu exista decat un etern prezent. Lumina era pretutindeni, si totul era plin de lumina. Am simtit cum atentia mea se deplaseaza intre mai multe universuri, pana cand s-a putut focaliza asupra unuia singur. Ma aflam scaldat in lumina si traiam un moment de totala luciditate, de perceptie pura. Am inteles atunci ca lumina contine toate informatiile posibile si ca tot ceea ce exista este viu. As putea spune ca ma aflam alaturi de Dumnezeu, scaldat in beatitudine, intr-o stare de extaz perfect, dar acestea nu sunt decat cuvinte.

Dupa accident, perceptia mea asupra lumii inconjuratoare s-a schimbat din nou, caci acum stiam ca nu sunt una cu trupul meu fizic, dar nu in teorie, ci in mod direct, experimental. Am continuat sa caut, dar obiectul cautarii mele s-a schimbat. Inainte de accident cautam perfectiunea, o imagine care sa il satisfaca pe eroul principal din povestea mea. Dupa accident, am stiut ca ceea ce am cautat intotdeauna era ceva ce am pierdut de mult: pe mine insumi.

Am avut nevoie de mai bine de un an pentru a-mi reveni din impactul accidentului, in urma caruia mi-am putut vedea intreaga creatie din afara corpului fizic. Prima mea reactie dupa accident a fost de a nega ceea ce s-a intamplat. Am incercat sa ma simt din nou in siguranta in lumea mea de minciuni si mi-am spus: "Experienta pe care am trait-o nu a fost adevarata, a fost doar o iluzie". Eram convins ca a fost doar o halucinatie, datorata traumei suferite. Mi-am creat tot felul de teorii pentru a explica experienta traita, la fel cum procedeaza majoritatea oamenilor. Ei incearca sa uite prin ce au trecut, numai pentru a-si continua povestea cu care sunt obisnuiti. Ceva din profunzimile fiintei mele insista insa sa-mi vorbeasca: "Nu, a fost adevarat". Din fericire, am perceput aceasta voce si am avut puterea sa ma intreb: "Dar daca ce am trait atunci a fost real, si tot restul vietii mele a fost o iluzie?"

Dupa acea experienta, nu am mai fost niciodata acelasi, caci nu mai puteam crede in propria mea poveste. Simteam nevoia sa obtin foarte multe raspunsuri, asa ca am inceput sa citesc tot felul de carti, in incercarea de a le descoperi. Am gasit multe relatari ale unor experiente asemanatoare, dar nimeni nu-mi putea explica ce am trait. Mi-am terminat facultatea de medicina, m-am intors acasa si m-am dus direct la bunicul meu,

pentru a-i povesti ce s-a intamplat. S-a limitat sa rada si mi-a spus: “Stiam eu ca viata te va ajuta sa vezi adevarul, chiar daca s-a folosit de metode mai dure. Asta s-a intamplat numai pentru ca ai fost intotdeauna atat de incapatanat”.

I-am spus bunicului ca doream sa experimentez din nou acea realitate, pentru a ma convinge ca a fost adevarata, evident, fara a suferi din nou accidentul. Mi-a raspuns: “Ei bine, singura cale consta in a te detasa de tot ceea ce crezi la ora actuala. Exact acest lucru s-a intamplat atunci cand erai pe punctul de a muri. Atunci cand mori, renunti la toate. Daca iti vei trai viata ca si cum ai pierdut totul, vei retrai acea experienta”. Mi-a mai dat si alte indicii dar am esuat de fiecare data cand am incercat sa le pun in practica. Intre timp, bunicul a murit, iar eu tot nu am apucat sa retraiesc experienta.

Am apelat atunci la mama. Explicatiile ei au fost oarecum diferite de cele ale bunicului. Mama mi-a spus: “Singura modalitate in care vei putea retrai acea experienta consta in a controla *visul*. Pentru aceasta, va trebui sa te detasezi complet de ceea ce crezi ca esti la ora actuala. Altfel spus, va trebui sa renunti la povestea vietii tale. Lucrurile se petrec cam ca atunci cand esti pe punctul de a adormi, atat de obosit incat nu-ti mai poti tine ochii deschisi. In acel moment te detasezi de toate. Nu-ti mai pasa de nimic din povestea ta, caci nu mai doresti decat sa dormi. Daca vei putea face acest lucru fara a adormi, vei retrai acea experienta”.

Am rugat-o pe mama sa ma ajute. Din compasiune pentru mine, a ales 21 de persoane pe care si-a propus sa le antreneze in arta visului. Timp de trei ani, ne-am antrenat in fiecare duminica, visand intre 8 si 12 ore. Intre ei se numarau 8 sau 9 medici, cativa avocati si tot felul de oameni cu o mare importanta personala in cadrul grupului. Potrivit mamei, numai trei dintre ei au reusit. Din fericire, eu am fost unul dintre ei si, dupa primul an de visare am reusit in sfarsit sa retraiesc experienta, intr-o stare de luciditate perfecta. Ulterior, cei doi ani care au urmat au reprezentat cele mai sublime experiente din viata mea.

De fiecare data cand intram intr-o stare de extaz, puteam ramane in ea ceva mai mult decat anterior. Cateva zile mai tarziu, pierdeam aceasta stare si reveneam la cel care am fost intotdeauna. Ma simteam atat de cumplit incat mi-am propus sa fac ceva pentru a pastra acea stare in permanenta. Nu mai doream sa imi traiesc altfel viata. Am avut nevoie de 3-4 luni pentru a retrai experienta a treia oara, dar s-a intamplat din nou, si de data asta am putut ramane mai mult timp in ea. Devenea din ce in ce mai usor, si lucrurile au continuat astfel pana cand starea respectiva a devenit realitatea mea obisnuita.

La inceput, nu mi-a fost deloc usor sa continui sa actionez in mod normal, in realitatea de zi cu zi, mai ales cand ma aflam in spital. Ma simteam atat de detasat incat nu-mi mai pasa de nimic; pe de alta parte eram mult mai eficient decat inainte. Era ca si cum percepeam doua realitati simultan. Vedeam pe de o parte realitatea, dar vizualizam si povestile oamenilor. Am trait un adevarat soc cand mi-am dat seama ca toti cei din jurul meu minteau, inclusiv eu. Desi nu am mai emis nici o judecata in aceasta directie, am realizat ca oamenii isi traiau in mod prostesc viata, creandu-si singuri tot felul de drame si de dureri emotionale. Se enervau cumplit pentru tot felul de lucruri lipsite de importanta. Inventau tot felul de povesti si minteau din toate privintele. Era uluitor sa-i privesc, dar scena nu era lipsita de amuzament. Mi-am impus insa sa nu rad de ei, constient ca o vor lua imediat in mod personal. Stiam ca nu-si pot vedea propriile povesti, pentru ca erau orbi.

