

Cele trei întrebări

Cum să descoperi și să stăpânești
puterea din tine

DON MIGUEL RUIZ ȘI BARBARA EMRYS

Traducere:

Carmen Neacșu

© EDITURA MIX

Cristian 2019

Cuprins

INTRODUCERE

1. Cele trei perle ale înțelepciunii 11
2. Deschiderea ușii 15

ÎNTREABĂ-TE: „CINE SUNT EU?”

3. Prima perlă 29
4. Vocea lui *eu* 35
5. O singură minte, o singură comunitate 49
6. Mintea ca guvern 57
7. Dreptatea și judecătorul 63
8. Comandantul suprem 73

ÎNTREABĂ-TE: „CE E REAL?”

9. A doua perlă 87
10. Viața sub tiranie 95
11. Ieșirea din temniță 105
12. Diplomatul 109
13. Pace și echilibru mental 117

ÎNTREABĂ-TE: „CE E IUBIREA?”

14. A treia perlă	129
15. Iubirea vieții tale	137
16. Iubiți și iubite	143
17. Iubirea pentru umanitate	151
18. Frică și cunoaștere	161
19. Pacea în vremurile noastre	171
20. Cuvânt de încheiere	181

INTRODUCERE



PRIMA PERLĂ

*Cine sunt eu? Vei ști cine ești atunci când
vei vedea cine nu ești.*

Avem impresia că știm tot ce trebuie să știm despre noi înșine. Poate crezi despre tine că ești o persoană pe care ceilalți se pot bizui, o persoană optimistă sau, dimpotrivă, melancolică. Poate că ai decis fie că ești o persoană introvertită, fie că ești sufletul petrecerilor. Câteodată ne confruntăm cu o tulburare sau alta în viață, o traumă sau o pierdere. Văzând cum acționăm în timpul unei crize, suntem uneori chiar noi șocați. Poate că nu ne-am fi închipuit niciodată că suntem atât de puternici. Sau poate că suntem mai slabi decât ne-am fi așteptat, ori mai temători. Vine o vreme în viața noastră când suntem gata să recunoaștem că nu suntem cine credeam că suntem.

În astfel de cazuri, s-ar putea ca valorile pe care le apărăm să nu se reflecte în acțiunile noastre. Suntem în conflict cu oamenii din jurul nostru. Minte noastră e în conflict cu inima noastră. Învinovățim sau dojenim cu asprime. Țipăm la copiii noștri. Ne insultăm prietenul. „Ce mi-o fi venit?” ne întrebăm apoi. Pradă confuziei și descurajării, începem să ne întrebăm ce anume ne determină să facem lucrurile pe care le facem. Voiam să descoperim adevărul, dar se pare că ne-a scăpat ceva în drumul către adevăr.

Să te întrebi „Cine sunt eu?” înseamnă să faci primul pas înapoi pe drumul către autenticitate sau către adevăr. Instinctul nostru ne îndeamnă să ne agățăm de imaginea pe care o avem despre noi înșine, iar lucrul acesta face imposibilă orice descoperire nouă. Întrebându-ne cine suntem avem șansa de a doborî câțiva pereți – câteva convingeri încăpățănate – și de a restabili legătura noastră cu *viața*.

Majoritatea poveștilor legate de cine ești tu vin din ceea ce ți-au spus părinții – ce-ți place, ce nu-ți place sau care sunt lucrurile la care te pricepi. Apoi mai sunt părerile pe care le-ai auzit de la frați, surori și de la prietenii din copilărie. Pe măsură ce ai crescut, ai tot auzit cum te descriu toți cei cu care ai venit în contact. „Tu ești isteța”, poate că ți-au zis ei. „Tu ești rebelul” sau „Doamne, ești exact ca tatăl tău.” Oamenilor încă le place să-și imagineze

că ești așa cum te văd ei. „Ești foarte încăpățânat”, „Nu știi să iubești”, „Nu-ți asumi niciodată riscuri”.

Cu timpul, ți-ai format o părere solidă despre tine, dar încearcă să te gândești pe ce se bazează acea părere. De când te-ai născut, ai auzit oamenii descriindu-te în felurite moduri. Fiecare vede ce vrea să vadă. Și ai venit în completarea poveștilor lor cu propriile tale povești. Când întâlnești pe cineva, îi vorbești despre viața ta – evenimente trecute și speranțe pentru viitor. Spui aceleași povești, mai mult sau mai puțin la fel de fiecare dată, povești în care tu ești personajul principal. Cum a ajuns personajul acela să te reprezinte pe tine? Să cercetăm mai întâi felul în care ne spunem povestea și apoi vom putea vedea în ce fel personajul principal se descrie pe sine și ne conduce toate acțiunile.

