



CUPRINS:

Cuvânt Înainte de don Miguel Ruiz

Prefață

Introducere

Explicarea termenilor cheie

Lecția numărul unu: Ia-ți un angajament față de tine însăși

Lecția numărul doi: Aliniază-te cu viața

Lecția numărul trei: Purifică-ți vasul

Lecția numărul patru: Împământează-te și eliberează-te de trecut

Lecția numărul cinci: Dinamizează-ți sexualitatea și creativitatea

Lecția numărul Șase: Asumă-ți puterea și dinamizează-ți voința

Lecția numărul Șapte: Deschide-ți inima

Lecția numărul opt: Afirmă-ți adevărul interior

Lecția numărul nouă: Manifestă-ți înțelepciunea

Lecția numărul zece: Alege-ți calea

Epilog

Mulțumiri

Lecturi recomandate

Resurse

Despre autoare

Explicarea termenilor cheie

Înainte de a ne începe călătoria, aş dori să îţi explic o serie de concepte cheie pe care le vei găsi pe parcursul acestei cărţi, cu o semnificaţie mai specifică în contextul de faţă decât cea generală.

Ataşament – Ori de câte ori avem o aşteptare sau o dorinţă legată de felul în care ar trebui să evolueze alte persoane, situaţii şi evenimente, putem vorbi de un ataşament. Atunci când suntem foarte ataşaţi, noi ne cramponăm de un aspect din lumea exterioară pentru a ne simţi în siguranţă. Cu cât aşteptarea este mai puternică, cu atât mai profund este ataşamentul nostru şi cu atât mai mult ajungem să suferim atunci când dorinţa nu ne este îndeplinită. Oamenii se ataşează în mod natural de ceea ce le place: alţi oameni, casele sau animalele lor de companie, dar şi de aspectele care le definesc preţuirea de sine: tinereţea, slujba sau inteligenţa. Pe măsură ce începem să găsim în interiorul nostru mai multă stabilitate şi pace, ataşamentele exterioare încep să se rupă şi să dispară, iar noi ne umplem cu mai multă iubire necondiţionată şi acceptare. Temerile noastre încep să dispară, chiar dacă trecem printr-o perioadă de schimbări intense.

Domesticire – În contextul acestei cărţi, ideea de domesticire se referă la perspectiva toltecă a faptului că noi suntem condiţionaţi de societatea în care trăim.

Aşa am fost învăţate să ne comportăm pentru a ne integra în comunitate, de regulă cu ajutorul răsplătii acceptării şi al pedepsei refuzului iubirii. Deşi domesticirea este importantă pentru a învăţa şi respecta regulile societăţii în care ne-am născut, de multe ori ea creează o diviziune între cei care suntem cu adevărat şi cei care ar trebui să fim (conform criteriilor societăţii). Dacă optăm pentru a fi aşa cum îşi doresc ceilalţi, noi sfârşim prin a fi nemulţumiţi de viaţa noastră, căci nu mai trăim la unison cu autenticitatea noastră, ci ca o turmă domesticită.

Legăminte – Ori de câte ori spunem „da” unei convingeri sau unui mod de a fi, chiar dacă facem acest lucru inconştient, noi facem un legământ. Legămintele ne pot servi, de pildă atunci când facem legământul de a nu mai consuma alimente care îi displac corpului nostru sau ne pot face rău, de pildă atunci când acceptăm opiniile eronate ale altor oameni, considerându-le realităţi (două dintre cele mai comune exemple de acest fel sunt rasismul şi sexismul). Un alt exemplu de legământ inconştient este faptul că nu cântăm şi nu dansăm pentru că nici părinţii noştri nu au făcut-o (sau poate chiar ne-au domesticit, învăţându-ne că muzica şi dansul sunt ceva rău). Dacă devenim conştienţi de legămintele noastre, noi le putem susţine pe cele care ne slujesc cu adevărat şi le putem elimina pe celelalte.

Spiritualitatea care are în centrul ei Zeiţa Pământ – Religia se bazează de regulă pe o scriptură şi pe o structură, pe un loc de refugiu sub forma unei clădiri şi pe o comunitate care se adună laolaltă pentru a celebra învăţăturile unui profet sau o anumită cultură. Spiritualitatea este o conexiune personală conştientă cu divinitatea, care diferă de la om la om. Orice formă de spiritualitate consideră că planeta Pământ, elementele (aerul, focul, apa şi pământul) şi ciclurile vieţii sunt sacre, şi îl priveşte pe „Dumnezeu” nu ca pe o fiinţă exterioară nouă, ci ca pe o forţă creatoare imanentă în tot ceea ce există. Spiritualitatea care are în centrul ei Zeiţa se bazează şi se inspiră din reflectarea aspectelor feminine ale divinităţii, putând lua forma zeiţei compasiunii Kuan Yin din China, a Fecioarei Maria din Europa sau a Fecioarei din Guadalupe (Mexic), dar şi a distrugătoarei feroce a iluziilor Kali din India sau Hecate din Europa.