Orice om are dreptul sa-si traiasca viata asa cum doreste. Cine a trait in sa experienta de care vorbesc va intelege ce vreau sa spun. Personal, sunt convins ca foarte multi oameni au trait experienta, dar teama ii face sa nege ce s-a intamplat. Atunci cand fac seminarii, vad de multe ori oameni care se inalta incredibil de sus in universul iubirii, intelegand foarte multe lucruri, dar daca vad ceva din povestea lor care nu le place, ei prefera sa conteste intreaga experienta si sa plece. Mai mult decat atat, daca adevarul ii loveste in importanta lor de sine, ei o resping cu hotarare, judecand-o in fel si chip. Vad tot timpul asemenea lucruri petrecandu-se in jurul meu, dar nu-mi fac probleme, caci acesta este unicul adevar pe care pot ei sa-l accepte la nivelul lor actual de constiinta.

Personal, am avut nevoie de multi ani pentru a invinge in lupta dintre adevar si neadevar, caci minciunile noastre sunt extrem de seducatoare. Tentatia de a crede in ele este foarte puternica. Din fericire, accidentul de masina pe care l-am suferit m-a impins pe o alta orbita a existentei. La ora actuala stiu ca exista chiar aici, langa noi, o alta realitate, infinit superioara celei de lumina si sunet pe care o percepem in mod obisnuit. Exista numeroase realitati paralele, dar noi nu o percepem decat pe aceea care ne retine atentia (asupra careia ne concentram).

Eu pot afirma ca realitatea pe care am experimentat-o eu este o realitate a iubirii. Energia iubirii este precum lumina soarelui. Aceasta se divide in mii de culori diferite, iar lumina pare de fiecare data alta, in functie de obiectul care o reflecta. Asa se explica de ce vedem culori si forme diferite. In viziunea mea, acelasi lucru se petrece si cu energia iubirii. Noi percepem reflexia emotiilor emanate de fiecare iubire in parte, si la fel ca in cazul luminii, aceasta pare diferita in functie de mediul in care se reflecta iubirea lor. Corpul emotional creeaza o intreaga realitate chiar in fata ochilor nostri, chiar in locul in care exista realitatea luminii. Este greu sa explic in cuvinte acest proces, dar cred ca merita sa fac totusi o incercare.

Pentru a intelege ce doresc sa va spun, incercati sa va folositi cat mai mult imaginatia. Imaginati-va ca oamenii sunt orbi de mii de ani. Ei nu au nici o idee ca lumina exista, pentru simplu motiv ca nu-si deschid ochii. Si-au dezvoltat in schimb celelalte simturi, creandu-si o intreaga realitate virtuala indeosebi prin intermediul auzului. La fel ca si liliicii, ei recunosc obiectele din jurul lor prin intermediul sunetelor pe care le emit si care se reflecta inapoi la ei. Au dat nume fiecarui obiect si fiecarei emotii pe care o traiesc; si-au creat un limbaj, un corp de cunoastere, si comunica intre ei prin intermediul sunetelor. Aceasta este realitatea in care au ajuns sa traiasca: o realitate a sunetelor.

Imaginati-va acum ca pentru prima oara in viata dumneavoastra va deschideti ochii si vedeti lumina. Dintr-o data, in fata ochilor dumneavoastra apare un intreg univers de obiecte, forme si culori. Va este greu sa intelegeti aceasta realitate, caci nu ati avut niciodata acces la ea pana acum. Pentru prima oara, vedeti florile, iarba, cerul si norii. Vedeti ploaia, zapada, oceanul, stelele, luna si soarele. Probabil ca nici nu percepeti aceste lucruri ca pe realitati separate, caci este pentru prima oara cand le vedeti si nu le puteti diferentia. Nu stiti sa numiti obiectele vazute. Este imposibil sa gasiti cuvinte pentru a descrie realitatea pe care o percepeti. Unicul univers prin care ati putea explica realitatea luminii este cel al sunetului. In mod firesc, incercati sa comparati culorile cu sunetele, formele cu melodiile: "Culoarea rosie este precum o cutare simfonie".

Imaginati-va acum reactia dumneavoastra emotionala vazand pentru prima oara toata aceasta frumusetate a formelor si a culorilor. Sunteti coplesit de emotie si din ochi va curg lacrimi. Simpla perceptie a acestei frumuseti este suficienta pentru ca inima

dumneavoastra sa se deschida spontan, iar iubirea incepe sa se reverse din ea. Singura maniera in care reusiti sa va descrieti emotiile consta in a spune: "Sunt in extaz. Traiesc o fericire suprema, o stare de gratie". Inchideti apoi ochii si va regasiti din nou in realitatea sonora de dinainte. Desi va doriti din tot sufletul, nu mai reusiti sa va deschideti ochii.

Cum v-ati putea explica experienta traita, cand nu exista cuvinte pentru acest lucru? Cum ati putea explica culorile si forma unui fluture? Cum le-ati putea povesti celor din jur experienta pe care a-ti trait-o, cand ei nu au vazut niciodata lumina? Pe de alta parte, cum ati mai putea crede vreodata ca realitatea sonora este unica realitate care exista?

Cred ca intelegeti acum ce dorea sa spuna Moise atunci cand a coborat de pe munte si le-a vorbit oamenilor despre Taramul Promis. Ce altceva ar fi putut sa le spuna? Cred ca intelegeti ce a simtit Iisus dupa ce a petrecut 40 de zile in desert, cand le-a vorbit oamenilor despre Imparatia lui Dumnezeu. Sau atunci cand Buddha s-a trezit sub arborele *bodhi* si a vorbit despre Nirvana. Atunci cand ochii spirituali ti se deschid, primul lucru pe care ti-l spui este: "Sunt alaturi de Dumnezeu si de ingeri. Ma aflu in rai, in paradisi, si tot mi se pare desavarsit. In orasul lui Dumnezeu nu exista decat frumuseti si iubire. Nu exista nici un pic de teama sau de suferinta. Totul este atat de frumos". Oamenii vad ca te-ai schimbat. Ei iti vad reactia emotionala si isi dau seama ca s-a intamplat ceva deosebit cu tine.

