# TOLTECII
# Don Miguel Ruiz

Cu mii de ani în urmă, Toltecii erau cunoscuți în partea de sud Mexicului ca "femei şi bărbați ai înțelepciunii". Antropologii au vorbit despre Tolteci ca despre o națiune, ca despre o rasă, dar de fapt Toltecii erau oameni de ştiință şi artişti, care au format o societate ce explora şi păstra cunoaşterea spirituală şi practicile spirituale ale strămoşilor lor. Ei locuiau împreună, maeştrii (naguali) şi discipoli, la Teotihuacan–vechiul loc al piramidelor, în afara oraşului Mexico City, loc străvechi în care "Omul devenea Zeu".
De-a lungul mileniilor, nagualii au fost forțați să ascundă vechea înțelepciune şi să-i mențină existența în obscuritate. Cucerirea europeană împreună cu folosirea greşită a puterii personale a câtorva dintre adepți au făcut necesară ascunderea cunoaşterii față de cei care nu erau pregătiți să o folosească cu înțelepciune sau care intenționau să o folosească în scopuri personale.
Din fericire, cunoaşterea Toltecă ezoterică a fost păstrată şi a trecut de la o generație la alta prin diferite linii de naguali. Datorită acestora a rămas acoperită în secret timp de sute de ani, iar vechile profeții vor fi dezvăluite în momentul în care va fi necesar ca înțelepciunea să se întoarcă la oameni. Acum, don Miguel Ruiz, un nagual din linia Cavalerilor Vulturului, a fost îndrumat să ne împărtăşească puterea învățăturilor Toltecilor.
Cunoaşterea Toltecă provine din aceeaşi unitate esențială a adevărului ca şi toate celelalte tradiții sacre ezoterice de pe glob. Aceasta nu este o religie, dar îi onorează pe toți maeştrii ce au existat pe pământ. Chiar dacă îmbrățişează spiritul, este cel mai corect mod de viață, caracterizat de o modalitate facilă de a ajunge la fericire şi iubire.

Cuprins

1. INTRODUCERE - OGLINDA PRĂFUITĂ
2. CELE PATRU LEGĂMINTE
2.1 DOMESTICIREA ŞI VISUL PLANETEI
2.2 PREMISE PENTRU UN NOU VIS
2.3 PRIMUL LEGĂMÂNT - FII IMPECABIL CU CUVINTELE TALE.
2.4 AL DOILEA LEGÂMÂNT - NU CONSIDERA NIMIC CA FIIND UN AFRONT PERSONAL.
2.5 AL TREILEA LEGĂMÂNT - NU FĂ DOAR PRESUPUNERI.
2.6 AL PATRULEA LEGĂMÂNT - ÎNTOTDEAUNA FĂ TOT CEEA CE POȚI MAI BINE.
3. CALEA TOLTECĂ A LIBERTĂȚII - ÎNCĂLCAREA VECHILOR LEGĂMINTE
4. ARTA TRANSFORMĂRII - VISUL CELE DE-A DOUA ATENȚII
5. DISCIPLINA LUPTĂTORULUI - CONTROLUL PROPRIULUI COMPORTAMENT
6. INIȚIEREA MORȚII - ÎMBRĂȚIŞAREA ÎNGERULUI MORȚII

7. NOUL VIS - RAIUL PE PÂMÂNT
10. RUGĂCIUNI

## 1. INTRODUCERE
## OGLINDA PRĂFUITĂ

Cu trei mii de ani în urmă, era un om la fel ca şi tine şi ca mine care trăia în apropierea unui oraş înconjurat de munți. Omul a studiat pentru a deveni doctor, dar nu era complet de acord cu tot ceea ce învăța. În inima sa ştia că trebuie să existe ceva mai mult.
Într-o zi, când a adormit într-o peşteră, el a visat că şi-a văzut propriul corp adormit. A ieşit din peşteră în noaptea cu lună nouă. Cerul era senin, doar el putea vedea trilioane de stele. Apoi ceva s-a petrecut în interiorul său ceva ce i-a transformat viața pentru totdeauna. El şi-a privit mâinile şi-a simțit corpul, iar apoi şi-a auzit propria voce spunând: "Sunt făcut din lumină; sunt făcut din stele." A privit din nou la stele şi a conştientizat că nu stelele sunt cele care crează lumina, ci lumina crează stelele. "Totul este făcut din lumină; eu sunt făcut din stele", a spus el, "şi spațiul dintre ele nu este gol." Şi a ştiut că tot ceea ce există este o ființă vie, iar lumina este mesagerul vieții, deoarece este vie şi conține toate informațiile. Apoi a conştientizat că şi el era făcut din stele, dar nu era acele stele. "Sunt în stele şi între ele" a gândit el. Atunci el s-a numit tonal, iar lumina dintre stele–nagual–şi a ştiut că tot ceea ce creează armonia şi spațiul dintre cele două este Viața sau Intenția. Fără Viață, tonal-ul şi nagual-ul nu ar putea exista. Viața este forța absolutului, a Supremului, a Creatorului ce a creat totul.
Aceasta este ceea ce a descoperit: Totul în existență este o manifestare a ființei vii pe care o numim Dumnezeu. Totul este Dumnezeu. Şi a ajuns la concluzia că percepția umană este doar lumina ce percepe lumina. El a văzut că materia este o oglindă–totul este o oglindă ce reflectă lumina şi creează imaginile acestei lumini–şi lumea iluziei. Visul, este doar ca un fum care nu ne permite să vedem ceea ce suntem cu adevărat. „Noi cei adevărați suntem pură iubire, pură lumină," a spus el.
Această conştientizare i-a transformat viața. Dintr-o dată a ştiut cine era cu adevărat, s-a uitat în jur la ceilalți oameni şi la restul naturii şi a fost uimit de ceea ce a văzut. E1 s-a văzut pe el însuşi în totul - în fiecare ființă umană, în fiecare animal, în fiecare pom, în apă, în ploaie, în nori, în pământ. Şi a văzut că viața amestecă tonal-ul cu nagual-ul în diferite moduri pentru a crea bilioane de manifestări ale Vieții.
În acele câteva momente el a înțeles totul. Era foarte emoționat şi inima sa era plină de pace. A putut cu greu să aştepte pentru a le spune şi prietenilor săi ceea ce descoperise. Dar nu erau cuvinte pentru a explica aceasta. A încercat să spună acest lucru şi celorlalți, dar ei nu-l puteau înțelege. Ei puteau vedea că se transformase, că din vocea sa şi din ochii săi radia ceva frumos; au observat că nu mai judeca pe nimeni şi nimic, era ca nimeni altcineva. El putea înțelege pe oricine foarte bine, dar nimeni nu-l putea înțelege. Ei credeau că el era o încarnare a lui Dumnezeu, dar el zâmbea când auzea aceasta şi apoi spunea: „Este adevărat. Eu sunt Dumnezeu. Dar şi tu eşti Dumnezeu. Suntem la fel, tu şi cu mine. Suntem imagini ale luminii. Suntem Dumnezeu." Dar nici aşa oamenii

nu-l înțelegeau...A descoperit că era o oglindă pentru restul persoanelor, o oglindă în care se putea vedea pe sine. „Oricine este o oglindă" a spus şi se vedea în oricine, dar nimeni nu-l vedea. Şi astfel a conştientizat că toată lumea visa, însă fără a fi conştientă de acest lucru, fără a şti cine sunt cu adevărat. Ei nu-l puteau vedea pe el în ei înşişi deoarece exista un perete de ceață sau de fum între oglinzi şi peretele de ceață era făcut din interpretarea imaginilor luminii, Visul oamenilor.
Apoi a ştiut că va uita curând tot ceea ce învățase. Dorea să amintească tuturor viziunea pe care o avusese, aşa că s-a decis să se numească Oglinda Fumurie, astfel încât întotdeauna va şti că materia este o oglindă, iar fumul este ceea ce ne păstrează departe de a şti cine suntem cu adevărat. El a spus: „Sunt o Oglindă Fumurie, deoarece mă uit la mine în fiecare dintre voi, dar noi nu ne recunoaştem unul cu celălalt datorită fumului dintre noi. Acel fum este Visul, iar oglinda eşti tu, visătorul."

## 2. CELE PATRU LEGĂMINTE
## 2.1 DOMESTICIREA ŞI VISUL PLANETEI

Creierul este treaz şi există un cadru material ce ne face să percepem lucrurile în mod liniar. Apoi când mergem la culcare nu mai avem cadrul, iar visul are tendința de a se schimba în mod constant.
Oamenii visează tot timpul. Înainte ca să fi fost născuți, oamenii dinaintea noastră au creat un mare vis exterior, vis ce urma să fie visul societății sau visul planetei. Visul planetei este un vis colectiv a bilioane de vise personale mai mici, care împreună creează visul unei familii, visul unei comunități, visul unui oraş, visul unei țări, iar în final visul întregii umanități. Visul planetei include toate regulile sociale, toate credințele, toate legile, toate religiile, diferitele sale culturi şi modalități de manifestare, guvernele, şcolile, evenimentele sociale şi vacanțele.
Suntem născuți cu capacitatea de a învăța cum să visăm, iar oamenii care au trăit înaintea noastră ne-au învățat modalitatea de a visa visul societății. Visul exterior are atâtea reguli că atunci când o nouă ființă umană se naşte, acesta captează atenția copilului şi introduce toate aceste reguli în mintea copilului. Visul exterior este Mama şi Tata, şcoala şi religia care ne învață cum să visăm.
Intenția este capacitatea de discriminare şi de focalizare pe care o avem şi care se focalizează doar asupra a ceea ce dorim să percepem. Putem percepe milioane de lucruri simultan, dar folosindu-ne atenția, putem păstra ceea ce dorim să percepem ca fundal al minții noastre. Adulții din jurul nostru ne-au captat atenția şi ne-au fixat informații în mintea noastră prin repetiție. Acesta este modul în care învățăm tot ceea ce ştim.
Folosindu-ne atenția am învățat întreaga realitate, un întreg vis. Am învățat cum să ne comportăm în societate, ce să credem şi ce să nu credem, ce este acceptabil şi ce nu, ce este bine şi ce este rău, ce este frumos şi ce este urât. Erau toate deja acolo, toate aceste cunoştințe, toate aceste reguli şi concepte despre modul în care să ne comportăm în lume.
Când erai la şcoală, erai aşezat pe un scăunel mic şi cu întreaga ta atenție orientată pentru a asimila ceea ce te învăța profesorul tău. Când ai mers la biserică, ți-ai îndreptat atenția asupra a ceea ce preotul sau diaconul îți spuneau. Aceeaşi dinamică s-a aplicat în cazul Mamei şi Tatălui tău, dar şi a fraților sau surorilor tale. Cu toții au încercat să-ți capteze atenția. Noi, de asemenea, am învățat să captăm atenția altor oameni, dar ne-am şi dezvoltat o nevoie de atenție ce poate deveni foarte competitivă. Copiii sunt în competiție pentru atragerea

atenției părinților, profesorilor, a prietenilor lor. „Uită-te la mine! Uită-te la ceea ce fac! Hei, sunt aici!” Nevoia de atenție devine foarte puternică şi continuă la adulți.
Visul exterior ne captează atenția şi ne învață ce să credem, începând cu limba pe care o vorbim. Limbajul este codul pentru înțelegerea şi comunicarea dintre oameni. Fiecare literă, fiecare cuvânt din fiecare limbă este un legământ. Putem să numim aceasta o pagină de carte; cuvântul pagină este o convenție pe care noi o înțelegem. Odată ce am înțeles codul, atenția noastră este captată şi energia este transferată de la o persoană la alta.
Nu a fost alegerea noastră de a vorbi limba engleză. Nu ți-ai ales religia şi valorile morale, ele au fost deja acolo înainte ca tu să te fi născut. Nu avem niciodată oportunitatea de a alege ce să credem sau să nu credem, nu alegem niciodată chiar cea mai mică din aceste convenții şi nu ne alegem nici măcar numele.
Ca şi copiii, nu avem ocazia de a ne alege credințele, dar suntem de acord cu informația ce ne-a fost transferată de la visul planetei prin intermediul altor oameni. Singura modalitate de a înmagazina informația este convenția. Visul exterior ne poate capta atenția, dar dacă nu suntem de acord, nu vom înmagazina informația. În momentul în care suntem de acord, credem, iar aceasta se numeşte credință. A avea credință înseamnă a crede necondiționat. Astfel învață copiii. Copiii cred tot ceea ce adulții le spun. Suntem de acord cu ei, iar credința noastră este atât de puternică încât sistemul de credințe ne controlează întregul vis al vieții. Nu alegem aceste credințe, dar ne putem revolta împotriva lor, însă nu suntem suficient de puternici pentru a câştiga această revoltă. Rezultatul este identificarea credințelor cu condiționările noastre.
Am numit aceasta procesul de domesticire a oamenilor, iar prin această domesticire învățăm cum să trăim şi cum să visăm. În domesticirea umană, informația de la visul exterior este convertită în visul interior, creând întregul nostru sistem de credințe. Mai întâi copilul este învățat numele lucrurilor: Mama, Tata, lapte, sticlă. Zi de zi, acasă, la şcoală, la biserică, prin televiziune, suntem învățați cum să trăim, ce tip de comportament este acceptabil. Visul exterior ne învață să fim oameni. Avem un întreg concept despre ceea ce este o,,femeie” şi despre ceea ce este un „bărbat”. Şi am fost învățați să judecăm, ne judecăm pe noi, îi judecăm pe ceilalți oameni, ne judecăm vecinii.
Copiii sunt domesticiți în acelaşi fel ca şi un cățel, o pisică, ca şi celelalte animale. Pentru a învăța un câine noi îl pedepsim sau îi oferim recompense. Ne antrenăm copiii ca pe oricare alt animal domesticit, cu un sistem de pedepse şi de recompense. Îi spunem: „Eşti un băiat bun,” sau „Eşti o fată bună”, atunci când faci ceea ce Mama si Tata vor ca tu să faci. Dar când nu, atunci eşti „o fetiță rea” sau „un băiat rău”.
Când acționăm împotriva regulilor suntem pedepsiti; când actionăm conform regulilor atunci suntem răsplătiți. Am fost pedepsiți de multe ori pe zi, dar am fost şi recompensați de multe ori pe zi. Curând a început să ne fie frică de a fi pedepsiți şi să ne fie frică că nu ne vom primi recompensa. Recompensa este atenția pe care o primim de la părinții noştri sau de la ceilalți oameni ca şi institutori, profesori şi prieteni. Ne dezvoltăm curând o necesitate de a capta atenția altor oameni pentru a primi recompensă.
Recompensele ne fac să ne simțim bine şi continuăm să facem ceea ce ceilalți doresc ca noi să facem pentru a obține recompensa. Cu această teamă de a fi pedepsiti şi acea frică de a nu obține recompensa, începem să pretindem că suntem ceea ce nu suntem, doar pentru a le face plăcere celorlalți, doar pentru a fi suficient de buni pentru altcineva. Încercăm să le facem plăcere Mamei şi

Tatălui, încercăm să le facem plăcere profesorilor la şcoală, încercăm să le facem plăcere celor de la biserică şi astfel începem să jucăm.
Ne prefacem că suntem ceea ce nu suntem deoarece ne este frică că vom fi respinşi. Frica de a fi respinşi devine frica de a nu fi suficient de buni. Eventual vom deveni cineva care nu suntem noi. Vom deveni copia credinţelor Mamei, a credinţelor Tatălui, a credinţelor societăţii şi a credinţelor religioase.
Toate tendinţele noastre normale sunt pierdute în procesul domesticirii. Şi când suntem suficient de mari pentru ca mintea noastră să înţeleagă, începem să spunem nu.
Adulţii spun: „Nu fă asta şi nu fă asta." Noi ne revoltăm si spunem: „Nu !". Ne revoltăm deoarece ne apărăm libertatea. Vrem să fim noi înşine, dar suntem foarte mici, iar adulţii sunt mari şi puternici. După o perioadă de timp ne este frică deoarece ştim că de fiecare dată când vom face ceva greşit vom fi pedepsiţi.
Domesticirea este atât de puternică astfel încât la un anumit punct din viaţa noastră nu mai avem nevoie de nimeni pentru a ne domestici. Nu mai avem nevoie de Mamă sau de Tată, de şcoală sau de biserică pentru a putea fi domesticiţi. Am fost pregătiţi foarte bine încât suntem propriul nostru dresor. Suntem un animal autodomesticit. Acum ne putem domestici pe noi înşine în concordanţă cu acelaşi sistem de credinţe care ne-au fost oferite, folosind acelaşi sistem de pedepse şi de recompense. Ne pedepsim pe noi înşine când nu urmăm regulile corespunzătoare sistemului nostru de credinţe; ne recompensăm când suntem „băiat bun" sau „fată bună.
Sistemul de credinţe este ca o Carte de Legi ce ne conduce mintea. Fără îndoială, orice este în acea Carte de Legi, constituie adevărul nostru. Ne bazăm toate raţionamentele pe Cartea de Legi, chiar dacă aceste raţionamente merg împotriva naturii noastre interioare. Chiar şi legile morale ale Celor Zece Porunci sunt programate în mintea noastră, în procesul de domesticire. Una câte una, toate aceste condiţionări sunt scrise în Cartea de Legi, iar aceste condiţionări ne guvernează visul.
Există ceva în minţile noastre care judecă pe toată lumea, inclusiv vremea, căţelul, pisica, totul. Judecătorul interior foloseşte ceea ce este în Cartea noastră de Legi pentru a judeca tot ceea ce facem şi ceea ce nu facem, tot ceea ce gândim sau nu gândim, tot ceea ce simţim sau nu simţim. Totul trăieşte sub tirania acestui Judecător. De fiecare dată când facem ceva ce contravine Cărţii de Legi, Judecătorul spune că suntem vinovaţi, că trebuie să fim pedepsiţi, că trebuie să ne fie ruşine. Aceasta se petrece de multe ori pe zi, zi după zi, pe întreg parcursul vieţii noastre.
Există şi o altă parte din noi care primeşte judecăţile, iar acea parte este numită Victima. Victima suportă toate jignirile, sentimentele de vinovăţie şi ruşinea, este partea din noi care spune: „Bietul de mine, nu sunt suficient de bun, nu sunt suficient de inteligent, nu sunt suficient de atractiv, nu sunt suficient de plin de iubire, bietul de mine." Marele Judecător este de acord şi spune: „Da, nu eşti suficient de bun." Şi toate acestea sunt bazate pe un sistem de credinţe în care nu am ales niciodată să credem. Aceste credinţe sunt atât de puternice, încât chiar mulţi ani după aceea, când avem acces la noi concepţii şi urmărim să luăm propriile noastre decizii, descoperim că aceste credinţe încă ne mai controlează viaţa.
Orice este împotriva Cărţii de Legi ne face să simţim o senzaţie stranie în plexul nostru solar, o senzaţie care se numeşte frică. Încălcând acest sistem de legi din Cartea de Legi ne deschidem rănile emoţionale, iar reacţia noastră imediată este de a crea otravă emoţională. Din cauză că tot ceea ce este cuprins în Cartea de

