

*Eliberați-vă din sclavia mentală;
numai noi ne putem descătușa mințile.*

– Bob Marley

*Un moment de claritate lipsit de acțiune nu este altceva
decât un gând care se pierde în vânt. Însă un moment
de claritate urmat de acțiune reprezintă un punct
fundamental în viațile noastre.*

– don Miguel Ruiz Jr.

Cuprins

Nota Hierophant Publishing:	
Cum a luat ființă această carte	xi
Explicația termenilor-cheie	xv
Introducere	xix
1. Cum se formează un maestru	1
2. Înțelegerea domesticirii și atașamentelor noastre	11
3. Iubirea necondiționată față de tine însuși	33
4. Iubirea necondiționată față de ceilalți	51
5. Identificarea factorilor declanșatori și depășirea capcanelor	73
6. Ieșirea din ciclul automatismelor	95
7. Măștile multiple	111
8. Stabilirea unui țel	129
9. Compararea și competiția	147
Dorința mea pentru tine	163
Mulțumiri	171
Despre autor	173

Nota Hierophant Publishing: Cum a luat ființă această carte

Cunoaște-te pe tine însuși

Acestea erau cuvintele care te întâmpinau la intrarea templului lui Apollo, lăcașul oracolului din Delphi, fără îndoială cea mai faimoasă femeie din întreaga Grece Antică. Istoria ne spune că mii și mii de oameni, printre care regi, regine, oameni politici, filozofi și oameni de rând deopotrivă obișnuiau să călătorească în fiecare an sute sau chiar mii de kilometri pentru a se bucura de ghidarea sa profetică. Templul în sine era o construcție impozantă, care și-a atins apogeul influenței la jumătatea primului mileniu î.e.n. La vremea respectivă, era considerat cel mai însemnat lăcaș religios din întreaga Grece.

Construirea unui templu de dimensiuni atât de mari, chiar și având la dispoziție utilajele și tehnologia avansată din ziua de azi, ar reprezenta o sarcină extrem de dificilă. Arhitecții contemporani se minunează în fața inteligenței, măiestriei și muncii asidue care au fost necesare pentru ridicarea acestui templu, însă pentru mine este chiar mai fascinant faptul că dintre toate mesajele care ar fi putut fi inscripționate la intrarea sa, a fost aleasă axioma „Cunoaște-te pe tine însuși.” Poate că oracolul a vrut să se asigure că dacă avea să îți rămână întipărit în minte chiar și un singur mesaj din întregul pelerinaj, „cunoaște-te pe tine însuși” urma să fie acela. Deseori mă întreb cum ar fi arătat lumea de azi dacă unele dintre religiile moderne ar fi propovăduit cunoașterea de sine, și nu aderarea oarbă la o orientare externă și la dogmă, ca fiind țelul suprem al căii spirituale.

Nu mult după zenitul oracolului, în cealaltă parte a lumii, un grup de oameni s-au adunat pentru a pune bazele unei noi civilizații, în regiunea sudico-centrală a Mexicului de azi. Aceștia și-au luat denumirea de „tolteci”, care înseamnă „artist”. Însă nu erau artiști în sensul tradițional (cu toate că unii dintre ei se îndeletniceau cu pictura sau sculptura), ci, mai degrabă, se considerau a fi artiști ai vieții, iar lumea în care trăim era pânza pe care își pictau capodopera. Moștenirea toltecilor și învățăturile

lor au fost transmise din generație în generație, deseori în taină atunci când politica vremii o cerea, iar don Miguel Ruiz Jr. este ultimul învățător din linia Cavalerilor Vulturilor a toltecilor.

Când am fost contactat de către Miguel în legătură cu scrierea unui volum despre stăpânirea de sine, nu am putut să nu mă gândesc la oracolul din Delphi și la îndemnul vechi de 2.500 de ani de a te cunoaște pe tine însuși. Astfel că m-am întrebat cum ar arăta acest sfat înțelept în contextul moștenirii toltece. Sunt mândru să vă spun că volumul de față transmite exact această învățătură – și multe altele. Miguel ne prezintă înțelepciunea antică într-o manieră modernă și ne ajută să aplicăm adevărul etern al lui „cunoaște-te pe tine însuși” în viețile noastre de zi cu zi.