Din perspectiva mea, realitatea pe care am trait-o a reunit toate aceste experiente la un loc. A fost o stare de extaz care nu m-a parasit nici o clipa. In mitologia mea personala, pot spune ca am experimentat realitatea adevarului, a iubirii. Este o realitate care ne apartine tuturor, dar pe care foarte putini reusesc sa o vada, din cauza ca sunt orbiti de toate minciunile acumulate de mii de ani. Daca v-ati putea deschide ceea ce eu numesc *ochii spirituali*, ati percepe ceea ce exista dincolo de minciuni, si va asigura ca reactia dumneavoastra emotionala ar fi coplesitoare. Ati intelege atunci ca povestea personala a fiecaruia este doar un vis. Unicul adevar este raiul, iar povestea pe care o percepti la ora actuala nu este adevarata; este doar o iluzie.

Realitatea este minunata si nu exista cuvinte pentru a o explica, dar se afla aici. Exista o intreaga realitate creata de reflexia emotiilor, iar in ea iti dai seama ca unicul lucru cu adevarat real este iubirea. Este realitatea pe care am percept-o cu totii inainte de a invata sa vorbim, inainte de a cadea in farmecele vocii cunoasterii. In esenta sa, fiecare om reprezinta ceva de o marete uluitoare. Si nu numai oamenii, ci si animalele, florile, pietrele, caci esenta tuturor formelor este aceeaasi. Atunci cand iti deschizi ochii spirituali, poti vedea simplitatea vietii. Eu sunt viata, si voi suntetii viata. In univers nu exista nici un spatiu gol, caci totul este umplut de viata. Ea reprezinta insa o forta pe care nu o putem vedea. Nu ii putem vedea decat efectele, procesul vietii in derulare.

Vedem o floare ce se deschide, sau un copac ale carui frunze se ingalbenesc si cad la pamant. Vedem un copil care creste. Vedem un alt care imbatranete. Toate acestea ni se par efecte ale timpului, dar in realitate nu sunt decat reactii ale vietii care trece prin materie. Nu ne vedem nici macar pe noi insine, ci doar manifestarea vietii prin trupul nostru. Daca ne miscam mana, vedem una din manifestarile vietii. Daca ne auzim vocea, vedem o alta manifestare a ei. La inceput, mainile noastre sunt foarte mici si au pielea frageda; apoi, ele cresc, ia pielea se inaspreste. Vedem in permanenta asemenea schimbari ale trupului nostru, dar ni se pare tot timpul ca suntem una si aceeaasi persoana.

Cea mai buna descriere a fiintei umane mi se pare a fi aceea de forta a vietii care transforma totul. Aceasta forta pune in miscare fiecare atom din trupul nostru. Ea da nastere fiecarui gand. Spiritul vietii se manifesta prin corpul nostru fizic, astfel incat putem spune: "Sunt viu", caci aceasta foarta a transformarii traieste in fiecare celula a sa. Ea are capacitatea de a percepe intreaga realitate. De pilda, corpul fizic percepe in fiecare clipa sinele nostru. Atunci cand il percepe, el intra in extaz. Mintea noastra are si ea capacitatea de a percepe sinele nostru. Atunci cand il pecepe, el intra in extaz. Mintea noastra are si ea capacitatea de a percepe sinele nostru. In asemenea momente, noi experimentam o iubire si o compasiune atat de intensa incat nu mai putem gandi.

Personal, imi percep corpul fizic ca pe o oglinda in care viata se poate privi, prin intermediul luminii. Viata evolueaza in el, sculptand in lutul materiei. Creatia umanitatii nu s-a incheiat inca. Ea continua si astazi, prin trupurile noastre. Forta vietii ne ajuta sa evoluam. Ea ne permite sa percepem, sa analizam, sa visam si sa cream o poveste despre tot ceea ce percepem.

Viata este forta care ne-a daruit-o Dumnezeu pentru a crea in fiecare clipa. Din aceasta perspectiva nu exista nici o diferenta intre oameni, caini, pisici sau copaci. Intreaga creatie este pusa in miscare de aceeasi forta a vietii. Atunci cand ma privesc pe mine, eu vad aceasta forta. Cu ajutorul ei imi creez arta, toate experientele pe care le traiesc, si intregul proces ma uluieste. Ea imi permite sa traiesc diferite emotii, sa acumulez diferite cunostinte, sa vorbesc. Cu ajutorul ei imi creez povesta mea personala. Forta care ma determina pe mine sa gandesc si sa inventez povesti este aceeaasi forta care va determina pe dumneavoastra sa cititi si sa intelegeti ce scriu eu acum. Nu exista nici o diferenta intre noi, si toate aceste lucruri se petrec chiar in clipa de fata.

Vad in fiecare zi cum imbatranesc si-mi dau seama ca va veni o clipa in care imi voi parasii acest corp fizic. Dupa ce il voi parasii, trupul meu se va intoarce in tarana din care a provenit, dar forta vietii nu poate fi distrusa. Viata este eterna. In clipa in care m-am intalnit cu adevarul mi-a fost clar ca viata reprezinta o unica forta care actioneaza din miliarde de directii, creand intregul univers. Aceasta forta nu moare niciodata. Noi suntem una cu viata, iar aceasta este nemuritoare. In esenta, suntem indestructibili, si cred ca orice om se va bucura sa auda acest lucru.

Atunci cand ochii spirituali se deschid, omul isi poate vedea visul vietii. El isi da seama atunci cat de mult timp pierde cu grijile sale marunte, cu tot felul de prostii si drame inutile, in loc sa se bucure de realitatea iubirii, care inseamna fericire pura.

Daca atentia noastra este focalizata numai asupra lucrurilor pe care le cunoastem deja sau in care credem, noi nu avem cum sa percepem aceasta realitate. Daca ea este captata de vocea cunoasterii, nu putem vedea altceva decat aceasta cunoastere. Nu putem vedea decat ceea ce vrem sa vedem, nu realitatea ca atare. Nu auzim decat ceea ce dorim sa auzim, nu vocea iubirii, care ne sopteste continuu la ureche. Noi nu ne indentificam decat cu imaginea noastra de sine; pe scurt, cu povestea noastra. Suntem convinsi ca suntem una cu ea, dar aceasta este o simpla iluzie. In realitate, noi nu suntem una cu trupul nostru, nici cu povestea pe care am inventat-o despre noi. Aceasta reprezinta propria noastra creatie. Chiar si trupul nostru reprezinta tot o creatie a noastra, caci adevarata noastra esenta este forta vietii.