Suntem ființe care spun povești. A spune o poveste reprezintă o modalitate bună de a crea o legătură cu alți oameni. Majoritatea dintre noi nu se văd pe ei înșiși ca fiind niște țeșători de mituri, însă nu încetăm niciodată să depănăm povestea vieții noastre. Relatăm întâmplările fiecărei zile oricui vrea să asculte. Ne spunem povești nouă înșine, ca și cum am vrea să explicăm experiențele pe care le-am trăit deja. Vorbim cu nostalgie despre ziua de ieri și facem speculații cu privire la ziua de mâine. Unele povești le spunem mai des, inventând interpretări dramatice și întorsături noi de situație. Și de ce nu? A spune povești e

ceea ce fac oamenii.

Probabil că nu mai crezi în basme, dar crezi în povestea vieții tale. Majoritatea dintre noi cred din toată inima în versiunea lor cu privire la realitate. Vorbim în mod reverențios despre întâmplările vieții noastre, descriindu-le în detaliu. Dăm un spectacol pentru spectatorul sau spectatorii din fața noastră. Dacă ne-am opri să ne ascultăm, ne-am da seama cât de abil ne jucăm cu emoțiile. Dacă ne-am apuca să scriem povestea vieții noastre, scoțând în evidență momentele ei cele mai importante, am vedea cât de ușor este să cădem în propriile noastre capcane emoționale. Însă dacă am scrie totul de la capăt și a doua oară, și a treia oară, momentele respective și-ar pierde în cele din urmă puterea de a ne emoționa. Am începe să vedem cât de mult modelăm povestea ca să accentuăm caracterul dramatic.

Chiar și cele mai bune povești își pierd impactul emoțional după ce sunt relatate prima oară. Când suntem în sfârșit în stare să dezarmăm declanșatorii emoționali din propria noastră poveste, putem să rememorăm fiecare întâmplare fără obișnuita plângere de milă sau importanță de sine. Putem vorbi despre problemele de azi și întâmplările nefericite de ieri fără să mai simțim nevoia de compătimire. Dacă ne-am citi povestea cu voce tare, am începe să o vedem ca pe o operă de ficțiune, ca pe o operă de artă. Și ne-am da seama că nici cele mai bune

povești ale noastre nu spun adevărul despre noi. Și-atunci, dacă așa stau lucrurile, *cine suntem noi?*

Așa cum sugera bătrânul din mica noastră parabolă, am proceda cu înțelepciune dacă am căuta mai întâi să vedem cine nu suntem.



Vocea lui *eu*

De când te știi, i-ai dat personajului principal puterea să-ți determine realitatea. El are autoritatea de a vorbi, de a gândi și de a lua decizii care afectează corpul tău și lumea ta. Îți spune ce să crezi și cum să-ți alimentezi credințele cu energie emoțională. Numele pe care i l-ai dat personajului principal din povestea ta continuă este acela de *eu*.

Să ne oprim o clipă ca să înțelegem ce înseamnă cuvântul *eu* în acest context. *Eu* este persoana pe care o accepți în chip de sine al tău real. Vorbești despre tine însuși tot timpul, nu-i așa? Spui *eu*, *al meu* și *mine* de nenumărate ori pe parcursul unei conversații obișnuite. De pildă: „Hei, lucrul ăsta e important pentru mine!”, sau: „Asculți ce spun eu aici?”, sau: „Ce ți-au zis despre mine?” *Eu* reprezintă tot ce crezi tu că ești. *Eu* reprezintă

tot ce ține de personajul pe care l-ai modelat din credințele tale cele mai intime și din numeroasele tale experiențe.

Cuvântul *eu*, sau corespondentul său în diversele limbi ale lumii, este un simplu pronume – și, asemenea tuturor celorlalte cuvinte care alcătuiesc limba pe care o vorbim, nu are un înțeles anume până când nu îi acordăm noi, de comun acord, un înțeles. Diferența constă în faptul că *eu* vine împreună cu un mare bagaj: amintiri din trecut, judecăți și supoziții automate. Credem din toată inima în identitatea noastră și ne așteptăm ca ea să conteze la fel de mult pentru ceilalți. Noțiunea pe care o avem despre noi înșine se dezvoltă într-o mitologie. Împărtășim mitul lui *eu* cu prieteni vechi și cunoștințe noi. Spunem povești fermecătoare despre noi înșine. Trimitem fotografii ca să confirmăm prin ele poveștile pe care le-am spus. Celebrăm acest *eu* în foarte multe feluri.

Eu se referă întotdeauna la persoana care vorbește, dar noi nu stăm să ne gândim cine ar putea fi, de fapt, acel eu. Spunem: „Uită-te la mine!”, ceea ce înseamnă că vrem ca atenția să fie îndreptată spre această ființă omenească – dar și către acest proces al gândirii, aceste frustrări, aceste așteptări. Simțim o duioșie față de noi înșine, dar celui care ne ascultă, „Uită-te la mine!” i-ar putea evoca alte emoții. Noțiunea noastră privitoare la cine suntem nu coincide neapărat cu noțiunea pe care o au ceilalți în

acest sens. S-ar putea să nu coincidă cu noțiunea nimănui altcuiva privitor la noi înșine.