În primele capitole, Miguel construiește fundația necesară cărții, asigurând un cadru bazat pe tradițiile toltece. El explică modul în care evenimentele și acțiunile din trecut ne-au modelat realitatea prezentă. În capitolele următoare prezintă pe larg acest subiect, oferind cititorului instrumentele necesare pentru a descoperi cine este la cel mai profund nivel al ființei sale, pentru a recunoaște credințele care îl limitează și pe care le-a acceptat ca fiind adevărate și pentru a se elibera de toate atașamentele la care nu a putut renunța și care îl împiedică în permanență

să evolueze spiritual. Ultimele capitole vor ajuta cititorul să își croiască un nou traseu în viață, care pentru mulți oameni poate fi unul cu totul diferit față de cel pe care se află în prezent.

Miguel a accentuat în repetate rânduri faptul că nu este suficient să citim informațiile din paginile acestui volum; în momentul în care alegem să încorporăm această cunoaștere în viețile noastre, ne vom bucura de avantajele acesteia. Cu acest scop, a inclus o serie de exerciții la finalul multora dintre capitolele cărții, menite să ajute în aplicarea acestei înțelepciuni. Revenind la Grecia pentru o clipă, putem spune că exercițiile reprezintă punctul în care *logosul* (cunoașterea) devine *praxis* (practică) – sau, în cuvintele lui Miguel, „înțelegerea învățăturilor este primul pas, însă aplicarea lor este ceea ce vă transformă în maeștri”.

Așadar, fără alte adăugiri, am deosebita onoare de a vă prezenta volumul *Arta stăpânirii de sine* de don Miguel Ruiz Jr. Fie ca el să vă ghideze pe calea descoperirii de sine.

Randy Davila, editor
Editura Hierophant

Explicația termenilor-cheie

Aliat – Vocea naratorului lăuntric atunci când ea te îndeamnă să trăiești, să crezi și să iubești necondiționat. Aliatul poate să ofere și discuții constructive cu sine.

Atașament – Acțiunea de a lua ceva care nu face parte din tine și a-l integra în ființa ta prin implicare emoțională sau energetică. Puteți dezvolta atașamente față de obiecte, credințe, idei exterioare, precum și față de rolurile pe care le jucați în lume.

Sine autentic – Divinul lăuntric; forța care îți animă mintea și trupul. Este similar, dar nu identic, cu conceptul de spirit sau suflet care se regăsește în multe dintre religiile lumii.

Conștiință – Practica de a fi atent, în momentul prezent, la ceea ce se întâmplă în trupul și mintea ta, precum și în mediul înconjurător.

Domesticire – Sistemul principal de control din cadrul Visului planetei. Încă din copilărie, ni se acordă fie o recompensă, fie o pedeapsă pentru adoptarea credințelor și tiparelor comportamentale pe care ceilalți le consideră ca fiind acceptabile. Când adoptăm aceste credințe și tipare comportamentale ca rezultat al recompenselor sau al pedepselor, putem spune că am fost domesticiți.

Visul planetei – Suma tuturor ființelor din Visul personal al lumii; altfel spus, lumea în care trăim.

Naratori – Vocile din interiorul minții care îți vorbesc de-a lungul zilei, care pot fi pozitive (aliat) sau negative (parazit).

Parazit – Vocea naratorului atunci când se folosește de credințele tale, formate în urma domesticirii și atașamentului, pentru a te controla, fixând condiții asupra iubirii și acceptării de sine. Această voce negativă induce tristețe, anxietate și frică.

Vis personal – Realitatea unică creată de fiecare individ în parte; perspectiva individuală. Manifestarea relației dintre minte și trup.

Toltecii – Un grup străvechi de amerindieni care s-au adunat în regiunea sudico-centrală a Mexicului pentru a studia percepția. Cuvântul „toltec” înseamnă „artist”.

Luptător toltec – Persoană dedicată utilizării învățăturilor din tradiția toltecă pentru a câștiga bătălia lăuntrică împotriva domesticirii și a atașamentelor.

Introducere

Imaginează-ți pentru o clipă că te afli într-un vis.