Noi nu alcatuim decat o unica fiinta vie si provenim cu totii din acelasi loc. Nu exista nici o diferenta intre noi; cu totii suntem unul si acelasi. Daca ne privim mana, vedem cinci degete. Daca ne focalizam atentia asupra unui singur deget, putem crede ca

acesta exista separat de celelalte, dar in realitate nu exista decat o singura mana. La fel se petrec lucrurile si cu umanitatea. Nu exista decat o singura fiinta vie, iar aceasta este o forta care ne pune in miscare, la fel cum pune in miscare degetele unei maini. Toate degetele apartin insa aceleiasi maini. Oamenii impartasesc acelasi spirit, acelasi suflet. Nu exista nici o diferenta intre mine si voi – cel putin nu in ochii mei. Ei stiu ca sunt una cu voi si nu am nici o indoiala in aceasta directie, caci asa percep eu realitatea.

Dincolo de povestea fiecaruia se ascunde adevaratul sau eu, iar acesta este plin de iubire. Noi traим in mijlocul bunatatii, pentru ca suntem noi insine una cu ea. Nu trebuie sa ne straduim sa fim buni; este suficient sa nu mai pretindem ca suntem ceea ce nu suntem. Noi suntem una cu Dumnezeu, iar acest lucru este cert. nu trebuie sa facem eforturi pentru a ajunge aici, caci Dumnezeu este prezent in fiecare clipa, si il putem simti in orice moment. Daca totusi nu-l simtim, acest lucru se datoreaza povestii cu care ne indentificam, singurul obstacol care sta intre noi si Dumnezeu.

Atunci cand descoperim cine suntem cu adevarat, noi nu putem explica acest lucru, pentru simplu motiv ca nu exista cuvinte care sa explice aceasta realitate. Cunoasterea nu ne ajuta niciodata sa aflam cine suntem. Stim totusi ca suntem, pentru ca existam. Suntem vii, si nu trebuie sa ne justificam existenta. Cel mai mare mister din povestea noastra suntem chiar noi insine.

Teme de reflectie

- Exista o realitate paralela, chiar aici si acum, care reprezinta mult mai mult decat realitatea de sunet si lumina pe care o percepem la ora actuala. In aceasta realitate paralela, noi putem percepe reflexia emotiilor transmise de fiecare obiect in parte. Esenta acestei realitati este iubirea.
- Realitatea adevarului si a iubirii ne apartine tuturor. Orice om a perceput aceasta realitate inainte de insusirea vocii cunoasterii. Daca acum nu o mai vede, acest lucru se datoreaza faptului ca s-a lasat orbit de toate minciunile pe care le-a acceptat de-a lungul timpului, unele dintre ele fiind vechi de mii de ani.
- Energia iubirii este la fel ca lumina soarelui. Ca si aceasta, emotia iubirii pare diferita atunci cand se reflecta de un obiect sau de altul.
- Cand ochii spirituali se deschid, omul percepe realitatea obiectiva, *ceea ce este*, dincolo de minciuni. El intelege acum ca povestea sa personala, in care pana atunci a crezut orbete, nu este altceva decat un vis. Unicul adevar este raiul. Povestea pe care o percepem la ora actuala nu este adevarata; ea este o iluzie.
- Viata este o forta pe care nu o putem vedea. Tot ce putem vedea sunt efectele ei, procesul vietii in actiune. Nu ne vedem pe noi insine, dar vedem manifestarea vietii in trupul nostru fizic. Avem un simt al timpului, dar acesta nu este altceva decat reactia vietii care trece prin noi.
- Adevaratul nostru eu este ceva de o maretie infinita. Noi suntem una cu viata, dar si cu ceilalti oameni, cu animalele, plantele si rocile. Viata trece prin noi toti, si ea nu este decat una singura. Suntem cu totii o singura fiinta vie si provenim din acelasi loc.

Arborele vietii

Povestea se inchide, la fel ca un cerc

In viziunea mea, orice fiinta umana este un inger care are un mesaj de transmis. Eu sunt un inger. Aceasta carte este mesajul meu catre voi. Si voi sunteti niste ingeri, chiar daca nu stiti inca acest lucru. Toti oamenii fac schimb de pareri, deci implicit de mesaje. Nu este asa? De-abia asteptam cu totii ca urmasii nostri sa creasca, pentru a-i invata ce cunoastem. Dorim sa plantam in capetele lor micute semintele cunoasterii noastre: ce este bine si ce este rau. Din pacate, una le spunem si alta face noi insine. Ce rost are sa-i spui copilului sa nu minta, daca acesta vede ca noi nu spunem adevarul?

Exista doua feluri de ingeri: ingeri care impartasesc adevarul si ingeri care impartasesc minciuni. Merita sa ne punem intrebarea: ce fel de ingeri suntem noi? Ce tip de mesaj transmitem? Pe vremea cand traiau in Paradis, inainte sa aibe acces la cunoastere, oamenii erau ingeri ai adevarului. Dupa ce au mancat din Arborele Cunoasterii, iar ingerul cazut s-a reprodus in mintile lor, ei au devenit la randul lor ingeri cazuti. Suntem cu totii niste ingeri cazuti, caci nu transmitem altceva decat minciuni, chiar daca nu suntem constienti de acest lucru.

Vocea ingerului cazut este atat de puternica incat noi nu mai auzim cealalta voce: *vocea soptita a spiritului, a integritatii noastre, vocea iubirii*. Vocea tacuta nu ne paraseste niciodata. Inainte de a invata sa vorbim, cand eram copii mici, pana la varsta de un an sau doi, noi nu ascultam decat aceasta voce.

Imi amintesc ca pe vremea cand eram copil imi placea foarte mult sa ma uit la desenele animate cu Donald Ratoiu. Intr-o sceneta, de o parte si de alta a capului lui Donald au aparut un inger, respectiv un dracuser. Amandoi ii vorbeau in acelasi timp, incercand sa-l convinga de argumentele lor. Ei bine, pare amuzant, dar este cat se poate de adevarat. Micul dracuser din mintea noastra este povestitorul, vocea care ne spune in permanenta ca nu suntem suficienti de buni, ca nu meritam sa avem parte de iubire, ca nu putem avea incredere in nimeni, ca nu vom fi niciodata mari, frumosi sau perfecti. Aceasta voce minte, iar singura putere pe care o are asupra noastra este puterea care i-o acordam noi insine.

