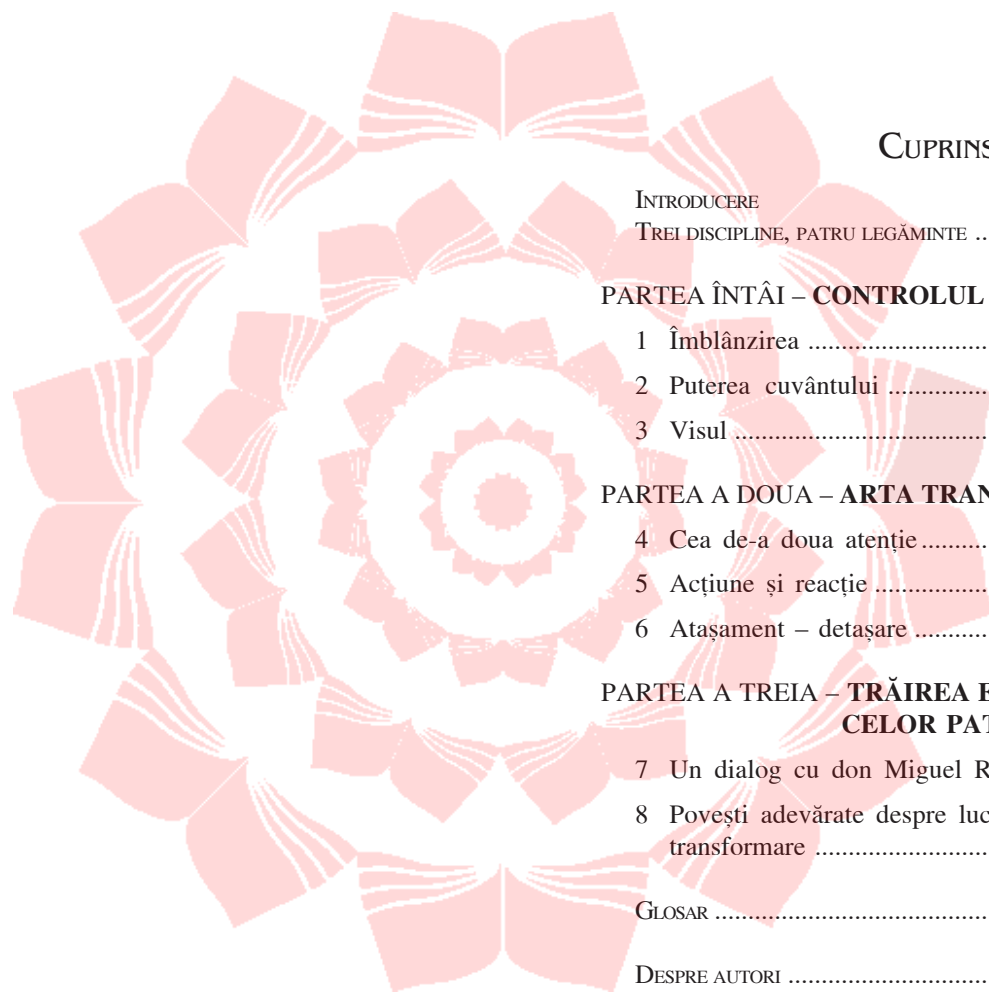




## CUPRINS

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| INTRODUCERE                            |    |
| TREI DISCIPLINE, PATRU LEGĂMINTE ..... | 15 |

### PARTEA ÎNTÂI – CONTROLUL CONȘTIINȚEI

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1 Îmblânzirea .....        | 27 |
| 2 Puterea cuvântului ..... | 65 |
| 3 Visul .....              | 93 |

### PARTEA A DOUA – ARTA TRANSFORMĂRII

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 4 Cea de-a doua atenție ..... | 109 |
| 5 Acțiune și reacție .....    | 129 |
| 6 Atașament – detașare .....  | 145 |

### PARTEA A TREIA – TRĂIREA EFECTIVĂ A CELOR PATRU LEGĂMINTE

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 7 Un dialog cu don Miguel Ruiz .....                           | 163 |
| 8 Povești adevărate despre luciditate și<br>transformare ..... | 217 |

|              |     |
|--------------|-----|
| GLOSAR ..... | 237 |
|--------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| DESPRE AUTORI ..... | 241 |
|---------------------|-----|



# 1

## ÎMBLÂNZIREA

### SUFERINȚA UMANĂ ÎNCEPE ODATĂ CU PROCESUL DE ÎMBLÂNZIRE

*În timpul procesului de îmblânzire, noi ne formăm o imagine a perfecțiunii, de care încercăm apoi să ne apropiem. Ne creăm o imagine despre cum ar trebui să fim, pentru a fi acceptați de cei din jur, dar nu ne ridicăm niciodată la înălțimea acestei imagini.*

Toate suferințele din viața noastră sunt rezultatul procesului de învățare. Tot ceea ce învățăm este viu. Imaginea pe care ne-o formăm despre noi înșine este vie și trăiește în mintea noastră. Această imagine nu este tot una cu noi, dar se folosește de tot ceea ce

percepe pentru a-și justifica propria existență. Ea nu este tot una cu noi, dar ne mănâncă de vii și ne distruge fericirea.