Eu nu se referă la corpul în care ne aflăm. *Eu* nu descrie energia care se mișcă prin noi. *Eu* nu e ceva primordial, fiindcă noi n-am inventat un „sine” până când nu am învățat un limbaj. *Eu* n-a existat până când nu am început să vedem lumea prin intermediul simbolurilor și al înțelesului acestora. Pe scurt, *eu* nu se referă la nimic real.

Se referă la o imagine, la o noțiune pe care o avem cu privire la noi înșine și pe care am încercat să o transpunem în cuvinte. Sigur, cuvintele pe care le folosim ca să ne descriem pe noi înșine se schimbă tot timpul, fiindcă vedem lucrurile în mod diferit ori de câte ori situația se schimbă. Noțiunea despre noi înșine pe care o aveam în copilărie, când abia începeam să vorbim și să gândim, a evoluat mult de-atunci. Ea se schimbă în continuare – odată cu trecerea timpului, cu schimbarea stărilor interioare și cu feedback-ul pe care îl primim de la cei la care ținem.

Impresiile noastre se schimbă, dar fiecare dintre noi subscrie unui mit general sau unei credințe false legate de el însuși. *Eu* reprezintă o mitologie personală, o culegere de povești pe care ni le repetăm și pe care le acceptăm ca fiind adevărul. Asemenea copiilor cu supereroii lor, noi credem în *eu*. Înfașurați în mitologia noastră, ne simțim în stare să cucerim lumea.

Eu nu te reprezintă pe tine în ceea ce ai tu mai autentic. Tu ești *viața* sau energia care te-a făcut ființă materială.

Viața curge prin trupul tău și îl face capabil să se miște, să iubească, să simtă. Energia vieții a creat creierul tău miraculos. Ea a făcut posibilă existența unei minți gânditoare și ea i-a dat glas personajului principal. *Viața* este tot ce se vede și tot ce nu se vede. Numai *viața* există.

Există doar *viața* – și infinite puncte de vedere. Tot ceea ce e creat de *viață* are un punct de vedere, iar corpul tău e unul dintre aceste lucruri create de *viață*. Minte ta este un alt astfel de lucru. Corpul omenesc se dezvoltă conform programării lui biologice, dar mintea evoluează conștient, prin atenție și acțiune deliberată. Minte este ceea ce credem noi că suntem, până când decidem altfel. Vocea care vorbește în numele minții suntem noi, până când recunoaștem că acela nu e câtuși de puțin adevărul nostru.

Dintre toate lucrurile pe care le putem realiza ca ființe omenești, acest gen de conștiință de sine aduce răsplata cea mai mare. Conștiința de sine poate ghida evoluția personajului principal. *Eu* răspunde la numele tău și îți știe povestea vieții. *Eu* este conștient de mediul fizic care te înconjoară, și *eu* poate, de asemenea, să devină conștient de sine însuși.

Creșterea personală devine mai complicată atunci când încercăm să ne distanțăm de personajul pe care

l-am creat. Prin intermediul lui *eu*, ne descriem pe noi și descriem lumea. Dacă pretindem că suntem victimele vocii din mintea noastră, vom fi victime în toate situațiile. Dacă negăm puterea pe care o avem de a schimba vocea lui *eu*, atunci cum ar putea să se deschidă vreodată uși noi ale conștiinței? Cum am putea să trăim neînfricați în acest vis al umanității, în care există mai mult de șapte miliarde de „eu”-ri – fiecare dintre ele cu păreri proprii și fiecare cerând să fie auzit?

Realitatea este creația personală a oamenilor, așa că și în cazul realității tale e valabil același lucru. Judecățile din mintea ta sunt rezultatul convingerilor și experiențelor tale trecute. Dacă te simți oprimat de propriile tale gânduri, atunci e timpul să te ocupi de ele. E necesar oare ca acest *eu* să fie un mare judecător sau o victimă permanentă? Nu. Cei mai mulți dintre noi vor o relație mai apropiată cu adevărul, și cu toții vrem pacea minții. Vrem să fim sănătoși, dar prea adesea judecățile noastre ne îmbolnăvesc. Vrem să fim treziți spiritual, dar credințele noastre ne subjugă cu vraja lor.

Dacă facem micul efort de a asculta ce gândim și ce spunem, vom avea șansa să fim mai onești cu noi înșine. Comportamentul e o consecință a credințelor noastre, și orice credință poate fi modificată. Dacă ne punem sub semnul întrebării opiniile, vom începe să găsim drumul înapoi către autenticitate. Chiar trebuie să avem noi mereu