În acest vis, te afli la o petrecere cu sute de invitați, tu fiind singura persoană trează dintre ei. Toți cei din jur se află în diverse stadii de ebrietate. Câteva persoane au consumat una sau două băuturi și sunt doar puțin amețite; majoritatea se încadrează în sfera beției generale, iar câțiva s-au îmbătat atât de tare încât se dau în spectacol în tot felul de moduri, care mai de care mai extravagante. Posibil să îți fi pierdut complet luciditatea, căci acțiunile lor par să le fi scăpat cu totul de sub control.

Câteva dintre persoanele de la această petrecere fac parte din cercul de prieteni sau din familia ta, câteva sunt cunoștințe, însă majoritatea sunt necunoscuți. Încerci să

vorbești cu câțiva dintre ei, însă realizezi destul de repede că nivelul ridicat de ebrietate le-a afectat capacitatea de a comunica cu claritate și le-a încetșosat vederea. De asemenea, observi că fiecare persoană experimentează petrecerea într-un mod diferit, în funcție de starea sa de ebrietate, iar interacțiunea voastră se schimbă cu fiecare băutură pe care o consumă.

Petrecăreții variază de la gălăgioși, extrovertiți și binedispuși, la timizi, tăcuți și posomorâți. Pe măsură ce petrecerea continuă, privești cum toată lumea alternează între cele două limite ale spectrului: de la fericiți la triști, de la exaltați la apatici. Ei se ceartă și se împacă, se ceartă, se îmbrățișează și se ceartă din nou, iar de-a lungul serii, tu nu ești altceva decât observatorul acestui bizar ciclu comportamental. Astfel, conștientizezi că deși sunt beți, nu sunt dependenți neapărat de alcool, ci mai mult de dramatismul petrecerii.

Pe măsură ce seara merge mai departe, interacțiunile tale cu petrecăreții variază de la o persoană la alta. În timp ce unii sunt plăcuți, alții au potențialul de a deveni explozivii extrem de repede. Din moment ce percepția le este încetșosată, invitații au reacții emoționale la situații pe care tu le poți identifica foarte clar ca fiind pură fantezie. Pentru unii dintre ei, visul s-a transformat în coșmar.

Și cel mai important lucru pe care îl constăți este acela că nimeni dintre cei aflați la petrecere nu este conștient de faptul că trăiesc un simplu vis.

Dintr-odată îți dai seama că nu este o petrecere nouă, ci una la care ai mai fost și înainte. Cândva, și tu ai fost asemeni lor: ai trecut prin toate stadiile de ebrietate, comportându-te exact ca cei din jur. Ai purtat discuții învăluite de ceața alcoolului, te-ai alăturat nebuniei petrecerii și te-ai lăsat purtat de valurile beției.

În cele din urmă, devine evident faptul că nimeni dintre cei aflați la petrecere nu realizează că acum ești treaz. Dimpotrivă, cred că asemeni lor, te afli încă în stare de ebrietate. Ei nu pot vedea calea ta, ci doar pe a lor, iar pe tine te văd numai ca pe o distorsiune proiectată de mintea lor încețoșată de alcool, și nu așa cum ești de fapt. În plus, sunt complet inconștienți față de adevăratul efect al alcoolului asupra lor. Fiecare este pierdut în propriul vis al petrecerii. Ei nu pot vedea cum modul în care interacționează le-a scăpat cu totul de sub control. Drept urmare, încearcă în continuare să te convingă să te alături dramei petrecerii, nebuniei create de percepția lor distorsionată.

Ce vei face?

Capitolul unu

Cum se formează un maestru



La apogeul călătoriei sale, o luptătoare toltecă își limpezește mintea de credințe, domesticire și atașamente, marcând astfel sfârșitul unui război lăuntric pentru libertate personală. Ea este înconjurată de un număr infinit de posibilități, fiecare dintre ele purtând-o într-o direcție unică în viață. Când, prin intermediul acțiunii, ia o hotărâre, ea este conștientă de faptul că, în cele din urmă, calea pe care o urmează nu este cu nimic diferită de celelalte, întrucât toate conduc în același loc. Ea nu își dorește un rezultat anume, deoarece realizează că nu trebuie să meargă undeva sau să facă ceva pentru a se găsi pe sine însăși. Acțiunea ei este rezultatul bucuriei pure a

conștientizării faptului că este în viață în acest moment și că poate alege una dintre numeroasele posibilități.