Legi trebuie să fie adevărat, orice altceva ce pare să zdruncine acest sistem de credințe te face să te simți nesigur. Chiar dacă Cartea de Legi este greşită, aceasta te face să te simți în siguranță. De aceea avem nevoie de mult curaj pentru a ne zdruncina tot sistemul de credințe. Chiar dacă ştim că noi nu am ales acest sistem de credințe, este de asemenea adevărat că am fost de acord în întregime cu ele. Condiționarea este atât de puternică încât, chiar dacă înțelegem conceptul de a nu fi adevărat, ne simțim vinovați, blamați şi simțim ruşinea ce apare dacă vom merge împotriva acestor legi.
Aşa cum un guvern are o carte de legi cu care conduce visul societății, sistemul nostru de credințe este Cartea de Legi ce guvernează visul nostru personal. Toate aceste legi există în mintea noastră, credem în ele, iar Judecătorul din interiorul nostru acționează conform acestor reguli. Judecătorul dă decrete, iar Victima suferă din cauza vinovăției şi a pedepsei. Dar cine spune că există dreptate în acest vis? Adevărata justiție înseamnă a plăti pentru fiecare greşeală. Adevărata injustiție înseamnă a plăti mai mult decât o dată pentru fiecare greşeală. De câte ori trebuie să plătim pentru o greşeală? Răspunsul este: de mii de ori. Omul este singurul animal de pe pământ ce plăteşte de mii de ori pentru aceeaşi greşeală. Restul animalelor plătesc o dată pentru fiecare greşeală, dar nu şi noi. Avem o memorie puternică. Facem o greşeală, ne judecăm, ne găsim vinovați şi ne pedepsim. Deşi există justiție, aceasta nu este suficientă; nu trebuie să o mai facem încă o dată, dar de fiecare dată când ne amintim, ne judecăm pe noi înşine, suntem din nou vinovați şi ne pedepsim din nou, şi din nou, şi din nou. Dacă avem o soție sau un soț, el sau ea ne reaminteşte greşelile noastre, astfel încât ne putem judeca pe noi înşine din nou, ne pedepsim din nou şi ne găsim vinovați din nou. Este drept? De câte ori am făcut-o pe soția noastră, pe copiii noştri sau pe părinții noştri să plătească pentru aceeaşi greşeală? De fiecare dată când ne amintim greşeala, noi îi blamăm din nou şi le trimitem toată otrava emoțională, simțind că am fost nedreptățiți,îi facem să plătească din nou pentru greşeală. Aceasta este dreptate? Judecătorul din mintea noastră greşeşte deoarece sistemul de credințe, Cartea de Legi, este greşită.
95 % din credințele înmagazinate în mintea noastră nu sunt altceva decât minciuni, iar noi suferim din cauza faptului că suntem cei care credem în aceste minciuni.
În visul planetei este normal pentru oameni să sufere, să trăiască în frică şi să creeze drame emoționale. Visul exterior nu este un vis frumos; este un vis de violență, un vis de frică, un vis de război, un vis de nedreptate. Visul personal al oamenilor variază, dar în ansamblu este aproape un coşmar. Dacă ne uităm la societatea umană vedem că este atât de greu de trăit deoarece aceasta este guvernată de frică. În toată lumea vedem oameni suferind, nervoşi, furioşi, răzbunători, violenți pe stradă şi nedreptăți foarte mari. Frica este cea care ne controlează visul exterior.
Dacă vom compara visul societății umane cu descrierea iadului din religiile promulgate pe pământ, vom descoperi că există o identitate. Religiile spun că iadul este un loc al pedepsei, un loc al fricii, al durerii şi al suferinței, un loc în care focul te arde. Focul este generat de emoțiile ce provin din frică. De fiecare dată când simțim emoții de mânie, furie, gelozie, invidie, sau ură, experimentăm un foc ce arde în noi. Trăim într-un vis al iadului.
Dacă consideri iadul ca pe o stare mentală, atunci iadul este în jurul nostru. Ceilalți ne pot amenința că dacă nu vom face ceea ce ei spun că ar trebui să facem, vom merge în iad. Veşti proaste! Suntem deja în iad, dar sunt acolo inclusiv oamenii ce ne spun aceasta. Nici o ființă umană nu o poate condamna pe

cealaltă la iad, deoarece suntem deja acolo. Ceilalți ne pot împinge într-un iad mai adânc, este adevărat, dar aceasta doar dacă noi permitem.
Fiecare ființă umană are visul său personal, dar la fel ca şi visul societății, acesta este guvernat de frică. Învățăm să visăm iadul în viața noastră, în visul nostru personal. Aceeaşi frică se manifestă în diferite moduri, pentru fiecare, bineînțeles, deoarece experimentăm mânia, gelozia, ura, invidia şi alte emoții negative. Visul nostru personal poate deveni un coşmar în care suferim şi trăim într-o continuă stare de frică. Dar noi nu trebuie să visăm un coşmar, este posibil să ne bucurăm de un vis plăcut.
Toată umanitatea caută adevărul, dreptatea şi frumusețea. Suntem într-o eternă căutare a adevărului, deoarece noi credem doar în minciunile pe care le-am înmagazinat în mintea noastră. Suntem în căutarea dreptății din cauză că în sistemul nostru de credințe nu avem nici un fel de dreptate. Suntem în căutarea frumuseții, deoarece indiferent de cât de frumoasă ar fi o persoană, ea nu crede că este frumoasă cu adevărat. Căutăm şi căutăm, dar totul este deja în noi. Nu există alt adevăr ce trebuie găsit. Oriunde ne întoarcem capul, tot ceea ce vedem este adevărat, dar din cauza credințelor şi a condiționărilor pe care le-am înmagazinat în mintea noastră, nu avem ochi pentru acest adevăr.
Nu vedem adevărul din cauza faptului că suntem orbi. Ceea ce ne orbeşte sunt acele false credințe pe care le avem în mintea noastră. Avem nevoie să ştim că noi suntem în regulă, dar toți ceilalți greşesc. Credem în ceea ce credem, iar credințele noastre ne pregătesc pentru suferință. Este ca şi cum am trăi în mijlocul unei ceți atât de dese care nu ne lasă să vedem dincolo de vârful nasului. Trăim într-o ceață care nici măcar nu este reală. Ceața este un vis, visul nostru personal de viață, ceea ce credem, toate concepțiile pe care le avem despre cei ce suntem cu adevărat, toate compromisurile făcute cu ceilalți, cu noi înşine şi chiar cu Dumnezeu.
Întreaga ta minte este o ceață pe care Toltecii au numit-o MITOTE (pronunțat MIH-TOE-TAY). Mintea noastră este un vis în care mii de oameni vorbesc în acelaşi timp, dar niciunul nu-l înțelege pe celălalt. Aceasta este condiția minții umane, un mare MITOTE, iar cu acest mare MITOTE nu poți vedea ceea ce eşti cu adevărat. În India ei numesc acest MITOTE, MAYA, ceea ce înseamnă iluzie. Este personalitatea noțiunii lui „Eu sunt". Tot ceea ce crezi despre tine şi despre lume, toate concepțiile şi programările pe care le ai în minte, toate sunt MITOTE. Nu putem vedea cine suntem cu adevărat, nu putem vedea deoarece nu suntem liberi. De aceea oamenii se împotrivesc vieții.
A fi viu este cea mai mare frică pe care oamenii o au. Moartea nu este cea mai mare frică pe care o avem, cea mai mare frică pe care o avem este să ne asumăm riscul de a trăi, riscul de a fi vii şi de a exprima ceea ce cu adevărat suntem. A fi noi înşine este cea mai mare frică a noastră, a oamenilor. Am învățat să ne trăim viața urmărind să satisfacem cererile celorlalți. Am învățat să trăim prin viziunea altora din cauza fricii de a nu fi acceptați şi de a nu fi suficient de buni pentru altcineva.
În timpul procesului domesticirii, ne formăm o imagine a ceea ce este perfecțiunea pentru a fi suficient de buni. Creăm o imagine despre cum ar trebui să fim pentru a fi acceptați de toată lumea. Încercăm în mod special să le facem plăcere celor care ne iubesc, ca Mama şi Tata, frații şi surorile mai mari, preoții şi profesorii. Încercând să fim suficient de buni pentru ei, ne creăm o imagine a perfecțiunii, dar nu ne potrivim cu acea imagine, nu ne vine bine întotdeauna. Noi creăm o imagine, dar imaginea nu este reală. Nu vom fi niciodată perfecți din acest punct de vedere. Niciodată!

Datorită faptului că nu suntem perfecți, ne respingem propria persoană. Şi nivelul autorespingerii depinde de cât de eficienți au fost adulții în distrugerea integrității noastre. După domesticire nu se mai poate vorbi despre a fi suficient de bun pentru oricine altcineva. Nu suntem suficient de buni pentru noi înşine, deoarece nu corespundem, nu ne încadrăm în imaginea noastră despre perfecțiune. Nu ne putem ierta deoarece nu suntem ceea ce am dori să fim, sau de fapt în ceea ce credem că ar trebui să fim. Nu ne putem ierta pentru că nu suntem perfecți.

Ştim că nu suntem ceea ce credem că trebuie să fim şi ne simtim falşi, frustrați şi nesinceri. Încercăm să ne ascundem şi pretindem să fim ceea ce nu suntem. Rezultatul este că nu ne simțim autentici şi purtăm măşti sociale pentru a nu-i face pe ceilailți să observe asta. Ne este atât de frică că altcineva va observa că nu suntem ceea ce pretindem a fi. Îi judecăm pe ceilalți în concordanță cu imaginea noastră despre perfecțiune, dar bineînțeles că ei sunt mereu sub aşteptările noastre. Ne dezonorăm pe noi înşine doar pentru a face plăcere altor oameni. Facem rău chiar şi corpului nostru doar pentru a fi acceptați de ceilalți. Vedeți adolescenți care iau droguri doar pentru a evita să fie respinşi de către ceilalți adolescenți, ei nu sunt conştienți de faptul că problema lor este că nu se acceptă pe ei înşişi, că se resping deoarece nu sunt ceea ce pretind că sunt. Ei doresc să fie într-un anumit mod, dar ei nu sunt, iar din această cauză suferă de vinovăție şi de ruşine.

Oamenii se pedepsesc la nesfârşit deoarece nu sunt ceea ce cred ei că ar trebui să fie. Ei devin foarte abuzivi față de propria persoană şi îi folosesc şi pe ceilalți pentru a abuza de ei. Dar nimeni nu abuzează față de noi mai mult decât noi abuzăm față de ceilalți, iar aici apare Judecătorul, Victima şi sistemul de credințe ce ne face să procedăm astfel. Într-adevăr, găsim persoane ce spun că soția sau soțul lor, mama sau tata, abuzează de ei, însă noi ştim că abuzăm față de noi înşine mai mult decât atât. Modul în care ne judecăm este cel mai rău mod de judecată din câte există. Dacă facem o greşeală în fața oamenilor, încercăm să negăm greşeala şi să o acoperim, dar atunci când suntem singuri, vinovăția este atât de puternică, iar noi ne simțim atât de proşti, răi sau atât de puțin merituoşi.

În întrega ta viață nimeni nu a abuzat de tine mai mult decât tu ai abuzat de tine însuți, şi limita la care ai abuzat de tine este exact limita pe care o tolerezi din partea altcuiva. Dacă cineva abuzează de tine cu puțin mai mult decât o faci tu de obicei, probabil că vei fugi de acea persoană, dar dacă abuzează de tine mai puțin decât o faci tu în mod obişnuit, vei rămâne probabil în acea relație şi o vei tolera la nesfârşit. Dacă tu abuzezi de tine foarte rău, poți tolera pe cineva care să te bată, să te umilească şi să te trateze ca pe un gunoi. De ce? Deoarece sistemul tău de credințe spune: „O merit. Această persoană îmi face o favoare numai pentru că este cu mine. Nu-i merit dragostea şi respectul. Nu sunt suficient de bun."

Avem nevoie de a fi acceptați şi de a fi iubiți de ceilalți, dar nu ne putem accepta şi iubi pe noi înşine. Cu cât ne iubim mai mult pe noi înşine, cu atât experimentăm mai puține abuzuri în viața noastră. Autoabuzul provine din autorespingere şi autorespingerea vine din faptul că avem o imagine a perfecțiunii şi nu ne măsurăm niciodată cu acel ideal. Imaginea noastră despre perfecțiune este motivul pentru care ne respingem, este motivul pentru care nu ne acceptăm aşa cum suntem şi pentru care nu-i acceptăm pe ceilalți aşa cum sunt.

## 2.2 PREMISE PENTRU UN NOU VIS

Există mii de legăminte pe care le-am făcut cu noi înşine, cu ceilalți oameni, cu visul nostru despre viață, cu Dumnezeu, cu societatea, cu părinții, cu soția, cu copiii. Dar cele mai importante legăminte sunt cele pe care le facem cu noi înşine. În aceste legăminte ne spunem cine suntem cu adevărat, ceea ce simțim, ceea ce credem şi cum ne comportăm. Rezultatul este ceea ce noi numim personalitatea noastră. În aceste legăminte se spune: „Acesta sunt eu. Aceasta este ceea ce cred eu. Pot face anumite lucruri, iar alte lucruri nu le pot face. Aceasta este realitate, iar aceasta este fantezie; aceasta este imposibilă, aceea este imposibilă."
Un singur legământ nu este o problemă, dar sunt multe legăminte care ne fac să suferim, care ne fac să cădem, să greşim în viață. Dacă vrei să trăieşti o viață plină de bucurie şi împlinire, trebuie să ai curajul să rupi aceste legăminte ce sunt bazate pe frică şi să-ți proclami propria putere personală. Legămintele ce provin din frică necesită o mare pierdere de energie din partea noastră, dar legămintele ce vin din dragoste ne ajută să ne conservăm energia şi să câştigăm şi mai multă energie.
Fiecare dintre noi este născut cu o anumită cantitate de putere personală, pe care o recăpătăm în fiecare zi după ce ne odihnim. Din păcate, ne cheltuim o mare parte din puterea personală mai întâi pentru a face acele legăminte iar apoi pentru a le respecta. Puterea noastră personală este disipată de către toate legămintele pe care le-am creat, iar rezultatul este că ne simțim fără putere. Avem doar suficientă putere pentru a supraviețui în fiecare zi, deoarece cea mai mare parte o folosim pentru a păstra legămintele care ne țin în visul planetar. Cum putem transforma întregul vis al vieții noastre când nu avem puterea pentru a schimba nici cel mai mic legământ?
Dacă putem vedea legămintele ce ne guvernează viața şi nu ne place visul vieții noastre, este necesar să ne schimbăm legămintele. Când suntem gata să schimbăm aceste legăminte, există patru legăminte foarte puternice care ne vor ajuta să transformăm legămintele şi condiționările ce provin din frică şi care ne fură energia.
De fiecare dată, când rupem un legământ, depăşim o condiționare, toată puterea pe care o foloseam pentru a-l crea se întoarce la noi. Dacă adopți aceste patru legăminte noi, ele vor genera suficientă putere personală pentru tine pentru a te ajuta să schimbi întregul sistem al vechilor tale legăminte.
Ai nevoie să fii foarte puternic pentru a adopta CELE PATRU LEGĂMINTE, dar dacă-ți poți începe viața cu aceste legăminte, transformarea din viața ta va fi surprinzătoare, uimitoare. Vei vedea drama iadului dispărând din fața ochilor tăi. În loc de a trăi într-un vis al iadului, vei putea să-ți creezi un nou vis, visul tău personal al raiului.

## 2.3 PRIMUL LEGĂMÂNT
## FII IMPECABIL CU CUVINTELE TALE.

Primul legământ este cel mai important şi totodată cel mai greu de respectat. Este atât de important, încât doar prin respectarea acestui prim legământ vei putea să fii capabil să treci pe nivelul existențial pe care eu l-am numit raiul pe pământ.
Primul Legământ este «Fii impecabil cu cuvintele tale în ceea ce spui».
Sună foarte simplu, dar este foarte, foarte puternic.