Vocea cunoasterii este foarte puternica. Vocea spiritului este tacuta, pentru ca el nu simte nevoia sa vorbeasca. Corpul nu vrea sa auda ce trebuie ca sa faca pentru a fi perfect, pentru ca *este deja* perfect. Atunci cand se naste, copilul nu stie cine este, cel putin nu in cuvinte. Corpul sau stie insa acest lucru si nu are nevoie sa i se explice in cuvinte, la fel cum ficatul nu trebuie sa mearga la facultatea de medicina pentru a sti cum sa-si faca datoria. El stie pur si simplu ce are de facut.

Exista si alte lucruri pe care le cunoastem pur si simplu. Unei femei nu trebuie sa-i explice nimeni ce trebuie sa faca pentru a fi femeie, sau cum sa-si creasca in pantec copilul nenascut; nici macar cum sa il nasca. Natura ne invata singura sa fim ceea ce suntem; nu trebuie sa ne explice cineva. Acest tip de cunoastere este tacuta; nu are nevoie de cuvinte. Stii pur si simplu. Daca inchizi ochii, poti simti aceasta cunoastere tacuta (de pilda, atunci cand respiri).

Voi sunteți ingeri, iar viața voastră reprezintă mesajul vostru către această lume. Ce fel de ingeri doriți însă să fiți? Nimeni nu poate sluji la doi stăpâni. Nu poți transmite adevărul și minciuna în același timp. Acest lucru nu trebuie explicat nimanui, căci tine de cel mai elementar bun simț.

Cunoașterea a fost cel mai mare tiran care mi-a influențat viața. Am fost sclavul ei, dar acum ea nu mai are nici o putere asupra mea, și asta pentru că nu o mai cred. Am renunțat de mult să mai accept vocea din capul meu spunându-mi de ce nu mă place cutare, sau de ce nu merit cutare lucru, ori de ce nu sunt perfect. Acum, cunoașterea a devenit un simplu instrument de comunicare, de care mă folosesc din când în când, atunci când doresc. Am ajuns chiar să mă bucur de ea, căci ea îmi permite mie să vorbesc acum cu dumneavoastră, împărtășindu-vă ceea ce nu știu. Această carte nu reprezintă altceva decât o comunicare prin intermediul cunoașterii. Tot ce va spun acum este o expresie a artei mele. Așa cum Picasso se folosea de uleiurile sale pentru a crea un portret, eu mă folosesc de cunoașterea pe care o dețin pentru a portretiza ce simt și ce văd eu.

Cu 3-4.000 de ani în urmă, oamenii au descoperit că cunoașterea lor este contaminată de minciuni. Dacă vom elimina toate minciunile din cunoașterea noastră, ne vom întoarce cu toții în paradisul care l-am pierdut cândva. Ne vom întoarce la adevăr, la iubire, la Dumnezeu. Constatăm asadar că povestea lui Adam și a Evei nu reprezintă o simplă fabulă, ci o parabolă simbolică pe care a creat-o un maestru care a descoperit ceea ce aveau să descopere mai târziu și toltecii. Este evident că cel care a creat această poveste cunoștea adevărul, căci simbolismul ei este atât de frumos.

Intr-adevăr, ingerul căzut care trăia în Arborele Cunoașterii s-a reprodus în mintea oamenilor care au mâncat din fructele pomului, ajungând să le controleze viața până în zilele noastre. Suntem cu toții posedati, dar nu avem nici un motiv să ne temem. Marele demon nu este altceva decât o minciună, și toate neadevărurile sale nu au reușit să ne distrugă încă. A încercat tot ce i-a stat în puteri, dar a dat gres, căci puterea noastră este mai mare decât a ingerului căzut. Alcatuim cu toții o ființă vie, care trăiește în această lume de mii de ani.

Adam și Eva nu au murit. Ei vor continua să fie prezenți în timp ce vor exista oameni pe această planetă. Toți bărbații sunt una cu Adam și toate femeile sunt una cu Eva. Și totuși încearcă din greu să se întoarcă în locul din care au fost izgoniți, în Paradis, în acea lume a iubirii și a adevărului. Subconstient, știm cu toții că această lume există, căci am pastrat-o în memoria noastră. În ea ne-am născut, iar primii doi ani de viață am trăit în ea, chiar în acest trup fizic.

Aproape toate tradițiile lumii prevestesc o întoarcere a umanității în acest paradis al iubirii. Unele îl numesc Împărăția lui Dumnezeu, altele Nirvana sau Ținutul Promis. Toltecii îl numesc Visul celei de-a Doua Atenții. Fiecare tradiție i-a dat un nume diferit, dar semnificația lui este aceeași: un loc al iubirii și fericirii, un loc al unității inimilor noastre. Este un loc al fuziunii cu viața, căci suntem cu toții manifestări ale unicei ființe vii care există.

Toltecii cred că va veni o zi în care bunul simț va governa din nou visul umanității. Când acest moment va veni, vom descoperi că toată lumea este perfectă. Va mai trece ceva timp până când această veche profecție se va împlini, dar este cert că acest lucru se va produce. Vechii profeti au vorbit despre o societate a iubirii și a fericirii, și știau ce spun, căci ei chiar trăiau în această lume, constientizând că suntem

cu totii una. Daca un singur om poate ajunge intr-un asemenea loc, toti ceilalti vor putea face acelasi lucru. Exista si profeti care vorbesc despre distrugere si despre teama, dar eu cred ca oamenii se indreapta din directia buna. Singura problema este ca sunt miliarde de oameni, si pentru ca intreaga societate sa se schimbe, este nevoie de un mare efort colectiv. Dar nimic nu este imposibil.

Totul se poate schimba, dar este nevoie de timp. In ultimul secol s-au produs transformari uluitoare in domeniul stiintei si al tehnologiei. Psihologia a ramas putin in urma, dar sunt convins ca va recupera rapid. Lumea din societatea zilelor noastre nu mai seamana deloc cu cea in care au trait parintii si bunicii nostri acum 40-50 de ani. Exista mai putine minciuni care afecteaza visul colectiv decat existau acum 800 de ani. Vazand viteza cu care evolueaza lucrurile, personal cred cu tarie ca se aproprie clipa in care ne vom intoarce in Paradis. Imaginati-va ca va treziti brusc in Europa Evului Mediu. In jurul dumneavoastra, oamenii sufera din cauza superstitiilor care le guverneaza viata; ei traiesc intr-o teama constanta, din cauza minciunilor in care cred. Credeti ca ati mai putea trai viata pe care o aveti acum? Eu nu cred. Imaginati-va ca sunteti femeie si ca doriti sa le spuneti tuturor convingerile care va guverneaza viata in clipa de fata. Va veti da rapid seama ca nu va integrati in visul lor. Pentru dumneavoastra, visul lor este un cosmar. Doriti sa le spuneti femeilor ca nu este necesar sa mai sufere, ca nu trebuie sa se lase calcate in picioare de barbati, ca si ele sunt fiinte, ca au un suflet, ca au tot dreptul sa fie fericite, sa fie creatoare.