Majoritatea tradiţiilor Zeiţei din lume nu exclud principiul masculin, dar se raportează preponderent la principiul divin al Mamei care îşi iubeşte necondiţionat toţi copiii, deopotrivă cei de sex masculin şi cei de sex feminin. Iată ce scrie autoarea Riane Eisler în cartea sa, *Potirul şi lama*:

**Descoperirile de la Catal Huyuk şi din alte
situri neolitice indică faptul că în aceste societăţi
în care femeile erau preotese şi meşteşugare,
ele nu se subordonau bărbaţilor. Deşi
fuziunea sacră dintre bărbat şi femeie era un**



**mister religios important, puterile care creează
și guvernează Universul erau ilustrate de
regulă sub forma unei zeițe, nu a unui zeu.**

Șamanismul european – Spiritualitatea precreștină care are în centrul ei Zeița Pământ a înflorit în actualele Insule Britanice și pe continentul european. Șamanismul este un fenomen global care a precedat marilor religii din lume, fiind o practică a revelației directe și a vindecării prin comuniunea cu natura. Sandra Ingerman, autoarea multor cărți, printre care *Regenerarea sufletului* și *Dorința de vânt: reflecții celtice despre natură și suflet*, scrie:

**„Șamanismul ne învață că tot ceea ce există
este viu și are un spirit. Șamanii descriu o
rețea a vieții care conectează toate formele de
viață și toate spiritele care trăiesc în interiorul
lor. Tot ce există pe Pământ este interconectat,
iar convingerea că suntem forme de viață
separate de Pământ, de stele, de vânt etc.,
este doar o iluzie. Rolul șamanului în cadrul
comunității este să mențină armonia și echilibrul
între umanitatea și forțele naturii.”**

Șamanismul european onorează cele patru elemente (aerul, focul, apa și pământul), ciclurile anotimpurilor și vieții, iar în unele tradiții și tripla Zeiță: fecioara, mama și bătrâna înțeleaptă.

Tolteci și filozofia toltecă – Tolteci au fost un grup de nativi americani care s-au adunat cu peste o mie de ani în urmă în sudul și în centrul Mexicului pentru a studia percepția. Ei sunt cei care au construit piramidele de la Teotihuacan. După ce Mexicul a fost cucerit de spanioli, învățăturile toltece au continuat să fie propagate în secret, pe cale orală. Primele învățături toltece care au fost dezvăluite publicului larg au fost cele ale lui don Juan, publicate de antropologul Carlos Castaneda. Numeroasele cărți ale acestuia, printre care se numără *Călătorie la Ixtlan* și *Povești ale puterii*, au inspirat mii de oameni să înceapă să încorporeze înțelepciunea toltecă în viața lor. Autorul și maestrul don Miguel Ruiz a creat o audiență și mai largă pentru înțelepciunea toltecă prin bestsellerurile sale *Cele patru legăminte* și *Arta de a iubi*. În aceasta din urmă el scrie: „Cunoașterea toltecă s-a născut din aceeași unitate esențială a adevărului ca și celelalte tradiții ezoterice sacre din lume. Deși nu este o religie, ea îi onorează pe toții maștrii spirituali care au predat vreodată pe Pământ. Deși vorbește despre spirit, ea este descrisă pe bună dreptate ca un mod de viață, diferit de altele prin faptul că oferă accesul la fericire și la iubire. Cuvântul *toltec* înseamnă „artist al spiritului”.

1

LECȚIA NUMĂRUL UNU

Ia-ți un angajament față de tine însăși

Nu renunța niciodată.

Nu te da bătută.

Nu renunța să continui să încerci.

Nu renunța la principiile tale pentru un câștig minor.

Chiar dacă te rătăcești pentru o scurtă clipă și cazi, ridică-te, scutură-te de praf, spune o rugăciune și ia-o de la început, revenind pe cărarea ta.

Dar nu renunța niciodată.