Acest mod de a trăi, cu o minte liniștită, creează o stare de beatitudine pură, care provine din trăirea plenară și conștientă a momentului prezent. Nimic altceva nu contează cu adevărat cu excepția momentului prezent, întrucât este singurul punct în care viața se poate exprima pe sine.

Este vorba de o stare pe care mulți dintre voi ați experimentat-o într-un moment sau altul al vieții, în care v-ați lăsat absorbiți cu totul de „acum”. Unele persoane o experimentează în timp ce fac exerciții fizice, altele în timp ce creează în mod conștient, se află în natură, fac dragoste sau, bineînțeles, se roagă sau meditează. Este momentul în care trupul și mintea sunt pe deplin conștiente de experiența vieții. De asemenea, am putea spune că în aceste momente atingem deseori o stare pură de iubire necondiționată față de tot și toate, inclusiv față de noi înșine.

Cu toate că această stare permanentă de beatitudine constituie un țel pentru mulți, la fel de mulți vor fi de acord că este ușor de zis, dar greu de făcut – mai ales dacă nu trăim izolați de lume. Când suntem înconjurați de oameni, alegem cu cine vom interacționa și, deseori, în urma acestor interacțiuni, iau naștere situațiile dificile.

În tradiția toltecă, funcția principală a minții este de a visa sau de a percepe și proiecta informații. Visul personal reprezintă realitatea unică creată de fiecare individ în parte; este perspectiva fiecăruia, o manifestare a relației dintre trup și minte, iar intenția este energia care le animă pe ambele. Pe măsură ce cunoașterea și experiențele împărtășite se contopesc, noi cocream Visul planetei, format din combinația tuturor ființelor din Visul personal al lumii. În timp ce noi trăim vise individuale bazate pe propriile percepții, Visul planetei este manifestarea intențiilor comune, în cadrul cărora dăm voie ideilor și înțelegerilor să curgă liber între noi. Dacă există armonie în Visul personal, atunci există o oportunitate constantă pentru armonie și în cadrul Visului planetei.

Din moment ce citești această carte, cel mai probabil nu trăiești într-o mănăstire izolată sau într-un *ashram*¹, și nici singur pe un vârf de munte. Ai ales să faci parte din lume și vrei să te simți bine făcând asta. Solitudinea poate fi o unealtă foarte bună de vindecare și uniune cu sine, însă interacțiunile cu ceilalți sunt cele care ne vor permite să prosperăm și să ne bucurăm de o viață activă. Dacă viața este asemeni unui parc de distracții, atunci ai venit aici ca să te dai în carusel.

¹ Lăcaș de retragere spirituală. (n.tr.)

Devenind un participant activ la visare, cel mai probabil vei dezvolta preferințe pentru anumite căi posibile – cu alte cuvinte, vei avea dorințe și nevoi particulare. Când te atașezi prea mult de acele dorințe, iar ele nu sunt îndeplinite, rezultatul este suferința. Există miliarde de alte persoane implicate în cocrearea Visului planetei, multe având nevoi și dorințe complet diferite de ale tale. Fără respect și înțelegere, este foarte posibil să se nască neînțelegeri, drame și chiar și conflicte.

De aici și întrebarea, există o modalitate prin care putem avea o viață activă fără a deveni prea atașați de propriile preferințe? Îți poți menține calmul și echilibrul când ai de-a face cu cei din jur, privindu-i pe ei și pe tine însuși prin ochii iubirii necondiționate și, astfel, să nu fii atras în drama petrecerii? Din experiența mea, răspunsul la ambele întrebări este „da”, iar acesta este și subiectul cărții de față. Toate acestea pot fi realizate printr-un proces numit *stăpânirea de sine*.

Devii stăpân asupra ta atunci când poți poți participa la Visul planetei și interacționa cu toți cei din el fără a-ți pierde din vedere sinele autentic, fiind conștient totodată de faptul că fiecare alegere pe care o faci îți aparține în totalitate. Astfel, nu mai ajungi să fii prins în drama petrecerii. Când participi la Visul planetei cu conștiința și amintirea faptului că este doar un vis, te poți mișca

liber, fără să te simți încătușat de lațurile atașamentului și domesticirii.