De ce cuvintele? Cuvântul este puterea pe care tu o creezi. Cuvântul tău este darul ce vine direct de la Dumnezeu. În Evanghelia după Ioan din Biblie se spune, referitor la crearea universului: «La început a fost cuvântul şi cuvântul era la Dumnezeu şi Dumnezeu era cuvântul.» Prin cuvânt tu îți exprimi puterea creatoare. Prin cuvânt poți manifesta totul.
Indiferent de limba pe care o vorbeşti, intenția ta se manifestă prin cuvânt. Ce visezi, ce simți şi cine eşti cu adevărat, se vor manifesta toate doar prin cuvânt.
Cuvântul nu este doar un sunet sau un simbol scris. Cuvântul este o forță, este puterea pe care o ai de a te exprima şi comunica, de a gândi şi de a crea evenimentele din viața ta. Poți vorbi. Ce alt animal de pe planetă poate vorbi? Cuvântul este cea mai puternică unealtă pe care o are omul; este unealta magiei. Dar, ca şi o spadă cu două tăişuri, cuvântul tău poate crea cel mai frumos vis sau cuvântul tău poate distruge totul din jurul tău. Un tăiş îl constituie folosirea greşită a cuvântului, care creează iadul pe pământ. Celălalt tăiş îl constituie impecabilitatea cuvântului, care creează doar frumusețe, iubire şi raiul pe pământ. Depinzând de modul în care este folosit, cuvântul te poate e1libera sau te poate înlănțui mai mult decât îți închipui. Toată magia pe care o posezi se bazează pe cuvântul tău. Cuvântul tău este pură magie, iar folosirea greşită a cuvântului tău este magie neagră.
Cuvântul este atât de puternic, încât doar un cuvânt poate schimba o viață sau poate distruge viețile a milioane de oameni. Cu câțiva ani în urmă un om din Germania, prin folosirea cuvântului, a manipulat unul dintre cele mai inteligente popoare. El i-a condus în lumea războiului prin simpla folosire a cuvântului, i-a convins pe ceilalți să comită cele mai atroce acte de violență, a activat frica oamenilor doar prin cuvânt şi ca o mare explozie s-au produs omoruri şi a fost război în toată lumea. Peste tot oamenii îi distrugeau pe ceilalți oameni deoarece le era frică unul de celălalt. Cuvântul lui Hitler, bazat pe credințele şi legămintele generatoare de frică, va fi reținut secole la rând.
Mintea umană este ca un sol fertil în care se plantează continuu semințe. Semințele sunt păreri, idei şi concepte. Plantezi o sămânță, un gând şi acesta rodeşte. Cuvântul este ca o sămânță, iar mintea umană este atât de fertilă! Singura problemă este că prea des este fertilă pentru semințele fricii. Fiecare minte umană este fertilă, dar doar pentru acele semințe pentru care este pregătită. Este important de observat pentru ce fel de semințe mintea voastră este fertilă şi de a o pregăti pentru semințele iubirii.
Luați exemplul lui Hitler, care a trimis în exterior toate acele semințe ale fricii, iar ele au crescut foarte puternice şi frumoase, producând distrugeri masive. Conştientizând forța cuvântului, putem înțelege ce putere se poate manifesta prin gura noastră. O frică sau o îndoială plantată în mintea noastră poate crea o dramă fără sfârşit de evenimente. Un cuvânt este ca un blestem, iar oamenii folosesc cuvântul la fel ca magicienii negri, blestemându-se inconştient unii pe ceilalți.
Fiecare om este un magician şi poate să blesteme pe cineva cu cuvântul său sau poate elibera pe cineva de un blestem. Noi blestemăm adesea prin părerile pe care le avem. Un exemplu: văd un prieten şi îi spun o părere care tocmai mi-a venit în minte. Îi spun: „Hmmm, văd pe fața ta acea paloare pe care o au doar oamenii bolnavi de cancer." Dacă el va asculta aceste cuvinte şi va fi de acord cu ele, se va îmbolnăvi de cancer în mai puțin de un an. Aceasta este puterea cuvântului.
Pe perioada domesticirii noastre, părinții şi educatorii noştri ne-au făcut să ne asimilăm din părerile lor chiar fără să se gândească la aceasta. Am crezut în aceste păreri şi am trăit în frica ce a generat-o în noi aceste păreri, ca de

exemplu, că nu eşti bun la înot, la sport sau la scris. Cineva îşi dă cu părerea şi spune: „Uite, această fată este urâtă.” Fata ascultă, crede că este urâtă şi creşte cu ideea că este urâtă. Nu are importanță cât de frumoasă este; atâta timp cât ea are acest legământ, această condiționare interioară, ea va crede că este urâtă. Acesta este blestemul sub influența căruia se află.
Prin fixarea atenției, cuvântul poate intra în mintea noastră şi schimba o întreagă credință în bine sau în rău. Un alt exemplu: poți să crezi că eşti prost şi ai crezut în acest lucru de când te ştii. Acest legământ poate fi foarte înşelător, făcând ca tu să intri în multe conjuncturi doar pentru a te asigura că eşti prost. Poți face ceva şi să gândeşti: „Îmi doresc să fiu inteligent, dar trebuie să fiu prost sau nu aş fi făcut acest lucru.” Mintea merge în sute de direcții şi putem să petrecem zile întregi vrăjiți doar de credința în propria noastră stupiditate.
Apoi, într-o zi, cineva ți-a reținut atenția şi a folosit cuvântul şi te-a făcut să înțelegi că nu eşti prost. Ai crezut ceea ce a spus această persoană şi ai făcut un nou legământ. Drept urmare, nu te mai simți şi nici nu mai acționezi ca un prost. Întregul blestem s-a destrămat doar prin puterea cuvântului. Şi invers, dacă crezi că eşti prost şi cineva îți captează atenția şi-ți spune: „Da, eşti cu adevărat cea mai proastă persoană pe care am întâlnit-o.”, legământul va fi întărit şi va deveni chiar mai puternic.
Acum, să vedem ce înseamnă cuvântul impecabilitate. Impecabilitate înseamnă: “fără păcat”. Impecabil vine din latinescul pecatus, care înseamnă „păcat”. Im de la impecabil înseamnă “fără”; aşa că impecabil înseamnă “fără păcat”. Religiile vorbesc despre păcat şi păcătoşi, dar să înțelegem ce înseamnă cu adevărat a păcătui. Un păcat este orice faci împotriva ta. Tot ceea ce simți sau crezi împotriva ta este un păcat. Eşti împotriva ta când te judeci sau te blamezi fără motiv. Când eşti impecabil, tu eşti responsabil pentru acțiunile tale, dar nu te judeci şi nu te blamezi. Din acest punct de vedere, întregul concept de păcat se schimbă de la ceva moral sau religios la un aspect de bun simț. Păcatul începe cu respingerea propriei persoane. Autorespingerea este cel mai mare păcat pe care-l poți comite. În termeni religioşi, autorespingerea (respingerea de sine) este un „păcat mortal”, care conduce la moarte. Impecabilitatea, pe de altă parte, conduce la viață.
A fi impecabil cu cuvintele tale înseamnă a nu folosi cuvintele împotriva ta. Dacă te văd pe stradă şi îți spun că eşti prost, asta poate apărea ca o folosire greşită a cuvântului împotriva ta, dar de fapt folosesc cuvântul împotriva mea, deoarece mă vei urî pentru aceasta, iar ura ta nu este bună pentru mine. De aceea, dacă mă supăr şi prin cuvintele mele îți trimit toată otrava mea emoțională ție, folosesc cuvântul împotriva mea. Dacă mă iubesc, îmi voi exprima acea iubire în interacțiunea cu tine, iar apoi voi fi impecabil cu cuvintele mele, deoarece această acțiune a mea va produce la rândul ei o reacție. Dacă te iubesc, apoi şi tu mă vei iubi pe mine. Dacă te insult şi tu mă vei insulta. Dacă-ți sunt recunoscător şi tu îmi vei fi recunoscător. Dacă sunt egoist şi tu vei fi egoist cu mine. Dacă folosesc cuvântul şi te voi blestema şi tu la rândul tău mă vei blestema.
A fi impecabil cu cuvântul tău înseamnă a-ți folosi corect energia; înseamnă a-ți folosi energia în direcția adevărului şi iubirii față de tine. Dacă faci un legământ cu tine însuți, de a fi impecabil cu cuvintele tale în ceea ce spui, doar cu această intenție, adevărul se va manifesta prin tine şi va curăța toată otrava emoțională ce există în tine. Dar a face acest legământ este dificil deoarece am învățat să facem exact opusul. Am învățat să mințim ca un obicei al comunicării noastre cu ceilalți, dar mai ales, chiar cu noi înşine. Nu suntem impecabili cu cuvântul.

Puterea cuvântului este folosită complet greşit în iad. Folosim cuvântul pentru a jigni, pentru a blama, pentru a găsi vinovați, pentru a distruge. Bineînțeles, îl folosim şi aşa cum trebuie, dar nu prea des. Cel mai des folosim cuvântul pentru a împrăştia otrava noastră personală, pentru a exprima furia, gelozia, invidia şi ura. Cuvântul este pură magie, cel mai prețios şi mai puternic dar pe care-l are umanitatea, însă noi î1 folosim împotriva noastră. Plănuim răzbunări, creăm haos cu cuvinte, folosim cuvântul pentru a crea ură între diferite rase, între diferiți oameni, între diferite familii şi națiuni. Folosim cuvântul greşit atât de des, dar această folosire greşită este modul în care creăm şi perpetuăm visul iadului. Folosirea greşită a cuvântului este modul în care noi ne împingem unii pe ceilalți în jos şi ne păstrăm, unii față de ceilalți, într-o stare de frică şi de dubii. Deoarece cuvântul este magia pe care omul o posedă, folosirea cuvântului este magie neagră, iar noi folosim magia neagră tot timpul fără a şti deloc că magic este doar cuvântul nostru.
Era o femeie, de exemplu, care era inteligentă şi avea un suflet foarte bun. Ea avea o fiică pe care o iubea şi o adora foarte mult. Într-o noapte, ea a venit acasă după o zi de muncă foarte dificilă, obosită, plină de tensiuni emoționale şi cu o durere de cap teribilă. Ea dorea linişte şi multă pace, dar fata ei cânta şi sărea fericită. Fiica ei nu era conştientă de modul în care se simțea mama ei; ea era în lumea ei, sărea şi cânta din ce în ce mai tare, exprimându-şi bucuria şi dragostea. Cântând atât de tare, a făcut ca durerea de cap a mamei sale să se întețească, iar la un moment dat, mama şi-a pierdut controlul. Supărată, s-a uitat la frumoasa sa fetiță şi a spus: „Taci! Ai o voce urâtă. Nu poți să taci?” Adevărul era că toleranța mamei sale pentru orice zgomot nu mai exista la acea oră şi nu că vocea fetei era urâtă, dar fata a crezut ceea ce i-a spus mama şi în acel moment a luat o hotărâre fată de ea însăşi. După aceasta nu a mai cântat, deoarece a crezut că vocea ei era urâtă şi că va deranja pe oricine o va auzi; a devenit ruşinoasă la şcoală şi atunci când era rugată să cânte, ea refuza. Chiar şi discuțiile cu ceilalți deveniseră pentru ea dificile. Totul s-a schimbat pentru fetiță din cauza acestui nou legământ pe care l-a făcut, din cauza acestei noi condiționări. Ea credea că trebuie să-şi reprime emoțiile pentru a fi acceptată şi iubită.
De fiecare dată când auzim o părere pe care o credem, facem un nou legământ, iar acesta devine o parte a sistemului nostru de credințe. Această fetiță a crescut, iar chiar atunci când a realizat că avea o voce frumoasă nu a mai cântat niciodată, dezvoltându-şi un întreg complex din cauza blestemului. Acest blestem a fost aruncat asupra ei de către una din persoanele pe care le iubea cel mai mult, propria sa mamă, care nu a observat ceea ce făcuse cu cuvintele sale. Ea nu a observat că ea făcuse un act de magie neagră şi că a pus un blestem asupra propriei sale fiice, deoarece nu era conştientă de forța cuvântului său, de aceea nu trebuie acuzată. Făcuse ceea ce-i făcuseră şi mama, tatăl ei şi ceilalți, la rândul lor, de multe ori; a folosit greşit cuvântul.

De câte ori facem şi noi aceste lucruri cu copiii noştri? Le oferim tot felul de sugestii, iar copiii noştri cară această magie neagră după ei ani şi ani de zile. Oamenii care ne iubesc efectuează acte de magie neagră asupra noastră, dar nici măcar nu sunt conştienți că fac acest lucru. De aceea trebuie să-i iertăm; ei nu ştiu ce fac.
Un alt exemplu. Te trezeşti într-o dimineață şi te simți foarte fericită. Te simți minunat şi rămâi o oră sau două în fața oglinzii pentru a te face frumoasă. Ei bine, una dintre prietenele tale cele mai bune spune: „Ce s-a petrecut cu tine?

Arăți atât de urâtă. Uită-te la rochia pe care o porți; eşti ridicolă." Aceasta a fost suficient pentru a te împinge jos în iad. Poate această prietenă a ta ți-a spus asta pentru a te răni. Şi a reuşit. Ea ți-a oferit o părere care era încărcată cu toată forța cuvântului său. Dacă tu accepți părerea, aceasta va deveni un nou legământ, iar în aceasta vei pune o parte din puterea ta. Această părere va deveni magie neagră.
Aceste tipuri de blesteme sunt dificil de depăşit. Singurul lucru care poate rupe un blestem este cel de a face noi legăminte bazate pe realitate. Adevărul este cea mai importantă parte a unei ființe impecabile în cuvintele sale. Pe de-o parte a sabiei sunt minciunile, care crează magia neagră, iar pe de altă parte a sabiei este adevărul, care are puterea de a rupe blestemul magiei negre. Doar adevărul vă va elibera.
Privind la interacțiunile umane de fiecare zi, imaginați-vă de câte ori aruncăm blesteme unul asupra celuilalt doar prin nişte simple cuvinte. De-a lungul timpului această interacțiune a devenit cea mai rea dintre toate formele de magie şi a fost numită bârfă.
Bârfa este magie neagră şi este foarte rea, deoarece este pură otravă. Am învățat cum să bârfim prin înțelegere. Când eram copii, îi auzeam pe adulții din jurul nostru bârfind tot timpul, în mod deschis, exprimându-şi părerea despre alte persoane. Ei exprimau păreri chiar şi despre persoane pe care nu le cunoşteau. Otrava emoțională era transferată odată cu acele păreri, iar noi învățam că aceasta este modalitatea normală de comunicare.
Bârfa a devenit principala formă de comunicare în societatea umană. A devenit modalitatea de a ne simți aproape unul de celălalt, deoarece ne face să ne simțim mai bine când vedem pe altcineva că se simte la fel de rău precum ne simțim şi noi. Există vechi expresii care spun: „Mizeriei îi place compania!", iar oamenii care suferă în iad nu vor să fie singuri. Frica şi suferința sunt o parte importantă a visului planetei; ele sunt modalitatea în care visul planetei ne menține cât mai jos posibil.
Folosind analogia şi asimilând mintea umană cu un computer, bârfa poate fi comparată cu virusul unui computer. Virusul unui computer este o parte a limbajului calculatorului, scris în acelaşi limbaj cu celelalte coduri, dar cu o intenție rea, dăunătoare. Acest cod este introdus în programul computerului tău când te aştepti mai puțin şi de cele mai multe ori când nici nu eşti conştient de asta. După ce acest cod a fost introdus, computerul tău nu mai lucrează corect sau nu mai funcționează deloc, deoarece codurile conțin în ele atât de multe mesaje conflictuale, încât acestea opresc efectuarea operațiilor corecte.
Bârfa umană funcționează exact în acelaşi mod. De exemplu, începi o nouă materie cu un nou profesor şi vrei să urmezi acea materie pentru o perioadă mai îndelungată. În prima zi în care participi la acel curs, te loveşti de cineva care a urmat acel curs şi care-ți spune: "Oh, acel profesor este doar o lichea pompoasă! El nici măcar nu ştie despre ceea ce vorbeşte, dar mai este şi pervers, aşa că fii atent !"
Tu eşti imediat marcat de cuvinte şi de codul emoțional al persoanei care a spus aceasta, dar nu eşti conştient de motivația pe care a avut-o atunci când ți-a spus aceste lucruri. Această persoană poate fi furioasă deoarece nu a promovat în anul următor, sau face simple presupuneri bazate pe teamă şi prejudicii, dar deoarece tu ai învățat să ingeri şi să accepți informația ca un copil, o parte din tine crede acea bârfă şi apoi tu mergi la cursul respectiv.
Când profesorul vorbeşte tu simți otrava cum iese din interiorul tău, dar nu realizezi că-l vezi pe profesor prin ochii persoanei care ți-a furnizat respectiva

bârfă. Apoi începi să vorbeşti şi cu ceilalți colegi de clasă despre acest lucru, iar ei încep să-l privească pe profesor în acelaşi mod: o jigodie şi un pervers. Tu chiar urăşti această materie, iar în curând te decizi să renunți definitiv la acest curs. Îți blamezi profesorul, dar ar trebui să blamezi doar bârfa.
Toată această neînțelegere se poate produce doar de un mic virus în calculator. O mică informație greşită şi comunicarea dintre oameni poate fi distrusă, producând fiecărei persoane care este atinsă infectarea şi apoi aceasta devine o ființă contagioasă pentru ceilalți. Imaginează-ți că de fiecare dată când ceilalți te bârfesc, ei introduc un virus de computer în mintea ta, producând o micşorare a clarității tale mentale, de fiecare dată. Apoi, imaginează-ți că într-un efort de curățire reuşeşti să-ți clarifici confuziile şi să îndepărtezi o parte din otravă, dar tu bârfeşti şi împrăştii această otravă la altcineva.
Acum, imaginează-ți că acest aspect merge la nesfârşit, într-un lanț între toate ființele de pe acest pământ. Rezultatul va fi o lume plină de oameni care pot citi o informație prin circuite ce sunt îmbibate cu un virus otrăvitor şi contagios. Încă o dată, acest virus este ceea ce Toltecii au numit MITOTE, haosul miilor de voci care încearcă să vorbească toate în cadrul aceleiaşi minți.
Chiar mai rău sunt magicienii negri sau HACKER-ii de computere, care împrăştie virusul în mod intenționat. Gândeşte-te înapoi la o perioadă în care erai supărat pe cineva şi doreai să te răzbuni pe acea persoană. Pentru a te răzbuna pe persoana respectivă ai spus ceva despre persoana respectivă cu intenția de a împrăştia otravă şi a o face pe persoana în cauză să se simtă foarte prost. Ca şi copii, am făcut aceasta deseori în mod inconştient, dar adulți fiind am devenit mai calculați în eforturile noastre de a-i distruge pe ceilalți. Apoi, ne-am mințit şi ne-am spus că persoana a primit o pedeapsă dreaptă pentru greşelile sale.
Când vedem lumea prin virusul unui computer, este uşor să ne justificăm chiar şi cele mai crude comportamente. Ceea ce nu vedem este folosirea greşită a cuvintelor noastre, care ne împing tot mai adânc în iad.
Timp de ani de zile am primit bârfe şi blesteme de la ceilalți, dar şi datorită modului în care noi am folosit cuvintele. Ne vorbim nouă înşine în mod constant şi de cele mai multe ori spunându-ne lucruri ca şi: „Oh, sunt gras, sunt urât. Îmbătânesc, îmi cade părul. Sunt prost, nu am înțeles niciodată nimic. Nu voi fi niciodată perfect.” Vedeți cum folosim cuvintele împotriva noastră? Trebuie să înțelegem ce este cuvântul şi ce face cuvântul. Dacă înțelegi primul legământ «Fii impecabil cu cuvintele tale.», începi să vezi toate schimbările şi transformările ce pot apare în viața ta, schimbări mai întâi în modul în care te înțelegi pe tine, iar mai târziu schimbări în modul în care interacționezi cu ceilalți oameni, mai ales cu cei pe care-i iubeşti cel mai mult.
Consideră că ai bârfit de multe ori persoana pe care o iubeşti cel mai mult doar pentru a câştiga susținerea punctului tău de vedere de către ceilalți. De câte ori ai captat atenția celorlalți oameni şi ai împrăştiat otravă despre persoana pe care o iubeai doar pentru a face din părerea ta o părere corectă? Părerea ta nu este altceva decât punctul tău de vedere. Nu este neapărat şi adevărată. Părerea ta vine din credințele tale, din ego-ul tău şi din visul tău. Creăm toată otrava şi o împrăştiem la ceilalți doar pentru ca să ne simțim bine în ceea ce priveşte punctul nostru de vedere.
Dacă adoptăm primul legământ şi devenim impecabili cu cuvintele noastre, orice otravă emoțională va fi curățată din mintea noastră şi din modul nostru de comunicare interpersonală, inclusiv comunicarea cu pisica sau cu câinele.
Impecabilitatea cuvântului ne va conferi imunitatea față de blestemele altora, față de oricine gândeşte urât despre noi. Primeşti o idee negativă doar dacă mintea ta

este un sol fertil pentru această idee. Când devii impecabil cu cuvântul, mintea nu mai este un sol fertil pentru cuvintele ce provin din magia neagră. Însă, este fertilă pentru cuvintele ce vin din dragoste. Poți măsura impecabilitatea cuvântului tău prin nivelul iubirii de sine. Cât de mult te iubeşti şi cum simți despre tine sunt direct proporționale cu calitatea şi integritatea cuvântului tău. Când eşti impecabil cu cuvântul tău, te simți bine, te simți fericit şi în pace.
Poți transcende visul iadului doar prin luarea deciziei de a fi impecabil cu cuvântul tău. Chiar acum plantez sămânța în mintea ta. Dacă sămânța va creşte sau nu depinde de cât de fertilă este mintea ta la semințele de iubire. Depinde de tine să faci acest legământ cu tine: Sunt impecabil cu cuvântul meu. Hrana este sămânța şi pe măsură ce creşte în mintea ta, va genera mai multe semințe de iubire care vor înlocui semințele fricii. Primul legământ va schimba tipul semințelor la care mintea ta este fertilă.