— Richelle E. Goodrich

Majoritatea femeilor știu totul despre angajament. Noi ne angajăm să ne ascundem sau să ne exagerăm defectele, să îi facem pe alții să se simtă confortabil sau fericiți pe socoteala fericirii și confortului nostru, să susținem visele altora pe socoteala viselor noastre și/sau să ne criticăm pe noi înșine (și pe alții) cu orice prilej. Noi ne luăm un angajament față de imaginea cu care ne identificăm (ceea ce credem că ar trebui să fim), și nu față de ceea ce suntem în realitate. Ne angajăm să ne privim prin ochii altora, să ne evaluăm valoarea în funcție de acceptarea lor, și uităm să ne privim în față propria frumusețe și putere. Ne angajăm să fim mai degrabă amabile decât autentice, sau să avem dreptate, nu să părem vulnerabile. Când oamenii din viața noastră nu se comportă așa cum ne așteptăm noi, ne bosumflăm și ne lamentăm, sau și mai rău, ne răzbunăm. Ne justificăm izbucnirile emoționale și comportamentele inadecvate în funcție de acțiunile celorlalți, și astfel acționăm adeseori la fel ca persoanele care ne-au enervat. Atunci când îi dăm altcuiva puterea de a ne controla butoanele emoționale, noi devenim sclavii săi, adeseori fără să ne dăm seama de acest lucru. Din păcate, noi suntem cei care suferim, nu celălalt.

Prima noastră lecție despre Zeița Luptătoare, „Ia-ți un angajament față de tine însăși”, își propune să astupe decalajul dintre respingerea de sine și acceptarea reală, dintre gândire și existență, dintre dorință și devenire.

Acest angajament față de sine ne învață că nu există nicio comoară ascunsă și niciun mântuitor în afara noastră. Noi *suntem* comoara pe care am căutat-o dintotdeauna. Cu alte cuvinte, noi suntem cel pe care l-am acceptat atâta vreme (salvatorul nostru).

Dacă vei accepta această idee și te vei angaja față de tine însăși, tu vei activa puterea Zeiței Luptătoare din tine. Atunci când cuvintele, gândurile și acțiunile tale conduc la abuz și la judecată de sine, tu îți folosești practic imensa putere împotriva ta. Acest tip de negare emoțională, mentală și fizică poate lua multe forme: poți spune da deși ceea ce vrei să spui de fapt este nu; poți rămâne într-o relație care nu te satisface; poți emite gânduri și sentimente care te secătuiesc de energie și de entuziasm; poți consuma alimente care nu îți plac corpului tău.

Angajamentul față de Zeița Luptătoare din interiorul tău este începutul unei călătorii care va dura o viață și care te va ajuta să duci o viață autentică.

Personal, pe măsură ce m-am străduit să renunț la vechile obiceiuri de gen: „Trebuie să mă asigur că toată lumea mă simpatizează” sau „Trebuie să fiu mântuită”, am constatat cu uimire cât de adânci au fost rădăcinile acestor tipare în ființa mea. Merg pe această cale de peste 20 de ani, dar viața continuă să îmi ofere schimbări neașteptate. Fiecare din acestea reprezintă o invitație să privesc în interiorul meu și să renunț la acele lucruri care nu mă ajută să avansez pe calea mea. La fel ca foile unei cepe, există întotdeauna altele de decojit, și fiecare nouă coajă la care renunț este însoțită adeseori de multe lacrimi. Dar ori de câte ori sunt dispusă să privesc în interiorul meu, sfârșesc prin a fi recunoscătoare pentru fiecare experiență trăită, pentru fiecare obstacol, pentru fiecare lecție învățată. Într-adevăr, eu am învățat să mă folosesc de tot ce apare în câmpul conștiinței mele ca de un instrument pentru a descoperi cine sunt cu adevărat.

Secretul angajamentului luat față de sine este simplu: învață să te iubești *în totalitate* așa cum ești, inclusiv cu defectele tale. Acest angajament este direct proporțional cu măsura în care reușești să te eliberezi de trecut și de ideile de care încă te mai cramponezi, cum că ar „trebui” să fii diferită de ceea ce ești în momentul prezent. Vindecarea cea mai profundă se produce atunci când învățăm să fim cea mai bună prietenă a noastră, cea mai bună tovarășă și susținătoare.

Spre exemplu, anul în care mi-a fost publicată cartea *Calea toltecă a transformării* a fost un moment de cotitură în viața mea, arătându-mi pentru prima dată ce înseamnă cu adevărat angajamentul față de sine. Chiar în săptămâna în care mi-a apărut cartea, soțul și partenerul

meu de afaceri și de seminar s-a mutat în Colorado, părăsindu-mă. M-am simțit ca și cum cineva mi-ar fi dat o carte minunată de 160 de pagini după luni de muncă asiduă, după care mi-ar fi tăiat un picior. Nu știam cum să opresc hemoragia, cum să pun în aplicare învățăturile din propria mea carte și cum să îmi susțin afacerea și comunitatea în condițiile în care simțeam o jale atât de mare din cauza pierderii suferite.