Atașamentul reprezintă acțiunea de a lua ceva care nu face parte din tine și a-l integra în ființa ta prin implicare emoțională sau energetică. Când dezvolti atașamente față de ceva în cadrul Visului planetei, suferi de fiecare dată când obiectul atașamentului tău este amenințat, fie că amenințarea este reală sau nu. Majoritatea oamenilor dezvoltă atașamente nu numai față de dorințe și nevoi, întrucât se identifică cu lucrurile materiale, ci și față de credințe și idei. Cu toate că un atașament poate lua naștere în mod spontan, el devine nesănătos atunci când îți pierzi abilitatea de a te elibera de el după ce momentul care l-a generat a trecut sau când credința aferentă celui atașament nu mai reflectă adevărul. În multe moduri, atașamentele față de credințe sunt mult mai distructive decât atașamentele față de lucrurile exterioare, întrucât credințele și ideile sunt mult mai greu de identificat și de depășit.

Domesticirea reprezintă sistemul de control din cadrul Visului planetei; de asemenea, este modul în care învățăm iubirea condiționată. Încă din copilărie, ni se acordă fie o recompensă, fie o pedeapsă pentru adoptarea credințelor și tiparelor comportamentale ale celorlalți în cadrul Visului. Acest sistem de recompensă și pedeapsă,

altfel spus domesticire, este folosit pentru a ne controla comportamentul. Rezultatul domesticirii este faptul că mulți dintre noi renunțăm la cine suntem cu adevărat în schimbul iluziei a ceea ce credem că ar trebui să fim și ajungem să trăim o viață care nu ne aparține. A identifica domesticirea și a ne elibera de ea, revendicându-ne sinele autentic, este un pas important în vederea dobândirii stăpânirii de sine.

Când ești atât de domesticit sau atât de atașat de o idee sau credință încât nu poți renunța la ea, alegerile ți se împuținează până în punctul în care însăși noțiunea de alegere devine o iluzie. Credințele te definesc și îți dictează hotărârile. Nu mai ești stăpânul propriei ființe, întrucât te afli sub controlul atașamentelor și al domesticirii. Prin urmare, vei interacționa cu ceilalți într-un mod care nu va servi binelui tău cel mai înalt. Dimpotrivă, te-ai alăturat dramei petrecerii, iar ea îți modelează acum Visul personal.

Visul planetei este plin de capcane menite să te atragă înapoi în drama petrecerii și este suficientă numai o fracțiune de secundă pentru a cădea pradă unei astfel de capcane. Dacă alegi să fii parte activă din lume, este practic imposibil să eviți toate capcanele. Chiar și așa, când devii conștient că ești pe cale să cazi într-o cursă, simplul fapt de a observa acest lucru îți dă voie să începi

să recapeți controlul. Pe măsură ce ajungi să identifici mai ușor capcanele și să înțelegi care sunt emoțiile și credințele care se transformă în capcane pentru tine, este mai puțin probabil să fii păcălit atât de ușor. Și chiar și atunci când cazii în capcană, poți renunța la atașamente cât de repede dorești. Poate părea paradoxal, însă *alegi să te abandonezi pentru a deține controlul*. Aceasta este arta stăpânirii de sine în acțiune.

Când ești stăpânul propriei ființe, poți avea relații cu toți cei din jur, chiar și cu cei care nu sunt de acord cu tine, și în același timp, să rămâi ancorat în sinele tău autentic. Îți poți menține liberul arbitru și, în același timp poți respecta liberul arbitru al celorlalți. Faptul de a ști că ei te percep într-un anume mod îți oferă opțiuni atunci când interacționezi cu ei. Tu te schimbi numai în ochii lor, iar conștientizarea acestui lucru îți permite să rămâi fidel propriului sine și să nu cazii în capcana de a-ți asuma definițiile altora referitoare la cine ești. Realizezi că nu e nevoie să afișezi imaginea pe care ceilalți o proiectează asupra ta, întrucât știi că aceasta nu este realitatea ta. Prin conștientizarea acestui lucru, vei putea cocrea împreună cu ceilalți într-un mod armonios, astfel încât relațiile cele mai importante pentru tine îți vor aduce mai multă împlinire.