Cum credeti ca ati fi judecata de cei de acolo? Cu siguranta, vor spune ca sunteti o vrajitoare, posedata de diavol, care vorbeste prin gura dumneavoastra. Cat timp credeti ca ati supravietui? Nu prea mult, probabil, caci va vor arde de vie. Daca vi se pare ca societatea in care traim este un iad, eu va asigur ca acea societate chiar era un iad, la propriu, nu la figurat. Pentru omul modern este evident ca regulile sociale, morale si religioase ale vremii erau bazate pe minciuni, dar pentru acei oameni acest lucru parea perfect normal.

Poate ca minciunile legate de sine in care credeti la ora actuala nu vi se par foarte evidente, dar puteti vedea cu usurinta rezultatul convingerilor dumneavoastra. Este suficient sa va priviti viata. Atunci cand traiesti in adevar, rezultatul este fericirea, iubirea, bunatatea. Ai o stare de bunastare interioara legata de sine, dar si de cei din jur. Daca nu sunteti fericit, acest lucru se datoreaza minciunilor in care credeti. Ele stau la originea tuturor conflictelor umane. Intreaga suferinta se naste din credinta in minciuni.

Cum ar putea opri injustitia umana, razboaiele, distrugerea planetei-mama? Simplu: prin renuntarea la minciuni. Este simplu doar de la prima vedere, caci nu va puteti imagina cat de complicat este sa renunti la un sistem de valori colectiv si sa-l inlocuiesti cu altul. Oamenii nu doresc sa renunte la minciunile lor, caci ei nu sunt cei care isi controleaza mintile. Dar cine? Minciunile in care cred; acestea au un control total asupra umanitatii. Acesta este primul lucru pe care il preda orice scoala a misterelor, atunci cand atingi un anumit nivel de pregatire. Este un adevar cat se poate de simplu, dar reprezinta una din cele mai mari revelatii a oricarei scoli a misterelor.

Adevaratul nostru dusman este minciuna. Aceasta afirmatie reprezinta unul din marile secrete ale tuturor traditiilor, stiut fiind ca cei care cunosc acest adevar capata o mare putere asupra semenilor lor, pe care unii ar putea-o folosi intr-o directie gresita. Acesta era pretextul, dar eu cred ca cei care intelegeau adevarul se temeau sa-

l transmite mai departe. De ce? Deoarece oamenii care cred în minciuni se tem de adevăr și sunt dispuși chiar să te arde de viu dacă îl răspândești. Acest lucru s-a și întâmplat în diferite părți ale lumii.

Cum ne-am putea întoarce în acest caz în paradisul care l-am pierdut? Soluția este simplă: adevărul ne va elibera. Aceasta este cheia. Atunci când omul își redescoperă propriul adevăr se petrece un veritabil miracol. Ochii săi spirituali se deschid, iar el se întoarce în paradis. Raiul nu este altceva decât o poveste sublimă, creată în spiritul iubirii și al adevărului. Cine credeți că este cel care creează raiul? Omul singur.

Fiecare își creează propriul său rai. Raiul este o poveste, un vis care îl creează viața, adică noi înșine. Pentru ca viața să poată crea raiul este nevoie însă ca eroul principal al poveștii să se abandoneze în fața vieții, permitându-i să se manifeste fără minciuni.

Raiul este chiar aici, la îndemână noastră, a tuturor. Paradisul este aici, dar trebuie să avem ochi pentru a-l vedea. Aceasta este promisiunea pe care ne-au făcut-o cu mult timp în urmă Iisus, Buddha, Moise, Krishna și toți marii maestri ai umanității care și-au creat raiul în propria lor minte. Ei ne învață că nu depinde decât de noi. Dacă ei au putut, la fel putem și noi, iar dacă noi putem, la fel vor putea și ceilalți.

Adevărul ne va elibera, dar deocamdată minciunile ne fortează să trăim în această realitate. Acest adevăr este de o simplitate extremă, dar oamenii nu vor să-l perceapă, căci își doresc ceva mai complicat. Aceasta este esența povestitorului: să complice lucrurile. Dacă refuzăm să mai credem în minciuni, suntem deja pe jumătate vindecați. Școala de mistere a creștinismului știa acest lucru, egiptenii la fel, toltecii asemenea... Din păcate, este extrem de greu să transpui în cuvinte acest lucru. De aceea, au fost create legende, precum cea a lui Adam și a Evei.

Asta îmi reaminteste de cealaltă jumătate a legendei despre Adam și Eva. Se spune că în Paradis mai exista un copac, numit Arborele Vieții, sau al Adevărului. Povestea spune cel care mănâncă din fructele sale (sau care se hrănește cu adevărul) va trăi vesnic în paradis, căci viața nu este altceva decât adevărul etern. Fructele Arborelui Vieții sunt mesajul care provine direct din gura lui Dumnezeu. Viața este unicul adevăr, forța care creează tot timpul. Atunci când descoperi această forță în tine însuși și când îți poți întreaga credință în ea, poți spune că trăiești cu adevărat.

Întelegem acum ce a vrut să spună Iisus atunci când a afirmat: “Eu sunt viața, iar prin mine puteți ajunge în ceruri”. Este evident că nu vorbea despre persoana lui Iisus, ci despre Arborele Vieții, cu care se identifica. El dorea să spună de fapt: “Eu sunt Arborele Vieții. Cel care îmi va manca fructele va trăi împreună cu mine în Împărăția lui Dumnezeu. Împărăția este un regat în care orice om este un rege”.

Există vreo deosebire între această afirmație ceea ce am arătat noi în această carte? Fiecare om este un rege în propria lui realitate. Fiecare este responsabil pentru propriul său vis. De altfel, Iisus a adăugat: “Împărăția lui Dumnezeu este precum o nunta, la care omul este mireasa, iar adevărul sau Dumnezeu este mirele, și în care mireasa și mirele trăiesc într-o lună de miere care nu se sfârșeste niciodată”. Nu este aceasta o metaforă minunată?