Fii impecabil cu cuvântul tău. Acesta este primul legământ pe care trebuie să-l faci dacă vrei să fii liber, dacă vrei să fii fericit, dacă vrei să transcenzi nivelul existențial al iadului. Este foarte puternic. Foloseşte cuvântul în modul potrivit. Foloseşte cuvântul pentru a împărtăşi iubirea ta. Foloseşte magia albă, începând cu tine. Spune-ți cât eşti de minunat, cât de excepțional eşti. Spune-ți cât de mult te iubeşti. Foloseşte cuvântul pentru a rupe toate acele mici legăminte care te fac să suferi.

Este posibil. Este posibil, deoarece eu am făcut acest lucru şi nu sunt mai bun ca tine. Nu, suntem cu toții exact la fel. Avem acelaşi tip de creier, acelaşi tip de corpuri, suntem oameni. Dacă eu am fost capabil să rup toate vechile legăminte şi să creez altele noi, atunci poți face la fel. Dacă eu pot fi impecabil cu cuvintele mele, atunci tu de ce să nu fii impecabil cu cuvintele tale? Doar acest legământ îți poate transforma viața. Impecabilitatea cuvântului te poate conduce către fericirea personală, către un mare succes şi o mare abundență, îți poate înlătura fricile şi le poate transforma în bucurie şi iubire.
Doar imaginează-ți ce poți crea cu impecabilitatea cuvântului. Cu impecabilitatea cuvântului poți transcende visul fricii şi poți trăi o viață diferită. Poți trăi în rai în mijlocul a mii de oameni ce trăiesc în iad, deoarece eşti imun la tot acel rău. Poți atinge împărăția raiului doar cu acest prim legământ : Fii impecobil cu cuvântul tău.

## 2.4 AL DOILEA LEGĂMÂNT
## NU CONSIDERA NIMIC CA FIIND UN AFRONT PERSONAL.

Următoarele trei legăminte sunt născute din primul legământ. Al doilea legământ este «Nu lua nimic personal.» Orice s-ar petrece în jurul tău, nu lua nimic personal. Folosind un exemplu anterior, dacă te văd pe stradă şi spun: „Hei, eşti prost!", fără să te cunosc, nu este nimic în neregulă cu tine; este ceva care nu-i în regulă cu mine. Dacă tu vei lua aceasta personal, atunci probabil că vei crede că eşti prost cu adevărat. Poate că vei gândi: „Cum de ştie? Este clarvăzător sau chiar poate vedea toată lumea cât de prost sunt?" Iei acest lucru personal deoarece eşti de acord cu tot ceea ce se spune. Imediat ce ai fost de acord, otrava se răspândeşte în interiorul tău şi tu te scufunzi în visul iadului. Ceea ce-ți produce această cădere este ceea ce numim IMPORTANȚA DE SINE. Importanța personală, sau faptul că iei lucrurile personal, este expresia maximă a

egoismului, deoarece noi facem presupunerea că totul este despre mine. În timpul educației noastre, a domesticirii noastre, învățăm să luăm totul personal, credem că suntem responsabili pentru tot. Eu, eu, eu, întotdeauna eu!
Nimic din ceea ce ceilalți oameni fac nu este din cauza ta. Este din cauza lor. Toți oamenii trăiesc în propriul lor vis, în mintea lor; ei sunt într-o lume complet diferită de aceea în care trăieşti tu. Când luăm ceva personal, facem presupunerea că lumea noastră este cunoscută de ceilalți şi încercăm să le impunem lumea noastră în lumea lor.
Chiar când o situație pare personală, chiar dacă ceilalți te insultă direct, aceasta nu are de-a face cu tine. Ceea ce spun ei, ceea ce fac ei şi opiniile pe care le au sunt într-o directă legătură cu legămintele pe care le-au făcut în mințile lor. Punctul lor de vedere vine din toate programările pe care le-au primit pe parcursul domesticirii lor.
Dacă cineva îşi dă o părere despre tine şi spune: „Hei, eşti cam gras!", nu o lua personal, deoarece adevărul este că acea persoană se confruntă cu propriile sentimente, credințe şi păreri. Acea persoană încearcă să-ți trimită otravă doar dacă tu iei ca un afront personal părerea ei, apoi preiei acea otravă şi devine a ta. A da lucrurilor o interpretare personală te face o pradă uşoară pentru animalele de pradă, care sunt magicienii negri. Ei te pot vrăji uşor cu o mică părere şi să-ți servească orice otravă doresc ei, dar pentru că tu dai acestor lucruri o interpretare personală, tu înghiți otrava. Tu mănânci tot gunoiul lor emoțional, care astfel devine gunoiul tău. Dar dacă nu dai acestor lucruri o interpretare personală, vei rămâne imun în mijlocul iadului. Imunitatea la otrava din mijlocul iadului este darul acestui legământ.
Când iei lucrurile personal, ca pe un afront, atunci te simți ofensat, iar reacția ta este de a-ți apăra credințele şi de a crea conflicte. Transformi ceva foarte mic în ceva exterior foarte mare, deoarece ai nevoie să ai dreptate şi să-i faci pe toți ceilalți să înțeleagă că greşesc. De asemenea, încerci din greu să ai dreptate oferindu-le părerile tale. În acelaşi mod, orice simțim şi facem reprezintă o proiecție a propriului nostru vis, o reflexie a propriilor noastre legăminte. Ceea ce faci, ceea ce spui şi opiniile pe care le ai sunt în concordanță cu legămintele pe care le-ai făcut, iar aceste păreri nu au nimic de-a face cu mine.
Nu este important pentru mine ceea ce tu simți despre mine, iar ceea ce gândeşti nu o iau personal, nu o consider ca pe un afront. Nu o voi lua personal, nu voi considera ca pe un afront, când oamenii spun: "Miguel, eşti cel mai bun !" şi de asemenea, nu o voi lua personal atunci când vor spune:„Miguel eşti cel mai rău !" Ştiu când eşti fericit şi-mi spui: „Miguel, eşti un înger!" Dar, când eşti supărat pe mine vei spune: „O, Miguel, eşti un blestemat! Eşti atât de dezgustător. Cum poți spune asemenea lucruri ?" Ambele modalități nu mă vor afecta deoarece ştiu cine sunt. Nu am nevoie să fiu acceptat. Nu am nevoie să vină cineva la mine şi să-mi spună: „Miguel, faci lucrurile atât de bine !" sau „Cum de îndrăzneşti asta ?!"
Nu, nu o iau personal, nu o iau ca pe un afront. Orice ai gândi, orice ai simți, ştiu că este problema ta şi nu este problema mea, este modul în care tu vezi lumea. Nu este nimic personal, deoarece tu ai de-a face cu tine însuți şi nu cu mine. Ceilalți vor avea părerile lor în concordanță cu sistemul lor de credință, aşa că nimic din ceea ce ei gândesc despre mine nu este cu adevărat despre mine, ci este despre ei.
Ai putea chiar să-mi spui: „Miguel, ceea ce spui mă răneşte." Dar nu ceea ce spun eu te răneşte, sunt rănile tale pe care le ating cu ceea ce spun. Tu te răneşti pe tine însuți. Nu este nici o modalitate prin care eu să iau lucrurile personal, prin care nu iau nimic ca pe un afront. Nu pentru că nu cred în tine sau nu am

încredere în tine, ci pentru că ştiu că tu vezi lumea cu ochi diferiți, cu ochii tăi. Tu creezi un întreg tablou sau film în mintea ta, iar în acel film tu eşti regizorul, tu eşti producătorul, tu eşti principalul actor sau actriță. Oricine altcineva este o actriță sau un actor într-un rol secundar. Este filmul tău.
Modul în care tu vezi filmul este în concordanță cu legămintele pe care le-ai făcut cu viața. Punctul tău de vedere este ceva foarte personal. Nu este decât adevărul tău şi nu al altcuiva. Astfel, dacă te superi pe mine, ştiu că acest lucru te priveşte. Eu sunt scuza pentru ca tu să te enervezi şi tu te enervezi deoarece îți este frică, deoarece te confrunți cu frica. Dacă nu-ți este frică, atunci nu ai de ce să te enervezi pe mine. Dacă nu-ți este frică atunci nu ai cum să mă urăşti. Dacă nu-ți este frică nu ai de ce să fii gelos sau supărat.
Dacă trăieşti fără frică, dacă iubeşti, nu mai există nici un loc pentru astfel de emoții, fiind logic că tu te simți bine. Când te simți bine, totul în jurul tău este bine. Când totul în jurul tău este excelent, totul te face fericit. Iubeşti totul în jurul tău, deoarece te iubeşti pe tine, deoarece îți place modul în care eşti, deoarece eşti mulțumit cu tine însuți, eşti fericit cu viața ta, eşti fericit cu filmul pe care-l produci, eşti fericit cu legămintele pe care le-ai făcut față de viață. Eşti împăcat şi eşti fericit. Trăieşti într-o stare de beatitudine în care totul este minunat; în stare de beatitudine tu faci dragoste tot timpul cu tot ceea ce percepi.
Orice fac oamenii, orice gândesc sau spun, nu o lua personal, nu o considera ca fiind un afront. Dacă ei îți spun că eşti minunat, ei nu o spun din cauza ta, doar pentru a-ți face plăcere. Tu ştii că eşti minunat, oricum. Nu este necesar să-i crezi pe ceilalți oameni care-ți spun că eşti minunat. Nu lua nimic personal, nu considera nimic ca fiind un afront. Chiar dacă cineva ia o armă şi te împuşcă în cap, nu a fost ceva personal. A fost o acțiune extremă.
Chiar şi părerile pe care le ai despre tine nu sunt în mod necesar adevărate; de aceea, nu trebuie să consideri ca fiind o jignire tot ceea ce ai în minte. Mintea are abilitatea de a vorbi cu ea însăşi, dar este de asemenea capabilă să dea informații ce sunt valabile din alte părți. Uneori, auzi o voce în mintea ta şi te poți întreba de unde vine. Această voce poate veni dintr-o altă realitate în care există ființe similare cu mintea umană. Toltecii au numit aceste ființe Aliați. În Europa, Africa şi India ele au fost numite Zei.
Mintea noastră există şi la nivelul Zeilor. Mintea noastră trăieşte în acea realitate care percepe şi această realitate. Mintea vede cu ochii şi percepe trezirea acestei realități. Dar, de asemenea, mintea vede şi percepe fără ajutorul ochilor, de aceea ne este atât de greu să devenim conştienți de această percepție. Mintea trăieşte în mai multe dimensiuni. Pot fi perioade în care ai idei care să nu aparțină minții tale, dar le percepi cu mintea. Ai dreptul să crezi sau să nu crezi aceste voci şi dreptul de a nu lua în considerare ceea ce spun. Avem dreptul de a alege şi de a crede sau nu vocile pe care le auzim în mințile noastre, tot aşa cum putem alege ceea ce să credem şi cu ce să fim de acord în visul planetei.
Mintea poate să vorbească şi să se asculte pe ea însăşi. Mintea este divizată la fel cum corpul tău este divizat. Tot aşa cum poți spune: „Am o mână şi îmi pot scutura cealaltă mână pentru a o simți mai bine.”, mintea poate vorbi cu ea însăşi. O parte din minte vorbeşte şi cealaltă parte ascultă. Este o mare problemă când o mie de părți ale minții vorbesc toate în acelaşi timp. Aceasta a fost numit MITOTE, îți aminteşti?
MITOTE poate fi comparat cu o piață foarte mare în care mii de oameni vorbesc şi se târguiesc în acelaşi timp. Fiecare dintre ei are gânduri şi sentimente diferite; fiecare are un punct de vedere diferit. În programarea mentală, toate legămintele pe care le-am făcut, toate condiționările pe care le avem, nu sunt neapărat

compatibile unele cu altele. Fiecare legământ, fiecare condiționare este ca o ființă vie separată; are propria sa personalitate şi propria sa voce. Există legăminte conflictuale ce se îndreaptă împotriva altor legăminte şi astfel în mintea noastră începe un adevărat război. MITOTE este motivul pentru care omul realizează cu greu ceea ce doreşte sau când doreşte. Omul nu este de acord cu el însuşi deoarece sunt părți din minte ce doresc un singur lucru şi alte părți care vor exact opusul. Unele părți ale minții au obiecții față de anumite gânduri şi acțiuni, iar o altă parte sprijină acțiunile gândurilor opuse. Toate aceste mici ființe vii crează un conflict interior, din cauză că ele sunt vii şi fiecare dintre ele are o voce. Doar făcând un inventar al legămintelor noastre, al condiționărilor noastre, vom putea aplana conflictele din minte şi eventual să facem ordine în acest haos al lui MITOTE.

Nu considera nimic ca fiind un afront personal, deoarece atunci când iei lucrurile ca pe afronturi personale te expui la suferință pentru nimic. Oamenii sunt dependenți de suferință la diferite nivele şi la diferite intensități, dar noi ne sprijinim unii pe alții în menținerea acestor dependențe. Oamenii sunt de acord să se ajute unii pe alții pentru ca să sufere. Dacă ai nevoie ca să abuzeze cineva de tine, vei găsi aceasta imediat la ceilalți. De exemplu, dacă eşti cu oameni care au nevoie să sufere, ceva din tine te face să abuzezi de ei. Este ca şi cum ei ar avea un afiş pe spate care să spună: „Vă rog să mă loviți." Ei cer justificări pentru suferința lor. Dependența lor de suferință nu este altceva decât un legământ pe care-l întăresc în fiecare zi.

Oriunde mergi vei găsi oameni care să te mintă, iar pe măsură ce devii mai conştient, vei observa cum tu te minți pe tine. Nu te aştepta ca oamenii să-ți spună adevărul deoarece ei se mint pe ei înşişi. Trebuie să ai încredere în tine şi să alegi în ceea ce să crezi sau să nu crezi, când ți se spun diferite lucruri.

Când îi vezi pe ceilalți oameni aşa cum sunt, fără a o considera aceasta ca fiind un afront personal, nu poți niciodată să fii rănit de ceea ce ei spun sau fac. Chiar dacă ceilalți te mint este în regulă. Ei te mint deoarece le este frică. Le este frică că tu vei descoperi că nu sunt perfecți. Este dureros să-ți scoți această mască socială. Dacă ceilalți spun ceva dar fac altceva, te minți pe tine însuți dacă nu asculți acțiunile lor. Dar dacă eşti sincer cu tine însuți, te vei salva de multe dureri emoționale. Trebuie să-ți spui adevărul despre ceea ce ar putea să doară, dar să nu fii ataşat de durere. Vindecarea se va produce şi este doar o problemă de timp până când lucrurile se vor îndrepta şi pentru tine.

Dacă cineva nu te tratează cu dragoste şi respect, este un dar dacă este îndepărtat de lângă tine. Dacă acea persoană nu pleacă de lângă tine, atunci vei îndura cu siguranță mulți ani de suferință alături de el sau de ea. A pleca, a te îndepărta poate să doară pentru o perioadă de timp, dar inima ta se va vindeca. Apoi poți alege ce doreşti tu cu adevărat. Vei descoperi că nu trebuie să ai încredere în ceilalți la fel de mult cât ai nevoie de a avea încredere în tine pentru a face ceea ce trebuie.

Când îți stabileşti ca obicei să nu iei lucrurile ca pe un afront personal, vei evita multe supărări în viața ta. Supărarea, gelozia şi invidia vor dispare, şi chiar tristețea ta pur şi simplu va dispărea dacă nu vei lua lucrurile ca pe un afront personal.

Dacă-ți vei face din al doilea legământ o obişnuință, vei descoperi că nimic nu te mai poate aduce în iad. Există o mare cantitate de libertate de care poți beneficia atunci când nu iei nimic ca pe un afront personal. Devii imun la magicienii negri şi nici un blestem nu te poate afecta oricât de puternic ar putea fi. Întreaga lume poate să bârfească despre tine, dar dacă tu nu vei lua nimic ca pe un afront

personal vei fi imun la aceasta. Cineva îți poate trimite otravă emoțională în mod intenționat, dar dacă nu consideri aceasta ca fiind un afront, atunci aceasta nu te va afecta. Când nu accepți otrava emoțională, aceasta devine şi mai rea pentru cel care a trimis-o, iar pentru tine fără efect.
Poți vedea cât este de important acest legământ. A nu considera nimic ca pe un afront personal te ajută să rupi multe obiceiuri şi rutine care te mențin în visul iadului şi-ți produc suferință inutilă. Doar prin practicarea acestui al doilea legământ poți fi eliberat de zeci de alte legăminte micuțe care-ți produc suferința. Şi dacă vei practica primele două legăminte, te vei elibera de 75% de micile şi micuțele legăminte ce te mențin în iad.
Scrie acest legământ pe o bucată de hârtie pe care să o pui pe frigider pentru a-ți reaminti din când în când: «Nu considera nimic ca pe un afront personal.»
Pe măsură ce-ți vei face un obicei din a nu considera nimic ca pe un afront personal, nu vei mai avea nevoie să-ți bazezi încrederea în ceea ce ceilalți fac sau spun. Tu vei avea nevoie să ai încredere în tine însuți şi să fii responsabil atunci când alegi. Nu eşti niciodată responsabil pentru acțiunile celorlalți; eşti responsabil doar pentru tine. Când înțelegi cu adevărat aceasta, refuzând să iei lucrurile personal, poți fi rănit cu greu de către acțiunile sau comentariile jignitoare ale celorlalți.
Dacă vei ține acest legământ, poti călători în jurul lumii cu inima complet deschisă şi nimeni nu te va putea răni. Poți spune, „Te iubesc," fără frica de a fi ridiculizat sau de a fi respins. Poți cere ceea ce ai nevoie. Poți spune da sau poți spune nu, orice alegi tu, fără nici o vină sau de auto-judecare. Poți alege să-ți urmezi inima întotdeauna. Astfel, chiar dacă te vei afla în mijlocul iadului, tu vei avea starea interioară de pace şi de fericire. Poți să te menții în starea ta de beatitudine, iar iadul nu te va mai afecta deloc.