Vocea cunoașterii din interiorul minții noastre ne controlează visul propriei existențe. Toltecii numesc această voce *Parazitul*; Biblia o numește *diavol*. Ea este o ființă vie care trăiește prin sistemul nostru de convingeri și care se hrănește cu credința noastră, cu intențiile noastre, cu fericirea noastră. Cel mai trist este faptul că noi suntem convinși că această cunoaștere *este tot una* cu noi; noi credem că suntem *imaginea* noastră despre sine. Adevărata ființă care trăiește viața noastră este programul, sau Parazitul, nu noi înșine. Dar acest program nu exista atunci când ne-am născut.

Atunci când ne-am născut, mintea noastră era complet inocentă. Noi nu aveam nici un fel de cunoaștere legată de bine și de rău, de dreptate sau nedreptate, de frumusețe sau urâtenie; practic, nu aveam nici un fel de cunoștințe. Nu știam ce înseamnă să fii om, să fii bărbat sau femeie, dar îi vedeam pe cei din jur și îi recunoșteam ca fiind de același fel cu noi.

La vârsta de unu, doi sau trei ani, noi nu ne puteam vedea pe noi înșine. Singura manieră prin

care ne puteam privi pe noi înșine era să ne privim imaginea în oglindă, iar oamenii din jur au acționat ca o oglindă pentru noi. Copilul nu știe cine este, dar mama lui îi repetă continuu că este cutare sau cutare, tatăl la fel, frații și surorile mai mari de asemenea. Oamenii din jur au capacitatea de a proiecta o imagine asupra copilului, căruia îi spun *ce cred ei* că este.

Ce spune mama nu este neapărat ce spune tata, sau celelalte rude, sau televizorul, sau biserica, sau restul societății. Fiecare om din viața noastră proiectează asupra noastră o imagine complet diferită despre noi, și nici una din aceste imagini nu este absolut corectă. De aceea, ceea ce credem noi că suntem este o imagine distorsionată de sine, creată din suma proiecțiilor altor persoane – oglinzi care nu fac altceva decât să distorsioneze adevărata imagine. Neputând să se vadă singur, copilul le crede și este de acord cu ele. De îndată ce își dă acest acord, imaginea este programată în mintea sa, iar el ajunge să creadă că asta este el.

Ce imagini au proiectat ceilalți asupra dumneavoastră? Atunci când spuneți: „Eu sunt deștept, eu sunt prost, eu sunt frumos, eu sunt urât“, cel care spune „*Eu sunt*“ nu sunteți dumneavoastră, ci programul din mintea dumneavoastră. Aceste imagini

nu reprezintă altceva decât o formă de cunoaștere, adică o sumă de concepte, dar nu sunt tot una cu noi.

Copilul percepe imaginile distorsionate pe care și le creează alții despre el, iar la un moment dat le adună și încearcă să facă o sinteză a lor. El ajunge să își creeze el însuși o imagine despre sine, pe care o proiectează apoi în lumea exterioară. „Nu sunt bun la sport“. Apoi începe să practice acea imagine, până când atinge măiestria în aplicarea ei. Întrucât ceilalți oameni proiectează imagini diferite asupra sa, el începe să-i întrebe ce cred despre el, solicitând astfel proiecții exterioare care să susțină ceea ce crede deja, adică imaginea distorsionată pe care și-a făcut-o despre sine.

În mod similar, oamenii își proiectează convingerile asupra copilului, care este de acord cu ele, și astfel, ele devin propriile sale convingeri. Ei îl învață să judece la fel ca ei, să bârfească la fel ca ei, să creeze drame așa cum fac și ei. Copilul începe să se joace cu toate aceste concepte, cu toată această cunoaștere, și astfel învață să viseze.

Toltecii numesc acest proces *visul primei atenții*, căci este prima oară când omul își folosește atenția pentru a crea o realitate. Întrucât atenția copilului este orientată către exterior, întreaga sa lume va fi

proiectată de asemenea către exterior. El începe să se caute pe sine în afara sa, căci nu are încredere în el însuși. Mai mult, el începe să caute ceea ce crede că nu are: frumusețe, fericire și iubire, deși toate aceste lucruri se găsesc deja în interiorul lui.

Astfel începe suferința și drama în viața fiecărui om. El are nevoie de o oglindă în lumea exterioară pentru a se vedea pe sine, dar lumea nu va putea fi niciodată o oglindă suficient de curată pentru a ne vedea așa cum suntem. De aceea, omul cade de acord cu imaginea pe care și-o creează alții despre el, fără să fie însă una cu această imagine. Evident, el își modifică această imagine și o schimbă tot timpul, dar nu atinge niciodată adevărul, căci nu există nici o oglindă exterioară care să-l reflecte așa cum este.

După ani și ani de încercări de a le face altora pe plac, de tentative de a corespunde imaginilor altora, după diferite revolte și încercări de a descoperi cine sunt, majoritatea oamenilor sfârșesc prin a renunța și prin a accepta părerea altora despre ei înșiși. În interiorul lor există însă ceva care tânjește după libertate, care continuă să le repete: „Nu asta sunt eu. Nu asta îmi doresc eu“. Noi nu suntem liberi să fim cu adevărat cei care suntem deoarece suntem prinși în capcana imaginilor despre noi înșine.