Adevărul nu poate fi explicat prin cuvinte. De aceea, Iisus a vorbit în parabole, în simboluri care să poată fi înțelese de semenii săi. Atunci când te căsătorești cu adevărul, trăiești într-o lună de miere care nu se sfârșeste niciodată. În luna de miere totul se rezumă la iubire. Atunci când ești îndrăgostit, vezi totul prin ochii iubirii.

Cand nu faci altceva decat sa iubesti, viata ti se pare sublima si ai senzatia ca raiul a coborat pe pamant.

Intelegem acum ce a dorit sa spuna Iisus atunci cand a vorbit despre iertare, despre iubire, despre cer. La un moment dat, a spus: "Lasati copilasii sa vina la mine, caci toti cei ca ei vor intra in Imparatia lui Dumnezeu". Inainte de cunoastere, adica inainte de a apuca sa se hraneasca cu toate acele minciuni, copilasii traiesc in cer. Caderea se datoreaza inocentei lor. Redobandirea paradisului inseamna sa redevii la fel ca un copil, dar exista totusi o mare diferenta. Nu mai esti inocent, dar devii un intelept. Acest lucru iti confera imunitate, caci nu mai poti cadea din nou. Acelasi lucru il afirmam si noi: cine mananca fructele Arborelui Vietii devine un intelept. Fructele acestui copac reprezinta un simbol al iluminarii. Iluminarea inseamna sa te transformi in lumina, dar nu exista cuvinte care sa descrie aceasta experienta. De aceea, avem nevoie de mitologie si de imaginatie pentru a intelege la ce se refera ea. De fapt, pentru a o intelege cu adevarat, trebuie sa o experimentam direct. Adevarul este sinele nostru real, integritata noastra. Nimeni altcineva nu ne poate conduce in acest loc. Nu putem ajunge in el decat singuri.

Povestea poate fi schimbata, dar aceasta schimbare trebuie sa inceapa cu noi insine, cu eroul principal din povestea noastra. Ne putem transforma dintr-un mesager al minciunii, al fricii si distrugerii intr-un mesager al adevarului, al iubirii si creatiei. Atunci cand te intorci la adevar, maniera in care te exprimi in societate devine mult mai buna. Comunicarea se imbunatateste. Creatia ta devine mai puternica si mai consistenta. Viata se schimba in bine, in toate privintele. Nu trebuie sa schimbi lumea; este suficient sa te schimbi pe tine. Aceasta transformare este strict personala, caci numai tu stii cine esti. Este evident ca lumea nu poate fi schimba inca, intrucat nu este pregatita pentru adevar. Nu te poti schimba decat pe tine insuti, dar aceasta reprezinta un mare pas inainte. Prin revenirea la adevar, deschizi o poarta, pe care o vor putea folosi apoi si altii.

Deschizi astfel portile cerului, care te asteapta. Daca nu ai ajuns inca aici, acest lucru se datoreaza faptului ca ai crezut atata vreme ca nu esti demn de paradis. Ai avut convingerea ca nu meriti sa traiesti intr-un loc al iubirii, al adevarului si fericirii. Aceasta este o minciuna, dar daca o crezi ea ajunge sa iti controleze viata si nu mai poti trece de portile raiului.

Adevarul nu este inclus in poveste. El reprezinta puterea care creeaza povestea. Acesta putere este viata, sau Dumnezeu. Eu unul am descoperit acest lucru cu mult timp in urma si nu imi doresc altceva decat sa intelegi si tu ce doresc sa spun. Pentru a intelege, nu este suficient ca mintea ta rationala sa spuna: "Da, este adevarat; este logic". Important este ca inima ta sa inteleaga. Speranta mea este ca inima ta va intelege, caci acest lucru iti va putea schimba viata. Nu te limita sa ma crezi cu mintea; incearca sa intelegi cu inima. Concentreaza-ti atentia asupra sentimentelor tale si vei percepe astfel ce iti transmite integritatea spiritului. Exista ceva in interiorul fiecarui om care are puterea de a recunoaste adevarul. Trebuie sa mergi insa pe mana inimii.

Cand povestitorul nu mai vorbeasca decat despre adevar, viata devine o capodopera. Cand vocea cunoasterii devine vocea integritatii, fiinta se intoarce la adevar, la iubire, se reintegreaza in rai, iar cercul se inchide. Atunci cand se intampla acest lucru, omul nu mai crede in cuvintele povestitorului sau, nici in alti povestitori.

Tot ce va spun aici este povestea mea; nu trebuie sa credeti nici macar in ea. Indiferent daca ma credeti sau nu, eu va relatez felul in care percep eu lumea.

In clipa de iluminare in care am perceput infinitatea, am inteles ca in univers nu exista decat o singura fiinta vie. Aceasta este Dumnezeu, si cum fiecare fiinta reprezinta o manifestare a sa, este evident ca toti se vor intoarce mai devreme sau mai tarziu la sursa din care au provenit.

Nu exista nimic de care sa ne temem; nici macar moartea. Nu exista decat o unica forta, iar atunci cand murim, ne intoarcem cu totii in acelasi loc. Chiar daca opunem rezistenta, tot ne vom intoarce acolo, pur si simplu pentru ca nu avem un alt loc in care sa ne ducem. Aceasta este o veste minunata pentru toata lumea. Nu trebuie sa ne temem ca vom fi condamnati dupa ce vom muri. In clipa mortii, fiecare se intoarce la Dumnezeu. Nu trebuie sa meritam acest lucru. Lui Dumnezeu nu-i pasa daca meritam sau nu. El ne iubeste asa cum suntem.

Viata noastra este o poveste, un vis. Imparatia lui Dumnezeu exista deja in mintea noastra. Nu depinde decat de noi sa o alegem, sa revenim la sinele nostru autentic, sa ne traim viata in iubire si adevar. Nu exista nici un motiv pentru ca viata noastra sa fie controlata de minciuni si de teama. Daca ne vom redobandi controlul asupra povestii personale, vom putea redeveni liberi sa ne cream o viata frumoasa, asa cum numai un artist al spiritului poate face. Stiind ca orice fiinta se intoarce mai devreme sau mai tarziu la Dumnezeu, credinta in minciuni devine o prostie. Minciunile din povestea noastra nu sunt importante. Unicul lucru care conteaza este sa ne bucuram de aceasta realitate. Sa ne traim fericiti aceasta viata.