## 2.5 AL TREILEA LEGĂMÂNT NU FĂ DOAR PRESUPUNERI.

A treia promisiune este NU FĂ DOAR PRESUPUNERI.
Avem tendința de a face presupuneri asupra oricărui lucru. Problema cu presupunerile este că ajungem să credem că sunt adevărate, că sunt realități. Facem presupuneri asupra a ceea ce fac sau gândesc ceilalți şi considerăm ca fiind un afront personal, apoi îi blamăm pe ceilalți şi reacționăm prin ale transmite otravă emoțională prin cuvintele noastre. În cazul în care doar facem presupuneri ne creăm singuri probleme. Facem presupuneri, înțelegem greşit, le considerăm ca pe un afront foarte personal şi sfârşim prin a crea o mare dramă pentru nimic.
Toate supărările şi dramele pe care le-am trăit în viața noastră îşi au rădăcinile în faptul că doar am făcut presupuneri şi le-am dat o interpretare personală. Pentru un moment raportați-vă la adevărul acestei declarații. Aşa-zisul control al oamenilor se bazează doar pe presupuneri şi intrepretări personale. Întregul vis despre iad se bazează pe acest lucru.
Creăm multă otravă emoțională doar prin faptul că facem presupuneri şi le dăm o interpretare personală, 1ăsându-ne afectați de ele, deoarece începem prin a bârfi despre presupunerile noastre. Amintiți-vă modul în care comunicați unul cu celălalt în visul răului şi transferul otrăvii de la unul la celălalt. Din cauză că ne este frică să întrebăm pentru a ne clarifica, facem presupuneri şi credem că avem dreptate în legătură cu presupunerile noastre; apoi ne apărăm presupunerile şi

urmărim să facem pe altcineva răspunzător. Este întotdeauna mai bine să nu facem presupuneri, pentru că presupunerile pe care le facem ne fac să suferim.
Marele MITOTE din mintea umană creează un mare haos ce ne face să interpretăm totul şi să înțelegem greşit totul. Noi doar vedem ceea ce dorim să vedem şi auzim ceea ce dorim să auzim. Noi nu percepem lucrurile aşa cum sunt ele cu adevărat. Avem obiceiul de a visa fără nici o bază reală. De fapt noi visăm lucrurile în imaginația noastră. Deoarece noi nu înțelegem ceva, facem presupuneri despre înțelesul acelui aspect, iar când adevărul iese la iveală, balonul de spumă din visele noastre se sparge şi descoperim că nu era deloc ceea ce noi gândisem că poate fi.
Un exemplu. Mergem la magazin şi vedem o persoană care ne place. Acea persoană se întoarce către noi, ne zâmbeşte şi pleacă mai departe. Putem face o mulțime de presupuneri asupra acestei experiențe. Cu aceste presupuneri putem crea o întregă fantezie. Şi vrem cu adevărat să credem în această fantezie şi să o facem să devină realitate. Desigur, un întreg vis începe să se formeze. Avem milioane de întrebări la care trebuie să răspundem, deoarece sunt multe lucruri pe care nu ni le putem explica cu mintea rațională. Nu este important dacă răspunsul este corect; doar răspunsul ne face să ne simțim în siguranță. De aceea facem presupunerile.
Dacă ceilalți ne spun ceva, noi presupunem, iar dacă ei nu ne spun ceva tot vom face presupuneri pentru a ne împlini nevoia de cunoaştere şi de a înlocui nevoia de comunicare. Chiar dacă auzim ceva şi nu înțelegem, facem presupuneri despre ceea ce înseamnă şi apoi credem în acestea. Facem tot felul de presupuneri pentru că nu avem curajul să punem întrebări.
Aceste presupuneri se fac foarte repede şi inconştient în majoritatea timpului, deoarece facem tot felul de presupuneri că trebuie să comunicăm astfel. Am fost de acord că nu suntem în siguranță dacă punem întrebări; am fost de acord că dacă oamenii ne iubesc ei trebuie să ştie ceea ce noi dorim sau ceea ce noi simțim. Când credem ceva, presupunem că este adevărat până în punctul în care vom distruge o relație doar pentru a ne apăra poziția.
Presupunem că toată lumea vede viața în modul în care o vedem şi noi. Presupunem că toți ceilalți gândesc în modul în care gândim noi, judecă în modul în care judecăm şi noi, fac aceleaşi abuzuri pe care le facem şi noi. Aceasta este cea mai mare presupunere pe care o fac ființele umane. Şi astfel ne putem explica de ce ne este frică să fim noi înşine în prezența celorlalți. Deoarece credem că oricine ne judecă, ne învinuieşte, abuzează de noi şi ne blamează în acelaşi mod în care o facem noi înşine. Astfel, chiar înainte ca alții să fi avut ocazia să ne respingă, noi înşine suntem cei care ne respingem. Astfel lucrează mintea umană.
De asemenea, facem presupuneri despre noi înşine, iar aceasta creează o mulțime de conflicte interioare, „cred că sunt capabil să fac aceasta.” Faceți această presupunere, de exemplu, iar apoi descoperiți că nu sunteți capabili să faceți ceea ce ați afirmat. Vă supraestimați sau vă subestimați deoarece nu nu v-ați acordat suficient timp pentru a vă pune anumite întrebări şi pentru a răspunde la acestea. Probabil că este necesar să adunați mai multe detalii, fapte, despre o anumită situație, sau probabil trebuie să încetați să vă mințiți în legătură cu ceea ce doriți cu adevărat.
Deseori, când intrați într-o relație cu cineva care vă place, trebuie să vă justificați de ce vă place acea persoană. Vedeți doar ceea ce doriți să vedeți şi negați lucrurile care nu vă p1ac în legătură cu acea persoană. Vă mințiți pe voi înşivă doar pentru a vă justifica şi pentru a vă da dreptate, apoi faceți presupuneri, iar una dintre presupuneri este „Dragostea mea va transforma această persoană.”

Dar nu este adevărat. Dragostea voastră nu va transforma pe nimeni. Dacă ceilalți se vor transforma, este deoarece ei doresc să se transforme, nu pentru că voi îi transformați. Apoi se petrece ceva între voi doi, iar unul din voi va fi rănit. Curând descoperi ceea ce tu ai dorit să vezi înainte, doar că acum este amplificat de otrava ta emoțională. Acum trebuie să-ți justifici durerea emoțională şi să-l blamezi pe celălalt pentru alegerea ta.
Nu avem nevoie să ne justificăm iubirea; ea există sau nu există. Adevărata iubire este acceptarea totală a celeilalte persoane în modul în care aceasta este, fără a urmări neapărat să o transformăm. Dacă vom urmări să-i transformăm pe ceilalți, aceasta înseamnă că nu ne plac cu adevărat. Bineînțeles, dacă decizi să trăieşti cu cineva, dacă iei această hotărâre, este bine să iei această hotărâre alături de cineva care este exact în modul în care tu doreşti să fie. Să găseşti pe cineva pe care nu trebuie să-l transformi deloc. Este mai uşor să găseşti pe cineva care este în modul în care tu doreşti să fie, în loc de a urmări să transformi acea persoană. De asemenea, acea persoană trebuie să vă iubească în modul în care sunteți, deci nici ea să nu dorească să vă transforme. Dacă ceilalți simt că ei trebuie să vă transforme, aceasta înseamnă că ei nu vă iubesc exact în modul în care sunteți, exact aşa cum sunteți. Aşa că de ce să fii cu cineva care nu este mulțumit de modul în care te manifeşti, de modul tău de a fi?
Trebuie să ne manifestăm exact asa cum suntem, nu trebuie să prezentăm o imagine falsă. Dacă mă iubeşti aşa cum sunt „În regulă, ia-mă cu tine." Dacă nu mă iubeşti aşa cum sunt, „În regulă, la revedere. Voi găsi pe altcineva." Poate să sune cam dur, dar acest tip de comunicare înseamnă că relațiile noastre cu ceilalți sunt clare şi impecabile.
Doar imaginați-vă ziua în care veți înceta să mai faceți presupuneri în legătură cu iubitul sau cu iubita voastră şi cu oricare altă persoană din viața voastră. Modul vostru de comunicare se va transforma complet, iar relațiile voastre nu vor mai suferi conflicte create de presupuneri greşite.
Modul în care puteți să încetați să mai faceți presupuneri este de a pune întrebări, de a comunica. Trebuie să fiți siguri că modul în care comunicați este clar. Dacă nu înțelegeți, întrebați. Aveți curajul să puneți întrebări până când vă lămuriți cât puteți de mult, iar ulterior nu presupuneți că ştiți tot ceea ce este de ştiut despre o anumită situație dată. Odată ce auziți răspunsul, nu va mai trebui să faceți presupuneri, deoarece veți şti adevărul.
De asemenea, găsiți-vă cuvintele pentru a cere ceea ce doriți sau pentru a întreba ceea ce doriți să aflați. Oricine are dreptul să vă întrebe, iar voi aveți dreptul de a răspunde cu da sau nu.
Dacă nu înțelegeți ceva, este mai bine pentru voi să întrebați şi să fiți foarte clar în loc de a face orice presupunere. În ziua în care veți înceta să mai faceți presupuneri veți începe să comunicați curat şi clar, liberi de orice otravă emoțională. Fără presupuneri, lumea voastră va deveni impecabilă.
Cu o comunicare clară, toate relațiile voastre se vor transforma, nu doar cu iubitul sau iubita voastră, ci cu toată lumea, cu oricine. Nu va mai trebui să faceți presupuneri, deoarece totul va deveni foarte clar. Aceasta doresc, aceasta doreşti. Dacă vom comunica astfel cu impecabilitatea cuvintelor nu vor mai exista războaie, nu va mai exista violență, nu vor mai exista neînțelegeri. Toate probleme umane s-ar rezolva dacă ar exista o comunicare clară şi completă.
Acesta este deci Al Treilea Legământ: Fără presupuneri. Doar a afirma aceasta pare simplu, dar înțelegerea reală a acestui legământ este dificilă. Este dificil deoarece deseori facem exact opusul. Cu toții avem aceste obiceiuri şi rutine de care nici măcar nu suntem conştienți. A deveni conştienți de aceste obiceiuri şi a

înțelege importanța acestui legământ este primul pas. Doar înțelegerea este importantă, dar nu este suficientă. Informația sau ideea este doar o sămânță ce a fost însămânțată în mintea voastră. Ceea ce conferă adevărata eficiență este acțiunea. Acționând mereu vă veți întări voința, vă veți hrăni semintele şi veți stabili un fundament solid pentru ca noul obicei să crească. După mai multe repetiții ale acestui legământ, el va deveni o a doua natură a voastră, iar voi veți vedea cum prin magia cuvintelor voastre vă veți transforma dintr-un magician negru într-un magician alb. Un magician alb foloseşte cuvântul pentru creație, dăruire, împărtăşire şi iubire. Prin respectarea acestor legăminte, prin faptul că ele au devenit un obicei al vieții voastre, viața voastră va fi complet transformată.
Când vă veți transforma întregul vis, magia va intra în viața voastră. Ceea ce vă va fi necesar va veni mai repede la voi, deoarece spiritul se mişcă liber către voi. Aceasta este o măiestrie a intenției, o măiestrie a spiritului, o măiestrie a iubirii, o măiestrie a gratitudinii, o măiestrie a vieții Acesta este scopul Toltecilor. Aceasta este calea către libertatea personală.

## 2.6 AL PATRULEA LEGĂMÂNT
## ÎNTOTDEAUNA FĂ TOT CEEA CE POȚI MAI BINE.

Acesta este doar un nou legământ, dar este cel ce permite celorlalte trei să devină obiceiuri adânc înrădăcinate. În orice circumstanță, întotdeauna, acționează la randamentul tău maxim. Al patrulea legământ vorbeşte despre acțiunea primelor trei: Întotdeauna acționează la randamentul tău maxim.
În orice împrejurare, întotdeauna, acționează la randamentul tău maxim, nici mai mult nici mai puțin, dar păstrează în minte faptul că acest maxim nu va fi întotdeauna acelaşi de la un moment la altul. Totul este viu şi se transformă tot timpul, în fiecare clipă, astfel uneori maximul tău va fi la cote foarte înalte, de o calitate deosebită, iar alteori nu va fi cel aşteptat. Când te trezeşti proaspăt şi energizat dimineața, maximul tău va fi superior celui obținut seara, când eşti obosit. Maximul tău va fi diferit atunci când eşti sănătos față de atunci când eşti bolnav ori atunci când eşti treaz față de atunci când eşti beat. Maximul va depinde de starea voastră, dacă vă simțiți minunat şi fericiți, supărați, nervoşi sau geloşi.
În obiceiurile voastre zilnice randamentul vostru maxim se poate schimba de la un moment la altul, de la o zi la alta. Randamentul vostru se va schimba de-a lungul timpului, în măsura în care stabilizați obişnuința mentală a celor patru legăminte, randamentul vostru maxim se va îmbunătăți față de cel din momentul prezent.
Fără a lua în considerare calitatea, urmăriți să acționați cu eficiență maximă, dacă nu veți cheltui mai multă energie, în final randamentul nu va fi suficient şi rezultatul nu va fi la înălțimea eficienței dorite.
Când faceți mai mult, atunci vă suprasolicitați corpul şi acționați împotriva voastră, dar şi această modalitate de acțiune vă va face să vă atingeți scopul mai greu, însă dacă ați acționa sub randament maxim, vă veți supune pe voi frustrărilor, incriminării interioare, vinovăției şi regretelor. Faceți doar ceea ce puteți mai bine, acționați la randamentul maxim în orice circumstanță din viața voastră. Nu contează că sunteți bolnav sau obosit, dacă veți acționa. Întotdeauna la randament maxim nu va mai exista nici o modalitate prin care să vă mai puteți blama, şi dacă nu vă veți mai blama nu va mai exista nici o modalitate de a suferi

de vinovăție şi autopedepsire. Faptul că acționați întotdeauna la eficiența maximă vă face să desfaceți un mare blestem ce planează asupra voastră.
Era odată un om ce dorea să-şi depăşească suferința, aşa că a mers la un templu buddhist pentru a găsi un Maestru care să-l ajute; a mers la Maestru şi l-a întrebat: „Maestre, dacă voi medita patru ore pe zi, câd de mult îmi va lua pentru a reuşi să transcend?" Maestrul l-a privit şi a spus: „Dacă vei medita patru ore pe zi, probabil că vei ajunge la starea de transcendență în zece ani." Gândind că ar putea face mai mult, omul a întrebat: „Oh, Maestre, şi dacă aş medita opt ore pe zi, cât timp îmi va fi necesar pentru a ajunge la starea de transcendență?" Maestrul l-a privit şi a spus: „Dacă vei medita opt ore pe zi, probabil că vei ajunge la transcendență în 20 de ani." „Dar de ce îmi va lua mai mult dacă voi medita mai mult?" întrebă omul. Maestrul i-a răspuns: „Nu eşti aici pentru a sacrifica bucuria vieții tale. Eşti aici pentru a trăi, pentru a fi fericit şi pentru a iubi. Dacă nu poți să dai un randament maxim în două ore de meditație, ci trebuie să faci acest lucru în opt ore, vei obosi, te vei îndepărta de scop şi nu te vei mai bucura de viață. Acționează cu randament maxim şi probabil vei învăța că indiferent cât vei medita, poți trăi, poți iubi, poți fi fericit."
Acționând cu randament maxim îți vei trăi viața foarte intens. Vei fi productiv, vei fi bun cu tine însuți, deoarece te vei dărui familiei, comunității, întregii manifestări. Aceasta este acțiunea ce te va face extrem de fericit. Când acționezi cu eficiență maximă, doar atunci acționezi. A acționa cu maximă eficiență înseamnă a acționa cu pasiune, fără a aştepta nici o recompensă. Cei mai mulți oameni fac exact opusul, ei acționează cu adevărat doar atunci când aşteaptă o recompensă şi de aceea nu se bucură de acțiune şi acesta este motivul pentru care nu dau randamentul maxim.
De exemplu, cei mai mulți oameni merg la serviciu în fiecare zi doar gândindu-se la ziua de salariu, iar banii pe care-i vor lua de la serviciul respectiv sunt tot ceea ce-i interesează. Ei aşteaptă cu greu vinerea sau sâmbăta sau orice altă zi în care îşi vor primi salariul şi vor putea să-şi ia liber. Ei muncesc pentru recompensă şi ca urmare a acestui fapt ei se împotrivesc muncii. Încearcă să evite acțiunea şi drept urmare aceasta devine din ce în ce mai dificilă, iar ei nu mai acționează la randamentul maxim.
Unii muncesc din greu pe parcursul săptămânii, suferind din cauza muncii, suferind din cauza acțiunii, nu pentru că le-ar place ci pentru că simt că aşa ar trebui. Ei trebuie să muncească deoarece ei trebuie să-şi plătească chiria, pentru că trebuie să-şi susțină familia; au toate aceste frustrări, iar atunci când nu-şi primesc banii sunt nefericiți. Au două zile de odihnă, pentru a face ceea ce doresc, dar oare ce doresc cu adevărat? Încearcă să evadeze. Se îmbată deoarece nu sunt mulțumiți de ei înşişi. Nu le place viața lor. Sunt atâtea moduri în care ne putem răni atunci când nu ne place ceea ce suntem.
Pe de altă parte, dacă acționezi doar pentru grația acelei acțiuni, fără a aştepta recompensă, vei descoperi că te vei bucura de orice acțiune vei face. Recompensa va veni, dar voi nu veți fi ataşați de recompensă. Se poate că veți primi mai mult decât v-ați imaginat voi înşivă despre această recompensă. Dacă ne place ceea ce facem, dacă întotdeauna acționăm cu o eficiență maximă, atunci înseamnă că ne bucurăm cu adevărat de viață. Ne distrăm, nu ne plictisim, nu suntem frustrați.
Când acționezi cu eficiență maximă, nu vei oferi şansa Judecătorului de a te găsi vinovat sau a te blama. Dacă vei acționa cu eficiență maximă şi Judecătorul va încerca să te judece în concordanță cu Legea, îi vei putea oferi răspunsul: „Am făcut cum am putut mai bine." Nu vor exista regrete. Aceasta se petrece