Din fericire, cartea pe care tocmai o scrisesem mi-a devenit ghid spiritual și mi-a reamintit pașii pe care trebuia să îi fac pentru a mă elibera. Trebuia să recunosc că am scris cartea perfectă la momentul oportun. Ce nu-mi dădusem seama atunci când am scris-o a fost că am făcut acest lucru pentru mine însămi. În timp ce reciteam primele paragrafe din exemplarul pe care tocmai îl primisem de la tipografie din *Calea toltecă a transformării* am râs, am plâns și am înjurat în același timp.

Iată ce scrisesem în introducere:

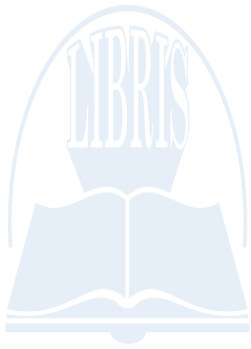
**Ți s-a întâmplat vreodată ca întreaga ta
lume să se răstoarne cu susul în jos într-o singură
clipă?**

**Să încerci fără prea mult succes să te adaptezi
la o schimbare majoră din viața ta?**

**Sau invers, să îți dorești ca un aspect
major din viața ta să se schimbe?**

**Încarnarea într-un corp fizic reprezintă o
invitație continuă de a te adapta la schimbare,
indiferent dacă aceasta ți se pare fericită sau
înpăimântătoare. De la primul dinte căzut în
copilărie la prima despărțire din adolescență
care îți rupe inima, de la plecarea de acasă a
unui copil care a absolvit liceul la pierderea
unui prieten, de la începerea unei slujbe noi la
adaptarea la o boală cronică, viața continuă
să curgă și să îți modifice peisajul conștiinței,
uneori mai lin, iar alteori mai abrupt.**

**Felul în care te adaptezi la schimbările din
viața ta poate face o mare diferență: tu poți trăi
tot timpul într-o stare de teamă și de conflict,
sau în credință și acceptare. Ori de câte ori te
împotrivești schimbării, tu ai de suferit. Acest
adevăr simplu este de nezdruccinat. Ori de câte
ori accepți o schimbare, tu te deschizi în fața
creativității, tuturor posibilităților și vindecării.
Schimbarea este inevitabilă, dar transformarea
se produce numai printr-o alegere
conștientă. Chiar dacă nu deții întotdeauna
controlul asupra momentului și modalității**



**în care se produc schimbările în viața ta, tu
îți poți alege propriile reacții în fața schimbărilor.**

**Atunci când te deschizi în fața lor, nu le
ignori și nu le opui rezistență, tu îți reclami
practic libertatea personală. Pășești astfel pe
o cale a transformării și renunți la statutul de
victimă a schimbării, asumându-ți-l pe cel de
cocreator alături de schimbare.**

La naiba, m-am gândit. Universul tocmai mi-a dat încă o ocazie de „a face ceea ce îi învăț pe alții să facă”, și încă una de excepție!

Am rămas astfel suspinând în bucătărie de dorul iubitului și prietenului meu. Casa mi se părea pustie, ca și cum orice confort și orice bucurie din ea ar fi dispărut. Oscilam între o stare de șoc asemănătoare unei insule pustii și o durere oceanică în care simțeam că mă înec.

Subit, mintea mi s-a limpezit și în ea a apărut o luminiță comparabilă cu o stea apărută la orizont dincolo de norii întunecați ai emoțiilor mele. M-am trezit spunând: „De fapt, ce îți lipsește după plecarea lui?”

Am reușit astfel să mă eliberez de toate poveștile mele care îmi alimentau tristețea și să mă focalizez asupra acestei întrebări simple: ce îmi lipsea după plecarea lui?

Prin minte mi-au trecut instantaneu zeci de imagini și de sentimente asociate cu cei zece ani în care am trăit, am lucrat și am predat împreună. Lucrul care îmi lipsea cel mai mult în acel moment era prezența lui liniștită, plină de calm și de iubire.

Am realizat imediat că aveam de ales între două opțiuni: puteam pierde ani întregi jelind după un om care nu mai exista în viața mea sau puteam face un nou angajament față de Zeița Luptătoare din mine.

Dat fiind că valurile durerii amenințau să mă tragă din nou la fund, am optat pentru a-mi recupera puterea Zeiței Luptătoare.

„Bine, scumpo, mi-am spus cu voce tare, ce ai de gând să faci pentru a readuce ceea ce îți lipsește – starea de liniște, de pace și de iubire – înapoi în viața ta? Cum poți crea singură această stare pentru tine însăși?”

Privind în jur, am zâmbit. Știam că era timpul să nu mai caut în afara mea starea de liniște, de calm și de iubire, ci să mă angajez să o cultiv în mod creativ