In final, imi pun aceasta intrebare: ce vei face cu povestea ta? Alegerea mea a fost aceea de a-mi scrie povestea in spiritul iubirii si al adevarului. A ta care este?

Teme de reflectie

- Vocea ingerului cazut este atat de puternica incat ne impiedica sa auzim vocea softa a spiritului, a integritatii noastre, a iubirii. Aceasta voce tacuta ne softeste tot timpul la ureche. Inainte de a invata sa vorbim, pana la varsta de un an sau doi, nu ascultam decat aceasta voce.
- Cand te nasti, nu stii cine esti, dar corpul tau stie atat cine este, cat si ce are de facut. Acesta este un alt tip de cunoastere, o cunoastere tacuta. Puteti simti aceasta cunoastere de fiecare data cand respirati.
- Omul este un inger, iar viata sa este un mesaj. Puteti fi un mesager al minciunilor, al fricii si al distrugerii, sau un mesager al adevarului, al iubirii si al creatiei. Nu puteti transmite in acelasi timp adevarul si minciuna.
- Raiul este o poveste minunata, pe care o cream singuri atunci cand ne abandonam in fata vietii si ii permitem sa se manifeste prin noi, fara minciuni. Raiul este chiar aici, la indemana noastra, a tuturor, dar iti trebuie ochi ca sa-l poti percepe.
- Fructul Arborelui Vietii este viata insasi, sau adevarul. Viata este singurul adevar care exista; este forta care creeaza fara incetare. Nu devii cu adevarat viu decat atunci cand percepi aceasta forta in tine insuti, crezand cu toata convingerea in ea.

- Adevarul nu se afla in interiorul povestii. El reprezinta puterea care creeaza povestea, adevaratul nostru eu interior, integritatea noastra. Nimeni nu ne poate conduce in acest loc decat numai noi insine.
- Cand vocea cunoasterii devine vocea integritatii, noi ne intoarcem la adevar, la iubire, in rai, si traim din nou fericiti.

Rugaciuni

Inchideti ochii, deschide-tiva inima si simtiti iubirea care va inconjoare de pretutindeni. Va invit sa va alaturati mie intr-o rugaciune speciala, pentru a experimenta comuniunea cu Creatorul nostru.

Concentrati-va atentia asupra plamanilor, ca si cum nu ar mai exista decat acestia. Respirati profund si constientizati aerul care patrunde in plamanii dumneavoastra. Sesizati legatura care exista intre aer si plamani. Bucurati-va de placerea pe care o produce expansiunea plamanilor atunci cand implinesc cea mai mare nevoie a corpului uman – respiratia. Respirati din nou profund, apoi expirati si constientizati aceeasi placere.

Simpla respiratie este suficienta pentru a ne bucura de viata. Simtiti bucuria de a fi viu, placerea iubirii...

Rugaciune adresata Creatorului

Ajuta-ma astazi, Creatorule, sa imi creez o poveste a vietii la fel de frumoasa ca si creatia ta.

Incepand de astazi, ajuta-ma sa imi regasesc credinta in adevar, in vocea tacuta a integritatii mele. Ma rog tie, Doamne, sa iti manifesti iubirea prin minte, prin fiecare cuvânt care il rostesc, prin fiecare actiune care o intreprind. Ajuta-ma sa transform fiecare activitate din viata mea intr-un ritual al iubirii si bucuriei. Ingaduie-mi sa folosesc iubirea ca material pentru crearea celei mai frumoase povesti despre creatia ta.

Doamne, astazi inima mea este plina de recunostinta pentru marele dar al vietii. Iti multumesc pentru ca mi-ai permis sa inteleg ca tu nu poti crea altceva decat perfectiunea. Fiind creat de tine, cred acum in propria mea perfectiune.

Doamne, ajuta-ma sa ma iubesc neconditionat, astfel incat sa imi pot impartasi iubirea cu alti oameni, cu toate formele de viata care traiesc pe aceasta planeta minunata. Ajuta-ma sa imi creez un vis al raiului, pentru fericirea eterna a umanitatii. Amin.

Rugaciune pentru un inger

Ajuta-ma astazi, Creatorule, sa imi amintesc de adevarata mea natura, care este iubirea si fericirea. Ajuta-ma sa devin ceea ce sunt cu adevarat si sa manifest aceasta esenta a mea.

Incepand de astazi, ajuta-ma sa recunosc in fiecare om un mesager al tau. Ajuta-ma sa te regasesc in sufletele semenilor mei, dincolo de mastile si de imaginile cu care se identifica. Ajuta-ma sa transmit astazi mesajul integritatii mele acelei parti din fiinta mea care nu contenește cu judecata. Doamne, ajuta-ma sa renunt la toate aceste judecati, la toate mesajele false pe care mi le transmit mie si semenilor mei.

Ajuta-ma sa constientizez astazi ca am fost creat ca un inger si sa transmit mesajul vietii, mesajul de bucurie, de iubire. Ingaduie-mi sa manifest frumusetea spiritului meu, nobletea inimii mele, prin arta suprema a oamenilor, prin visul vietii mele. Amin.

Despre autori

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 insa de viata moderna, Miguel a urmat universitatea de medicina si a devenit chirurg.

O experienta de moarte clinica i-a schimbat insa 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.

Don Miguel Ruiz este un maestru al traditiei toltece a misterelor. Timp de mai mult de un deceniu, el a lucrat cu adeptii sai, impartasindu-le stravechea intelepciune tolteca si ghidandu-i astfel catre eliberarea personala. Astazi, el continua sa predea acest amestec unic de intelepciune straveche si cunoastere moderna prin intermediul conferintelor, al seminariilor si prin calatoriile pe care le organizeaza catre locurile sacre ale lumii.

Pentru informatii suplimentare referitoare la programele oferite de Don Miguel Ruiz si de adeptii sai, vizitati adresa de web: www.miguelruiz.com

Janet Mills este redactor la editura Amber-Allen Publishing. Este autoarea lucrarilor *Puterea femeii* si *Eliberarea de restrictiile dietei*, si cea care a editat cartea lui Deepak Chopra, *Cele sapte legi spirituale ale succesului*, best-seller international care s-a vandut in peste doua milioane de exemplare. Misiunea ei in viata este sa publice carti care sa transmita mesajul frumusetii, al integritatii si al intelepciunii, si sa-i inspire pe altii sa-si implineasca cele mai frumoase vise.