întotdeauna când acționezi la randamentul maxim. Nu este un legământ uşor de respectat, dar este un legământ care te eliberează cu adevărat.
Când acționezi cu randament maxim înveți şi te accepți pe tine. Dar trebuie să fii conştient şi să înveți din greşelile tale. A învăța din greşeli înseamnă a practica, a privi cu sinceritate asupra rezultatelor, dar a acționa neîncetat. Aceasta vă va creşte gradul de conştientizare.
Acțiunea cu randament maxim, cu pasiune, nu este resimțită ca pe o muncă deoarece te bucuri de orice ai face. Ştii că ceea ce faci cel mai bine este atunci când te bucuri de acțiune sau o faci astfel încât să nu aibă nici un fel de repercursiune negativă asupra ta. Acționezi cu eficiență maximă deoarece vrei să faci acest lucru şi nu pentru că urmăreşti să-l încânți pe Judecător şi nu pentru că urmăreşti să încânți alți oameni.
Dacă acționezi pentru că trebuie, în nici un caz nu vei acționa cu eficiența maximă şi atunci este mai bine să nu acționezi. Nu, tu acționezi cu eficiență maximă deoarece acționând astfel tot timpul, aceasta te face fericit. Când acționezi cu eficiență maximă doar pentru plăcerea de a acționa astfel, acționezi deoarece te bucuri de acțiune.
Acțiunea înseamnă a trăi plenar. Inactivitatea este modalitatea de a denigra viața. Inactivitatea înseamnă a sta în fața televizorului în fiecare zi, timp de ani de zile, deoarece îți este teamă să fii viu şi ți-e teamă să rişti să exprimi ceea ce eşti cu adevărat. Exprimarea a ceea ce eşti înseamnă a acționa. Poți avea multe idei mărețe în capul tău, dar ceea ce contează este acțiunea. Fără acțiune, orice idee nu va fi manifestată şi nu va exista nici o manifestare, nici un rezultat şi nici o recompensă.
Un bun exemplu pentru aceasta este povestea lui Forest Gump. El nu avea idei mărețe, dar acționa; era fericit deoarece întotdeauna acționa cu eficiență maximă în tot ceea ce făcea; a fost recompensat în mod grandios fără a se fi aşteptat să fie recompensat deloc. A acționa înseamnă a fi viu. Înseamnă a merge în exterior şi a-ți exprima visul. Acest lucru este diferit față de a-ți impune visul tău altcuiva, deoarece oricine altcineva are dreptul de a-şi exprima visul sau visele.
A acționa cu eficiență maximă este o obişnuință de dorit. Eu acționez cu eficiență maximă în tot ceea ce fac şi simt. A acționa cu eficiență maximă a devenit un ritual în viața mea, deoarece am făcut alegerea de a face din aceasta un ritual. Este o credință ca orice altă credință pe care am ales-o. Am făcut din tot un ritual şi întotdeauna acționez cu eficiența maximă. A-mi face un duş este un ritual pentru mine şi dar cu acea acțiune eu îi spun corpului meu cât de mult îl iubesc. Simt că mă bucur de apa ce curge pe corpul meu. Acționez cu eficiență maximă pentru a împlini necesitățile corpului meu, împlinesc cu eficiență maximă necesitățile corpului meu şi de aceea primesc cu bucurie tot ceea ce corpul meu îmi dă.
În India se face un ritual numit puja. În acest ritual, ei iau idolii care-1 reprezintă pe Dumnezeu în diferitele sale forme şi îi îmbăiază, îi hrănesc şi le oferă toată dragostea lor. Chiar cântă mantre acestor idoli. Idolii în sine nu sunt importanți. Ceea ce este important este ceea ce ei fac pe parcursul acestui ritual, modul în care spun: „Te iubesc, Dumnezeule."
Dumnezeu este viața. Dumnezeu este viața în manifestare, acțiune. Cea mai bună modaliate de a spune: "Te iubesc, Doamne!" este de a renunța să mai trăim în trecut şi să trăim în prezent, în fiecare moment, în fiecare clipă. Tot ceea ce viața ia de la voi lăsați să plece. Când îmbrățişați şi lăsați trecutul să plece, vă permiteți să fiți cu adevărat viu în acel moment. A te detaşa de trecut înseamnă că te poți bucura de visul care ți se petrece chiar acum.

Dacă trăieşti într-un vis din trecut, nu te vei bucura de ceea ce ți se petrece chiar acum, deoarece întotdeauna vei dori să fie altfel decât este. Nu mai este timp ca să-ți pară rău după cineva sau după ceva, atât timp cât eşti viu. A nu te bucura de ceea ce ți se petrece chiar acum înseamnă a trăi în trecut şi a fi doar pe jumătate viu. Aceasta conduce la autocompătimire, suferință şi lacrimi.
Ai fost născut să fii fericit. Te-ai născut cu dreptul la dragoste, de a te bucura şi de a-ți împărtăşi dragostea. Eşti viu, aşa că bucură-te de viața ta, trăind-o plenar. Nu te opune vieții şi nu o lăsa să treacă pe lângă tine, deoarece îl laşi pe Dumnezeu să treacă pe lângă tine. Doar existența ta demonstrează existența lui Dumnezeu. Existența ta dovedeşte existența vieții şi energiei.
Nu avem nevoie să ştim sau să dovedim nimic. Doar să fim, să ne asumăm riscul şi să ne bucurăm de viața noastră, aceasta este tot ceea ce contează. Să spui nu când vrei să spui nu, şi da atunci când vrei să spui da. Ai dreptul să fii tu însuți. Poți fi tu doar atunci când acționezi cu eficiență maximă. Aceasta este sămânța pe care trebuie să o hrăneşti în mintea ta. Nu ai nevoie de multă cunoaştere sau de mari concepte filozofice. Nu ai nevoie de acceptarea celorlalți. Este o expresie a lui Dumnezeu să spui, „Hei, te iubesc!"
Primele trei legăminte vor lucra pentru voi doar dacă veți acționa cu eficiență maximă. Nu vă aşteptați să fiți întotdeauna impecabili în afirmațiile voastre. Obiceiurile rutinelor zilnice sunt foarte puternic şi profund înrădăcinate în mintea voastră. Dar puteți să acționați cu eficiență maximă. Nu vă aşteptați că nu veți lua nimic personal; doar acționați cu eficiență maximă. Nu vă aşteptați că nu veți face alte legăminte, doar pentru că întotdeauna veți acționa cu eficiență maximă.
Prin acțiunea cu eficiență maximă, obiceiurile de a nu vă păstra promisiunile, considerarea unor alte afirmații ca drept afronturi personale şi încălcarea promisiunilor se vor estompa şi vor deveni mai puțin frecvente în timp. Nu trebuie să vă judecați, să vă simțiți vinovat sau să vă pedepsiți dacă nu puteți ține acest legământ. Dacă faceți întotdeauna ceea ce puteți mai bine, vă veți simți bine cu voi, chiar dacă vă veți angrena în diferite activități, chiar dacă veți mai da o interpretare personală lucrurilor, chiar dacă nu sunteți încă impecabili în ceea ce spuneți.
Dacă veți face întotdeauna ceea ce puteți mai bine, din nou şi din nou, veți deveni un maestru al transformării. Pe maestru îl face practica. Acționând întotdeauna la capacitatea maximă vei deveni un Maestru. Tot ceea ce ai învățat vreodată, ai învățat prin repetiție. Ai învățat să scrii, să conduci şi chiar să mergi, ai învățat prin repetiție. Eşti maestru al vorbirii în limba maternă, deoarece ai practicat foarte mult. Acțiunea este cea care contează.
Dacă vei face ce poți mai bine în direcția căutării libertății personale, în căutarea iubirii de sine, vei descoperi că este doar o problemă de timp înainte de a descoperi ceea ce cauți. Nu este vorba despre a visa cu ochii deschişi sau să visezi ore întregi în meditație. Trebuie să te ridici şi să acționezi ca un om. Trebuie să onorezi femeia sau bărbatul care eşti. Respectă-ți corpul, bucură-te de corpul tău, iubeşte-ți corpul, hrăneşte-ți, curăță-ți şi vindecă-ți corpul. Exersează şi fă tot ceea ce produce plăcere corpului tău şi-i face bine. Aceasta este o puja pentru corpul tău, iar aceasta este o comuniune între tine şi Dumnezeu.
Nu trebuie să adori doar idoli, să-i adori pe Fecioara Maria, Iisus Christos sau Buddha. Poți dacă vrei, iar dacă te face să te simți bine, fă-o. Corpul tău este o manifestare a lui Dumnezeu, iar dacă îți vei onora corpul, totul se va transforma pentru tine. Când urmăreşti să dăruieşti dragoste fiecărei părți a corpului tău,

plantezi semințele iubirii în mintea ta, iar când acestea se dezvoltă, vei iubi, vei onora şi-ți vei respecta imens corpul.
Fiecare acțiune va deveni astfel un ritual în care tu îl onorezi pe Dumnezeu. După aceasta, următorul pas este să-l onorezi pe Dumnezeu cu fiecare gând, fiecare emoție, fiecare credință şi chiar cu ceea ce este „bine" sau „rău". Fiecare gând devine o comuniune cu Dumnezeu, iar tu vei trăi un vis în care nu vei mai judeca, nu te vei mai victimiza şi te vei elibera de nevoia de a te bârfi şi a abuza.
Când păstrezi aceste patru legăminte, nu există nici o posibilitate de a trăi în iad. Nu există nici o posibilitate. Dacă eşti impecabil cu cuvintele tale, dacă nu iei nimic personal, dacă nu faci presupuneri, dacă faci întotdeauna tot ceea ce poți mai bine, atunci vei avea o viață frumoasă. Vei avea control asupra vieții tale în proporție de 100 %.
Cele patru Legăminte sunt un rezumat al unei arte a transformării, o artă a maeştrilor tolteci. Tu vei putea transforma iadul în rai. Visul planetei se va transforma în propriul tău vis despre rai. Cunoaşterea este aici, te aşteaptă doar să o foloseşti. Cele patru Legăminte sunt aici; trebuie doar să adopți aceste legăminte şi să le respecți înțelesul şi puterea.
Urmăreşte doar să respecți cât poți de bine aceste Legăminte. Poți face acest legământ astăzi: aleg să respect cele Patru Legăminte. Este atât de simplu şi de logic încât chiar şi un copil le poate înțelege. Dar tu trebuie să ai o voință puternică pentru a păstra aceste legăminte. De ce? Deoarece oriunde vom merge, vom descoperi că în calea noastră avem o mulțime de obstacole. Toată lumea urmăreşte să ne saboteze decizia de a respecta aceste noi legăminte, iar totul în jurul nostru este de asemenea natură încât să ne facă să le încălcăm. Problema este că toate celelalte legăminte sunt o parte din visul acestei planete. Ele sunt vii şi sunt foarte puternice. De aceea, trebuie să fii un mare vânător, un mare luptător, care să poată apăra aceste Patru Legăminte cu viața sa. Fericirea ta, libertatea ta, întregul tău mod de viață depinde de asta. Scopul luptătorului este de a transcende această lume, de a scăpa din acest iad şi a nu se mai întoarce niciodată. Aşa cum ne învață învățăturile tradiționale toltece, recompensa este de a transcende experiența umană a suferinței, de a deveni încarnarea lui Dumnezeu. Aceasta este recompensa.
Avem cu adevărat nevoie de a utiliza fiecare picătură de putere pe care o avem pentru a reuşi să respectăm aceste patru legăminte. Nu mă aşteptam să o pot face la început. Am căzut de multe ori, dar m-am ridicat şi am continuat să merg mai departe. Şi am căzut din nou, dar am continuat să merg mai departe. Nu mi-a părut rău pentru mine. Mi-am spus: „Dacă am căzut sunt suficient de puternic, sunt suficient de inteligent încât pot să o fac!" M-am ridicat şi am continuat să merg. Am căzut, dar am continuat să merg, dar de fiecare dată a devenit din ce în ce mai uşor, chiar dacă la început părea a fi atât de dificil.
Aşa că dacă mai cazi, nu te judeca prea aspru. Nu-i da Judecătorului tău satisfacția de a te transforma într-o victimă. Nu fii dur cu tine. Ridică-te şi fă din nou legământul: „Bine, mi-am încălcat legământul de a fi impecabil cu cuvintele mele, nu voi mai lua nimic ca un ultragiu personal, nu voi mai face presupuneri şi voi urmări să fac tot ceea ce pot mai bine."
Dacă încalci un legământ, reîncepe din nou în ziua următoare şi din nou în ziua următoare. Va fi dificil la început, dar în fiecare zi va deveni din ce în ce mai uşor, până când într-o zi vei descoperi că-ți conduci viața după cele Patru Legăminte şi vei fi surprins de modul în care viața ta s-a transformat.
Nu trebuie să fii religios sau să mergi la biserică în fiecare zi. Dragostea ta şi respectul de Sine sunt din ce în ce mai mari. Poți să o faci. Dacă eu am putut

acest lucru şi tu poți să-l faci. Nu-ți fă probleme în legătură cu viitorul; trăieşte ziua de astăzi şi fii atent la clipa prezentă. Poți trăi doar clipa prezentă. Întotdeauna urmăreşte să faci tot ceea ce poți pentru a respecta aceste legăminte şi curând vei descoperi că îți este foarte uşor.
Astăzi este începutul unui nou vis.

## 3. CALEA TOLTECĂ A LIBERTĂȚII
## ÎNCĂLCAREA VECHILOR LEGĂMINTE

Toată lumea vorbeşte despre libertate. În toată lumea, diferiți oameni, diferite rase, diferite țări, se luptă pentru libertate. Dar ce este libertatea? În America se vorbeşte despre viața într-o țară liberă. Dar suntem cu adevărat liberi? Suntem liberi să ne manifestăm cu adevărat personalitatea? Răspunsul este nu, nu suntem liberi. Adevărata libertate are de-a face cu spiritul uman, libertatea este de a te manifesta plenar.
Cine ne opreşte de a fi liberi? Blamăm guvernul, blamăm vremea, ne blamăm părinții, blamăm religia, îl blamăm pe Dumnezeu. Cine ne opreşte de a fi liberi? Noi suntem cei care ne oprim. Ce înseamnă cu adevărat a fi liber? Uneori ne căsătorim şi spunem că ne pierdem libertatea, apoi divorțăm şi tot nu suntem liberi. Ce ne opreşte? De ce nu putem fi noi înşine?
Avem amintiri îndepărtate, despre perioada când obişnuiam să fim liberi şi ne iubeam starea de a fi liberi, dar am uitat ceea ce înseamnă cu adevărat libertatea. Dacă vedem un copil de doi sau de trei ani, vom descoperi că suntem în fața unei ființe umane libere. De ce este această ființă umană vie? Deoarece această ființă umană face exact ceea ce doreşte să facă. Ființa umană este complet sălbatică. La fel ca o floare, un copac sau un animal care nu a fost încă domesticit, este sălbatic! Şi dacă observăm ființele umane care au doi ani, descoperim că majoritatea lor au un zâmbet larg pe față şi se distrează. Ele explorează lumea. Lor nu le este frică să se joace. Le este frică atunci când se rănesc, când le este foame, când unele din nevoile lor nu sunt împlinite, dar nu le este teamă de trecut şi nici nu le pasă de viitor, trăiesc doar clipa prezentă.
Copiilor mici nu le este teamă să exprime ceea ce simt, sunt atât de iubitori încât dacă percep dragostea, ei se scufundă în dragoste. Lor nu le este deloc teamă să iubească. Aceasta este de fapt descrierea unei ființe umane normale. Copii fiind, nu ne este frică de viitor şi nici nu ne este ruşine cu trecutul. Tendințele noastre umane sunt de a ne bucura de viață, de a ne juca, de a explora, de a fi fericiți şi de a iubi.
Dar ce se petrece cu ființa umană care a devenit adultă? De ce este atât de diferită? De ce nu mai este sălbatică? Din punctul de vedere al Victimei putem spune că ni s-a petrecut ceva foarte trist, iar din punctul de vedere al luptătorului putem spune că tot ceea ce ni s-a petrecut este normal. Ceea ce ni s-a petrecut este faptul că am descoperit Codul de Legi, pe marele Judecător şi Victima ce ne guvernează viața. Nu mai suntem liberi deoarece Judecătorul, Victima şi sistemul de credințe nu ne permit să ne manifestăm aşa cum suntem cu adevărat. Odată ce mințile noastre au fost programate cu tot acest gunoi, noi nu mai suntem fericiți.
Acest lanț se transmite de la o ființă umană la alta, de la o generație la alta, fiind perfect normal în societatea umană. Nu trebuie să-ți acuzi părinții pentru că te-au învățat să fii la fel ca şi ei. Ce puteau să te învețe dacă ei asta ştiau? Ei au făcut tot ceea ce au putut mai bine, iar dacă ei au avut o comportare abuzivă față

de tine, aceasta a fost datorită educației, fricilor şi propriilor lor credințe. Ei nu au avut control asupra programărilor exterioare pe care le-au primit, astfel încât nu aveau cum să se comporte diferit.
Nu trebuie să-ți acuzi părinții sau pe altcineva care a avut față de tine o atitudine abuzivă, nici chiar pe tine. Dar este timpul să încetezi cu aceste abuzuri. Este timpul să te eliberezi de tirania Judecătorului prin schimbarea legămintelor tale. Este timpul să te eliberezi din rolul Victimei. Adevărata ta ființă este încă un copil care nu a crescut niciodată. Uneori acel copil iese la suprafață atunci când te distrezi sau te joci, când eşti fericit, când pictezi sau scrii poezii, cânți la pian sau te exprimi cumva într-un mod oarecare. Acestea sunt cele mai fericite momente ale vieții tale–în care realitatea iese la suprafață, când nu-ți mai pasă despre trecut şi nu te îngrijorezi în legătură cu viitorul. Eşti exact ca un copil.
Dar există ceva care transformă toate aceastea, noi le numim responsabilități. Judecătorul spune: „Aşteaptă o secundă, eşti responsabil, ai multe lucruri de făcut, trebuie să munceşti, trebuie să mergi la şcoală, trebuie să câştigi bani pentru ca să trăieşti.” Toate aceste responsabilități îți vin în minte. Fața ta îşi schimbă expresia şi devine din nou serioasă. Dacă îi priveşti pe copii atunci când se joacă de-a adulții, vei vedea că şi expresia de pe fețele lor se schimbă şi devine serioasă. „Să presupunem că eu sunt un avocat.” şi imediat expresia feței se schimbă; îi ia locul fața de adult. Mergem la tribunal şi acesta este genul de mimică pe care-l vedem, iar aceasta ne reprezintă. Suntem încă copii, dar ne-am pierdut libertatea.
Libertatea pe care o căutăm este libertatea de a fi noi înşine, de a ne exprima liber. Dar dacă ne uităm la viețile noastre vom vedea că în majoritatea timpului facem doar lucruri care să le placă altora, doar pentru a fi acceptați de ceilalți, în loc să ne trăim viața şi să ne facem plăceri nouă înşine. Aceasta se petrece şi cu libertatea noastră. Şi vedem în societatea noastră şi în toate societățile din lume, că dintr-o mie de oameni, 999 sunt complet domesticiți.
Cel mai rău este că marea majoritate a noastră nu suntem conştienți că nu suntem liberi. Este ceva înăuntrul nostru care ne şopteşte că nu suntem liberi, dar noi nu înțelegem despre ce este vorba şi de ce nu suntem liberi.
Problema cu cea mai mare parte a oamenilor este că ei îşi trăiesc viețile şi nu descoperă niciodată că Judecătorul şi Victima le conduc mintea şi de aceea nu au nici o şansă de a fi liberi. Primul pas către libertatea personală este starea de conştiință. Este necesar să fim conştienți de problemă pentru a o putea rezolva.
Conştientizarea este întotdeauna primul pas deoarece, dacă nu eşti conştient, atunci nu poți transforma nimic. Dacă nu eşti conştient că mintea ta este plină de răni şi de otravă emoțională, nu poți începe să cureți şi să vindeci rănile şi vei continua să suferi.
Nu există nici o motivație pentru a suferi. Fiind conştient, te poți revolta şi poți spune „Este suficient!”. Poți începe să cauți o modalitate pentru a-ți vindeca şi a-ți transforma visul personal. Visul planetei este doar un vis. Nici măcar nu este real. Dacă intri în vis şi începi să-ți provoci credințele, vei descoperi că majoritatea credințelor care te ghidează către o minte suferindă nici măcar nu sunt adevărate. Vei descoperi că ai suferit toți aceşti ani din cauza unei drame care nici măcar nu este reală. De ce? Din cauză că sistemul de credințe ce ți-a fost sădit în minte se bazează pe minciuni.
De aceea, este important pentru tine să devii stăpânul visului tău propriu; de aceea, Toltecii au devenit Maeştrii ai Viselor. Viața ta este manifestarea visului tău; este o operă de artă. Poți să-ți schimbi viața oricând dacă nu-ți mai place

visul. Maeştrii visului crează o capodoperă de viaţă; ei controlează visul făcând alegeri. Totul are consecinţe şi un maestru al visului este conştient de consecinţe. A fi Toltec este un mod de viaţă. Este modul de viaţă în care nu există conducător şi supus, în care ai propriul tău adevăr şi-ţi trăieşti propriul adevăr. Un Toltec devine înţelept, devine sălbatic şi devine liber din nou.
Există trei modalităţi prin care oamenii pot deveni Tolteci. Prima este de a fi Maestru al Conştiinţei. Aceasta înseamnă de a fi conştient de cine eşti cu adevărat, cu toate posibilităţile aferente. A doua este de a fi Maestru al Transformării–cum te transformi, cum să nu poţi fi domesticit. A treia este de a fi Maestru al Intenţiei. Intenţia este, din punctul de vedere al Toltecilor, acea parte a vieţii care face posibilă transformarea energiei; există doar o „fiinţă" vie care pare să deţină toată energia lumii sau ceea ce noi numim Dumnezeu. Intenţia este chiar viaţa, este iubirea necondiţionată. Maestrul Intenţiei este de aceea Maestrul Iubirii.
Când vorbim despre cărarea Toltecă către libertate, descoperim că ei au o întreagă gamă pentru a se elibera de domesticire, de a nu se lăsa domesticiţi. Ei compară Judecătorul, Victima şi sistemul de credinţe cu un parazit ce invadează mintea umană. Din punctul de vedere al Toltecilor, toate fiinţele ce s-au lăsat domesticite sunt bolnave, bolnavi deoarece există în ele un parazit ce le controlează mintea şi creierul. Hrana pentru parazit sunt emoţiile negative care vin din frică.
Dacă vom fi atenţi la descrierea parazitului, vom descoperi o fiinţă vie ce trăieşte în alte fiinţe, sugându-le energia, dar care nu le aduce nici o altă contribuţie folositoare, în schimb, mai mult, parazitul îşi răneşte gazda încetul cu încetul. Judecătorul, Victima şi sistemul de credinţe se potriveşte perfect descrierii anterioare. Împreună, ele cuprind fiinţa vie ce este compusă din energia psihică sau emoţională, iar această energie este vie. Bineînţeles că nu este o energie materială, dar nici emoţiile nu sunt o energie materială. Visele noastre, de asemenea, nu sunt o energie materială, dar ştim că ele există.
Una din funcţiile creierului nostru este de a transforma energia materială în energie emoţională. Creierul nostru este fabrica de emoţii şi ni s-a spus că principala funcţie a minţii noastre este de a visa. Tolteci cred că parazitul–Judecătorul, Victima şi sistemul de credinţe–deţine controlul asupra minţii noastre; ne controlează propriile noastre vise. Parazitul visează prin intermediul minţii voastre şi îşi trăieşte viaţa prin intermediul corpului vostru. El supravieţuieşte datorită emoţiilor ce provin din frică şi se hrăneşte din drame şi din suferinţe.
Libertatea pe care o căutăm înseamnă a ne folosi mintea şi corpul, de a ne trăi viaţa, în loc de a trăi viaţa unui sistem de credinţe. Când descoperim că mintea ne este controlată de către Judecător şi de către Victimă, iar „Eu-ul" nostru real este pus la colţ, atunci avem doar două posibilităţi de a alege. O alegere este de a continua să trăim în modul în care ne-am obişnuit, să-l îmbrăţişăm pe Judecător şi pe Victimă, să continuăm să trăim în visul planetei. O a doua şansă este de a face ceea ce făceam atunci când eram copii, atunci când părinţii încercau să ne domesticească. Putem să ne revoltăm şi să spunem „Nu!" Putem declara război împotriva parazitului, un război împotriva Judecătorului şi Victimei, un război pentru independenţă, un război pentru dreptul de a ne utiliza mintea şi creierul.
De aceea, în toate tradiţiile şamanice din America, din Canada până în Argentina, oamenii se numesc luptători, deoarece ei sunt în război împotriva paraziţilor. Acesta este adevăratul înţeles al luptătorului. Luptătorul este unul dintre cei care se revoltă împotriva invaziilor parazitului. Luptătorul se revoltă şi declară război.

Dar a fi un luptător nu înseamnă că întotdeauna câştigăm războiul; poate însemna că putem învinge sau pierde, dar când facem ceea ce putem mai bine, cel puțin avem şansa de a fi liberi din nou. Alegând acest drum, cel puțin înseamnă că avem demnitatea de a ne revolta şi suntem siguri că nu suntem nişte biete victime cu emoțiile noastre negative sau care reacționăm la emoțiile otrăvitoare ale celorlalți. Chiar dacă vom fi printre victimele inamicului nostru–parazitul–nu vom fi printre victimele care nu au reacționat.
A fi un luptător ne oferă oportunitatea de a transcende visul planetei şi de a ne schimba visul personal într-un vis pe care-l numim paradis. La fel ca şi iadul, paradisul este un loc care există în interiorul minții noastre. Este un loc de bucurie, un loc în care suntem fericiți, în care suntem liberi să iubim şi să fim cei ce suntem cu adevărat. Putem atinge paradisul atât timp cât suntem în viață; nu trebuie să aşteptăm până murim. Dumnezeu este întotdeauna prezent, paradisul este peste tot, dar înainte de toate trebuie să avem ochi şi urechi pentru a vedea şi pentru a auzi acest adevăr. Trebuie să ne eliberăm de parazit.
Parazitul poate fi comparat cu un monstru cu o mie de capete. Fiecare cap al parazitului este una din fricile pe care le avem. Dacă dorim să fim liberi, va trebui să distrugem parazitul. O soluție este de a ataca fiecare cap al parazitului, ceea ce înseamnă a ne înfrânge fiecare teamă, una câte una. Acesta este un proces lent, dar funcționează. De fiecare dată când ne înfrângem teama suntem puțin mai liberi.
O a doua modalitate de abordare ar fi să încetăm să hrănim parazitul. Dacă nu-i mai oferim parazitului nici un fel de hrană, vom omorî parazitul prin înfometare. Pentru a face aceasta trebuie să ne controlăm emoțiile, trebuie să nu mai producem emoții stârnite de frică. Este uşor de zis, dar foarte dificil de făcut, deoarece Judecătorul şi Victima ne controlează mintea.
O a treia soluție este numită inițierea în moarte. Inițierea în moarte se regăseşte în mai multe tradiții şi şcoli ezoterice din lume. O vom gasi în Egipt, India, Grecia şi America. Aceasta este moartea simbolică care omoară parazitul, fără a produce nici un rău corpului nostru fizic. Când „murim" simbolic, parazitul trebuie de asemenea să moară. Această soluție este mai rapidă decât celelalte două soluții, dar şi mai dificilă decât ele. Este necesar să avem un mare curaj pentru a întâmpina îngerul morții. Trebuie să fim foarte puternici.
Să privim mai de aproape fiecare dintre aceste soluții.

## 4. ARTA TRANSFORMĂRII
## VISUL CELE DE-A DOUA ATENȚII

Am învățat că visul pe care-l trăiți este rezultatul unui vis exterior ce vă captează atenția şi vă hrăneşte toate credințele. Procesul de domesticire poate fi numit visul primei atenții, deoarece este vorba de modul în care atenția ne-a fost folosită pentru prima dată pentru a crea acest prim vis din viața voastră.
O modalitate de a vă schimba credințele este de a vă focaliza atenția asupra acestor convenții şi credințe, transformând legămintele făcute cu voi înşivă. Pentru a face aceasta vă folosiți de atenție pentru a doua oară; astfel creați visul celei de-a doua atenții sau un nou vis.
Diferența este că nu mai sunteți nevinovat. Când erați copii acest lucru nu era adevărat, nu aveați altă alternativă. Dar acum nu mai sunteți un copil, acum depinde de voi ce credeți sau ce nu credeți. Puteți alege să nu credeți în nimic, dar asta vă include şi pe voi.

Primul pas este să devii conştient de ceața care este în mintea ta. Trebuie să devii conştient că visezi tot timpul. Doar cu această conştientizare ai posibilitatea de a-ți transforma visul. Dacă eşti conştient că întreaga dramă a vieții tale este rezultatul credințelor tale, iar ceea ce crezi nu este real, atunci poți începe să transformi ceva. Dar pentru a-ți transforma credințele trebuie să-ți focalizezi atenția asupra a ceea ce doreşti să transformi. Trebuie să ştii exact ce legăminte şi condiționări vrei să transformi pentru a reuşi să o faci şi pentru a le putea transforma. Astfel încât următorul pas este de a deveni din ce în ce mai conştient de limitările tale, de fricile bazate pe credințe şi care te fac nefericit. Poți face un inventar al tuturor credințelor tale, a tuturor legămintelor şi prin acest proces să începi transformarea. Toltecii numeau aceasta Arta Transformării şi stăpânirea acesteia necesită o mare măiestrie. Poți atinge Măiestria transformării prin înlocuirea legămintelor bazate pe frică, legăminte ce-ți produc suferință, şi asta doar prin reprogramarea minții. O modalitate de a realiza aceasta este prin explorarea şi adoptarea unor credințe alternative, ca de exemplu Cele Patru Legăminte.

Decizia de a adopta Cele Patru Legăminte este o declarație de război pentru a vă recâştiga libertatea de a vă elibera de parazit. Cele Patru Legăminte vă oferă posibilitatea de a pune capăt durerii emoționale, ceea ce vă poate deschide uşa pentru a lăsa să pătrundă bucuria prin ea şi să începeți un nou vis. Depinde de voi cum veți explora posibilitățile visului vostru, dacă sunteți interesat în mod real de aceasta. Cele Patru Legăminte au fost create pentru a vă ajuta în Arta Transformării, pentru a vă ajuta să depăşiți limita legămintelor ce vă limitează, pentru a câştiga mai multă putere personală şi a deveni mai puternici. Cu cât veți fi mai puternici, cu atât mai multe legăminte veți putea rupe, până în momentul în care veți pătrunde înțelesul lor profund.

A merge către înțelegerea profundă a acestor legăminte este ceea ce a fost numit a merge în deşert. Când mergi în deşert întâlneşti demonii față în față. După ce ieşi din deşert, toți aceşti demoni devin îngeri.

Practicând cele patru legăminte noi, este un mare act de putere. A rupe vraja magiei negre din mintea voastră necesită o mare putere personală. De fiecare data când rupi unul dintre vechile legăminte, câştigi o putere suplimentară. Veți putea începe prin ruperea unor condiționări mai mici, mai puțin importante şi care necesită o putere mai mică. Odată ce toate aceste mici condiționări sunt rupte, puterea voastră personală va creşte până când veți ajunge în punctul în care în final îl veți înfrunta pe marele demon din mintea voastră.

De exemplu, fetița mică căreia i s-a spus să nu cânte are acum 20 de ani şi ea tot nu cântă. O modalitate ca ea să-şi depăşească credința că vocea ei este urâtă, este de a spune: „Bine, voi cânta chiar dacă nu cânt atât de bine." Apoi poate pretinde că o aplaudă cineva şi-i spune: „Oh! Ce frumos a fost." Aceasta ar putea-o face să-şi depăşească condiționarea cu puțin, doar cu foarte puțin, însă condiționarea va fi tot acolo. Însă acum ea are puțin mai multă putere şi curaj pentru a încerca din nou şi din nou până când va rupe această condiționare.

Aceasta este o modalitate de a ieşi din visul iadului. Dar fiecare condiționare care vă face să suferiți, pe care o depăşiți va trebui să fie înlocuită cu un nou legământ care să vă facă fericiți. Aceasta va împiedica vechile condiționări să revină. Dacă veți ocupa acelaşi spatiu cu un nou legământ, atunci vechea condiționare va dispărea pentru totdeauna, iar în locul ei va fi un legământ nou de credință.

Există multe credințe puternice în minte, credințe ce pot face ca acest proces să fie fără speranță, inutil. De aceea trebuie să procedezi uşor şi să ai răbdare cu tine pentru că acesta este un proces lent. De aceea trăieşti acum rezultatul a

multor ani de domesticire într-o zi. Nu te poți aştepta să rupi lanțurile domesticirii într-o zi. Ruperea condiționărilor este foarte dificilă, deoarece noi suntem cei ce punem praful lumii (care este praful de pe voința noastră) în fiecare condiționare pe care o avem.
Ne este necesară o putere mare pentru a transforma o condiționare, pentru a ne dezlega de un legământ. Nu putem schimba un legământ cu mai puțină forță decât forța pe care am investit-o în acel legământ, deoarece punem putere în cuvinte (care este puterea voinței noastre) şi în fiecare legământ pe care-l facem. Avem nevoie de aceeaşi cantitate de putere pentru a transforma un legământ. Nu putem să schimbăm un legământ cu mai puțină putere decât am folosit pentru a face acel legământ, iar aproape toată puterea noastră personală este investită în păstrarea legămintelor făcute cu noi înşine. De aceea, legămintele nostre sunt ca o puternică autodeterminare. Suntem condiționați să fim ceea ce obişnuim să fim. Suntem condiționați să fim geloşi, furioşi şi să ne fie milă de noi înşine. Suntem condiționați de credințele ce ne spun „Nu sunt suficient de bun, nu sunt suficient de inteligent. De ce să mai încerc? Ceilalți oameni vor face asta deoarece o fac oricum mai bine decât mine!"
Toate aceste vechi legăminte care ne conduc visul vieții sunt rezultatul faptului că le-am repetat la nesfârşit. De aceea, pentru a adopta Cele Patru Legăminte, aveți nevoie de a pune în acțiune principiul repetării. Punerea în practică a noilor legăminte va face ca viața voastră să se îmbunătățească simțitor. Repetiția este cea care creează măiestria.

## 5. DISCIPLINA LUPTĂTORULUI
## CONTROLUL PROPRIULUI COMPORTAMENT

Imaginați-vă că v-ați trezit devreme într-o dimineață şi sunteți plin de entuziasm pentru întrega zi. Vă simțiți bine. Sunteți fericit şi plin de energie pentru a face față zilei ce va urma. Apoi micul dejun, când vă certați foarte tare cu soția şi sunteți inundat de emoții negative. Vă enervați şi în aceste emoții ale furiei pierdeți foarte mult din puterea personală. După ceartă sunteți epuizat şi doriți doar să plecați şi să plângeți. De fapt, vă simțiți atât de obosit încât mergeți în camera voastră, sunteți distrus şi încercați să vă recuperați. Petreceți întreaga zi, inundat de aceste emoții. Nu aveți energie pentru a continua şi nu vreți decât să fugiți de tot şi de toate.
În fiecare zi ne trezim cu o anumită cantitate de energie mentală, emoțională şi psihică pe care o cheltuim pe parcursul zilei. Dacă permitem emoțiilor noastre să ne fure energia, nu vom mai avea energie pentru a ne transforma viața sau pentru a dărui şi celorlalți.
Modul în care vedeți lumea depinde de emoțiile pe care le simțiți. Când sunteți supărat, totul în jurul vostru pare greşit, nimic nu este bine. Blamați totul, inclusiv vremea; chiar dacă plouă sau dacă soarele străluceşte, nimic nu vă mulțumeşte. Când sunteți supărați, totul în jurul vostru este trist şi vă face să plângeți. Vedeți copacii şi vă simțiți supărat; vedeți ploaia şi totul pare atât de trist. Poate că vă simțiți vunerabil şi aveți nevoie să vă protejați, deoarece nu ştiți momentul în care cineva va dori să vă atace. Nu aveți încredere în nimeni şi nimic din jurul vostru. Aceasta deoarece vedeți lumea prin ochii fricii!
Imaginați-vă că mintea umană este la fel cu pielea voastră. O puteți atinge uşor şi vă puteți simți minunat. Pielea voastră este făcută pentru a percepe minunata senzație a atingerii. Acum imaginați-vă că aveți probleme şi pielea este tăiată şi se

infectează. Dacă atingeți pielea infectată, aceasta vă va produce o senzație de durere, asa că veți urmări să vă acoperiți şi să vă protejați pielea. Nu vă va face plăcere să fiți atins deoarece doare.
Acum imaginați-vă că toți oamenii suferă de boli de piele. Niciunul nu-l poate atinge pe celălalt deoarece doare. Toată lumea are răni pe piele, astfel încât infecția pare a fi ceva normal, durerea fiind considerată de asemenea normală; credem că trebuie să fie aşa.
Vă puteți imagina cum ne-am comporta unii cu ceilalți dacă toți oamenii din lume ar avea boli de piele? Bineînțeles că ne-am îmbrățişa cu greu unii cu ceilalți, deoarece ar fi dureros. Astfel ar fi necesar să punem o distanță destul de mare între noi.
Mintea umană este exact ca această descriere a pielii infectate. Fiecare om are un corp emoțional complet infectat de răni. Fiecare rană este infectată cu otravă emoțională, otrava tuturor emoțiilor care ne-au făcut să suferim, precum ura, furia, invidia şi supărarea. O acțiune nedreaptă deschide o rană în minte şi noi reacționăm cu otravă emoțională, din cauza conceptelor şi credințelor pe care le avem despre injustiție şi despre ceea ce este drept. Mintea este atât de rănită şi plină de otravă din cauza procesului de domesticire şi pentru că toată lumea descrie mintea rănită ca fiind ceva normal. Acest fapt este considerat normal, dar eu vă pot spune ceea ce este normal.
Avem un vis planetar greşit, iar oamenii sunt bolnavi mental de o boală ce se numeşte frică. Simptomele acestei boli sunt toate emoțiile care-i fac pe oameni să sufere: furia, ura, supărarea, invidia şi trădarea. Când frica este prea mare, mintea rațională cedează, iar noi numim aceasta boală mentală. Comportamentul psihotic apare când mintea este atât de înspăimântată şi rănile sunt atât de dureroase, încât se pare că este mai bine să rupi contactul cu lumea exterioară.
Dacă vom reuşi să observăm starea minții noastre ca fiind bolnavă, vom descoperi că există un tratament. Nu mai trebuie să suferim deloc. Mai întâi avem nevoie de adevăr pentru a ne deschide rănile emoționale, apoi vom scoate otrava şi ne vom vindeca rănile complet. Cum putem face aceasta? Trebuie să-i iertăm pe cei pe care simțim că au greşit în fața noastră, nu pentru că merită să fie iertați, ci pentru că noi ne iubim pe noi înşine atât de mult încât nu dorim să mai plătim pentru nedreptate.
Iertarea este singura modalitate de vindecare. Putem alege să iertăm pentru că simțim compasiune pentru noi înşine. Putem lăsa de-o parte resentimentele şi să declarăm „Destul! Nu voi mai fi marele Judecător şi nu voi mai lupta împotriva mea. Nu voi mai abuza de mine şi nu mă voi mai trata cu violență. Nu voi mai fi Victima."
Mai întâi, trebuie să ne iertăm părinții, frații, surorile, prietenii şi pe Dumnezeu. O dată ce îl ierți pe Dumnezeu te poți ierta şi pe tine însuşi. O dată ce te ierți pe tine, autorespingerea din mintea ta ia sfârşit. Începe autoacceptarea şi iubirea de sine va creşte atât de mult încât în final te vei accepta exact aşa cum eşti. Acesta este începutul vieții de om liber. Iertarea este cheia.
Vei şti că ai iertat pe cineva atunci când vei vedea că nici el şi nici tu nu veți avea nici o reacție emoțională. Vei auzi numele persoanei şi nu vei avea nici o reacție emoțională. Când cineva poate atinge ceea ce obişnuia a fi o rană, dar fără a-şi produce durere, atunci vei şti că ai iertat cu adevărat şi definitiv.
Adevărul este ca un bisturiu. Adevărul este dureros, deoarece deschide toate rănile ce sunt acoperite de minciuni şi pe care le putem vindeca. Aceste minciuni sunt ceea ce numim sistemul de negare. Este un lucru bun să avem un sistem de negare, deoarece ne permite să ne acoperim rănile şi el funcționează. Dar o dată

ce nu mai avem răni sau otravă, nu va mai trebui să minţm deloc. Nu mai avem nevoie de sistemul de negare, deoarece o minte sănătoasă este la fel ca şi o piele sănătoasă. Este plăcut pentru o minte să fie atinsă atunci când ea este curată.
Problema cu marea majoritate a oamenilor este că îşi pierd controlul emoţiilor. Emoţiile sunt cele care controlează comportamentul uman, nu omul este cel care controlează emoţiile. Când ne pierdem controlul spunem lucruri pe care nu am fi dorit să le spunem şi facem lucruri pe care nu am fi vrut să le fi făcut. De aceea este atât de important să devenim impecabili în gânduri, în exprimarea noastră şi să devenim un luptător spiritual. Trebuie să învăţăm să ne controlăm emoţiile, astfel încât să avem şi suficientă putere personală pentru a ne transforma legămintele bazate pe frică, să scăpăm din iad şi să ne creăm raiul nostru personal.
Cum am putea să devenim un luptător spiritual? Sunt anumite caracteristici ale luptătorului spiritual, care sunt aproximativ la fel în întreaga lume. Luptătorul spiritual este conştient. Aceasta este foarte important. Suntem conştienţi că mergem la război şi în război mintea noastră necesită disciplină. Nu disciplina unui soldat, ci disciplina unui luptător. Nu o disciplină exterioară, care să ne spună ce să facem şi ce să nu facem, ci disciplina de a fi noi înşine, indiferent de ceea ce se petrece.
Luptătorul spiritual deţine controlul. Nu controlul asupra unei alte fiinţe umane, ci controlul asupra propriilor emoţii, controlul asupra propriei persoane. Atunci când ne pierdem controlul, ne reprimăm emoţiile şi nu atunci când ne controlăm. Marea diferenţă dintre luptător şi victimă este că victima îşi reprimă emoţiile, iar luptătorul şi le domină. Victima îşi reprimă emoţiile deoarece îi este frică să şi le arate şi îi este frică de ceea ce va spune sau de ceea ce va dori să spună. A controla nu este acelaşi lucru cu a reprima. A controla este a-ţi reţine emoţiile şi a le exprima la momentul oportun, nici mai devreme, nici mai târziu. De aceea luptătorii sunt impecabili. Ei au un control complet asupra propriilor lor emoţii şi de aceea asupra întregului lor comportament.

## 6. INIŢIEREA MORŢII
## ÎMBRĂŢIŞAREA ÎNGERULUI MORŢII

Modalitatea finală de a atinge libertatea este de a vă pregăti de iniţierea morţii, de a vă considera moartea ca fiind profesorul vostru. Ceea ce îngerul morţii ne poate învăţa este cum să fim cu adevărat vii. Adevărul este că ceea ce noi nu ştim este că dacă nu vom muri mâine. Cine ştie? Avem ideea că mai avem mulţi ani de trăit în viitor. Dar oare mai avem?
Dacă mergem la spital şi doctorul ne spune că mai avem o săptămână de trăit, ce vom face atunci? Aşa cum am spus mai devreme, avem două alegeri de făcut. Una este să suferim deoarece vom muri şi o să spunem tuturor „Bietul de mine, voi muri!”, iar cealaltă este de a folosi fiecare moment pentru a fi fericit, pentru a face ceea ce ne place cu adevărat să facem în viaţă. Dacă mai avem doar două săptămâni de trăit, hai să ne bucurăm de viaţă! Haidem să trăim! Putem spune „Voi fi eu însumi. Nu voi mai încerca să trăiesc doar pentru a face plăcere altor persoane. Nu-mi va mai fi frică de ceea ce ei gândesc despre mine şi ce dacă îmi pasă că se spune că voi muri într-o săptămână? Voi fi eu însumi.”
Îngerul morţii ne poate învăţa cum să trăim în fiecare zi ca şi cum ar fi ultima zi a vieţii noastre, ca şi cum s-ar putea să nu mai existe un mâine. Putem începe

fiecare zi prin a ne spune: „Sunt treaz, văd soarele. Îmi voi arăta recunoştinţa faţă de soare, faţă de oricine şi orice. Încă o zi pentru a fi eu însumi."
Aceasta este modalitatea de a vedea viaţa, aceasta este ceea ce m-a învăţat îngerul morţii pe mine–de a fi complet deschis, de a şti că nu există nimic de ce să îţi fie frică. Şi bineînţeles că tratez oamenii pe care-i iubesc cu multă dragoste, deoarece aceasta s-ar putea să fie ultima zi în care să le pot spune cât de mult îi iubesc. Nu ştiu dacă te voi mai vedea, aşa că nu vreau să mă lupt cu tine. Şi dacă voi avea o mare luptă cu tine şi-ţi voi spune toate otrăvurile emoţionale pe care le am împotriva ta şi tu vei muri mâine? Pardon! O, Doamne, Judecătorul mă va judeca atât de aspru şi mă voi simţi atât de vinovat pentru tot ceea ce ti-am spus. Mă voi simţi şi mai vinovat pentru că nu ţi-am spus ce mult te iubesc. Dragostea care mă face fericit este dragostea pe care o pot împărtăşi cu tine. De ce trebuie să neg că te iubesc? Nu este important dacă tu mă iubeşti la rândul tău. S-ar putea să mor mâine sau s-ar putea ca tu să mori mâine. Ceea ce mă face fericit acum este să-ţi spun ce mult te iubesc.
Poţi să-ţi trăieşti viaţa astfel şi făcând astfel te pregăteşti pentru iniţierea morţii. Ce se va petrece în iniţierea morţii este că visul vechi pe care-l aveai în mintea ta va muri pentru totdeauna. Da, vei avea amintiri parazite, ale Judecătorului, ale Victimei şi a ceea ce obişnuiai să crezi, dar parazitul va fi mort. Iată ce va muri în iniţierea morţii–parazitul. Nu este uşor să te îndrepţi către iniţerea morţii, deoarece Judecăorul ş Victima se vor lupta cu toate puterile lor. Ei nu vor dori să moară şi ne vom simţi că noi suntem cei ce urmează să moară şi ne va fi frică de această moarte.
Când trăim în visul planetei este ca şi cum am fi morţi. Oricine supravieţuieşte iniţierii morţii primeşe cel mai minunat dar: învierea. Pentru a primi învierea este necesar să te ridici din moarte, să fii viu, să fii tu însuţi din nou. Învierea înseamnă să fii ca un copil, sălbatic şi liber, dar cu o singură diferenţă. Diferenţa este că suntem liberi cu înţelepciune, nu cu inocenţă. Suntem capabili să distrugem sistemul de domesticire, să devenim liberi din nou şi să ne vindecăm mintea. Vom fi aproape de Îngerul morţii ştiind că parazitul va muri şi noi vom fi încă în viaţă cu o minte sănătoasă şi un raţionament perfect. Apoi vom fi liberi să ne folosim mintea şi să ne conducem viaţa.
Ceea ce ne învaţă Îngerul morţii este în spiritul Toltec. Îngerul morţii vine la noi şi ne spune: „Vezi, tot ceea ce există aici este al meu nu este al tău. Casa, soţia, copiii, maşina, cariera, banii tăi, totul este al meu şi pot să-ţi iau totul când vreau, dar pentru moment le poţi folosi."
Dacă ne vom împrieteni cu Îngerul morţii vom fi fericiţi o dată pentru totdeauna. De ce? Deoarece Îngerul morţii ne ia trecutul pentru a face ca viaţa să continue. Pentru fiecare clipă ce a trecut, Îngerul morţii dă deoparte ceea ce a murit şi ne face să trăim în prezent. Parazitul doreşte să ducem trecutul după noi, ceea ce face ca viaţa să devină atât de dificilă. Când încercăm să trăim în trecut, cum putem să ne bucurăm de prezent? Când visăm la viitor, de ce trebuie să ducem greutatea trecutului ? Când vom trăi în prezent?
Ceea ce ne învaţă Îngerul morţii este să trăim în prezent.

## 7. NOUL VIS
## RAIUL PE PÂMÂNT

Aş dori să uiţi tot ceea ce ai învăţat în întrega ta viaţă. Acesta este începutul unei noi înţelegeri, a unui nou vis.

Visul în care trăieşti este creaţia ta. Este percepţia ta asupra realităţii pe care o poţi schimba oricând. Ai puterea de a crea iadul, dar ai şi puterea de a crea raiul. De ce să nu visezi un vis diferit? De ce să nu-ţi foloseşti mintea, imaginaţia şi emoţiile pentru a visa paradisul?
Doar foloseşte-ţi imaginaţia şi se vor petrece lucruri extraordinare. Imaginează-ţi că ai capacitatea de a vedea lumea cu ochi diferiţi, oricând doreşti tu aceasta. De fiecare dată când deschizi ochii, vezi lumea din jurul tău într-un mod diferit.
Închide ochii acum, iar apoi deschide-i şi priveşte în afară.
Ceea ce vezi este dragostea ce vine din copaci, dragostea ce vine din cer, dragostea ce vine din lumină. Vei percepe dragostea ce exultă din tot ceea ce te înconjoară. Aceasta este starea de încântare, de armonie. Vei percepe direct dragostea ce exultă din tot ceea ce te înconjoară, inclusiv cea care provine din tine şi din alte fiinţe umane. Chiar atunci când oamenii sunt supăraţi sau furioşi, în spatele acestor sentimente poţi vedea că ei emit şi multă dragoste.
Folosindu-ţi imaginaţia şi deschizându-ţi ochii în faţa noilor percepţii, aş dori să te vezi pe tine trăind o nouă viaţă, un nou vis, o viaţă în care nu trebuie să-ţi justifici existenţa şi în care eşti liber să fii exact asa cum eşti.
Imaginează-ţi că ai permisiunea să fii fericit şi să te bucuri cu adevărat de viaţă. Viaţa ta este liberă de orice conflict cu tine însuţi şi cu ceilalţi.
Imaginează-ţi că trăieşti fără frica de a-ţi exprima visele. Ştii ce doreşti, ceea ce nu doreşti şi când doreşti acestea. Eşti liber să-ţi transformi viaţa în modul în care doreşti. Nu-ţi este frică să ceri ceea ce ai nevoie, de a spune da sau nu faţă de oricine sau orice.
Imaginează-ţi că trăieşti o viaţă fără frica de a fi judecat de ceilalţi. Tu nu-ţi mai conduci comportamentul în concordanţă cu ceea ce ceilalţi pot gândi despre tine. Nu mai eşti răspunzător pentru părerea nimănui. Nu mai trebuie să mai controlezi pe nimeni şi de asemenea nimeni nu te mai controlează pe tine.
Imaginează-ţi că trăieşti fără a-i judeca pe ceilalţi. Poţi să-i ierţi uşor pe ceilalţi şi poţi să nu-i judeci. Nu trebuie să ai dreptate şi nu trebuie să faci pe altcineva să simtă că a greşit. Te respecţi pe tine însuţi şi pe oricine altcineva, iar ei te respectă la rândul lor.
Imaginează-ţi că trăieşti fără frica de a iubi şi a nu fi iubit. Nu-ţi mai este frică că vei fi respins şi nu ai nevoie să fii acceptat. Poţi spune „Te iubesc!” fără nici o ruşine şi fără nici o justificare. Poţi merge în lume cu inima complet deschisă şi să nu-ţi fie frică că vei fi rănit.
Imaginează-ţi că trăieşti viaţa fără să-ţi fie frică să-ţi asumi riscuri şi să explorezi viaţa cu adevărat. Nu-ţi este frică că vei pierde ceva. Nu-ţi este frică să fii viu în lume şi nu-ţi este frică să mori.
Imaginează-ţi că te iubeşti exact aşa cum eşti. Îţi iubeşti corpul exact aşa cum este, îţi iubeşti emoţiile exact aşa cum sunt ele. Ştii că eşti perfect, exact aşa cum eşti.
Motivul pentru care te rog să-ţi imaginezi aceste lucruri este pentru că ele sunt perfect posibile. Poţi trăi în starea de graţie, în starea de beatitudine–visul raiului. Dar pentru a experimenta acest vis, trebuie mai întâi să-l înţelegi.
Doar iubirea are capacitatea de a te face să intri într-o stare de beatitudine. Fiind în stare de beatitudine, înseamnă să fii îndrăgostit. A fi îndrăgostit înseamnă a trăi beatitudinea. Pluteşti pe nori. Percepi dragostea oriunde te duci. Este în întregime posibil să trăieşti în acest mod tot timpul. Este posibil, deoarece şi alţii au putut, iar ei nu sunt diferiţi de tine. Ei trăiesc în beatitudine deoarece şi-au schimbat legămintele şi visează un alt vis.

O dată ce ai simțit ce înseamnă să trăieşti o stare de beatitudine, începi să o iubeşti. Ştii că raiul pe pământ este un adevăr, că raiul există cu adevărat. Odată ce ştii că raiul există, o dată ce ştii că este posibil să te menții acolo, depinde doar de tine să faci efortul de a te menține, de a rămâne acolo.
Cu două mii de ani în urmă, Iisus ne-a spus despre împărăția raiului, împărăția iubirii, dar a fost greu să fie auzit deoarece oamenii nu erau pregătiți. Ei spuneau. „Despre ce vorbeşti? Inima mea este goală, nu simt iubirea despre care vorbeşti; nu simt pacea pe care tu o ai." Tu nu trebuie să faci asta. Doar imaginează-ți că mesajul iubirii este posibil şi că tu vei găsi ceea ce ți se cuvine.
Lumea este frumoasă şi minunată. Viața poate deveni foarte uşoară atunci când îți iubeşti calea ta în viață, modul în care trăieşti. Poți fi iubitor tot timpul. Este alegerea ta. Poți să nu ai motiv să iubeşti, dar poți iubi pentru că dragostea te face fericit. Doar iubirea în acțiune este cea care produce fericirea. Dragostea vă va oferi pacea interioară. Va transforma percepția voastră despre lume.
Poți vedea orice cu ochii iubirii. Poți fi conştient că totul în jurul tău este iubire. Când trăieşti astfel, nu va mai exista ceață în mintea ta. MITOTE a plecat într-o vacanță permanentă. Aceasta reprezintă ceea ce caută oamenii de sute de ani. De mii de ani suntem în căutarea fericirii. Fericirea este paradisul pierdut. Oamenii au muncit atât de greu pentru a ajunge în acest punct, dar aceasta este o parte generată doar de evoluția minții. Acesta este viitorul umanității.
Acest mod de viață este posibil şi este în mâinile voastre. Moise a numit aceasta Pământul Făgăduinței, Buddha a numit-o Nirvana, Iisus l-a numit Rai, iar Toltecii l-au numit Noul Vis. Din păcate, identitatea voastră este amestecată cu visul planetei. Toate credințele şi legămintele voastre sunt în ceață. Simțiți prezența parazitului şi vă identificați cu el. Aceasta face mai dificilă plecarea sa, eliberarea parazitului şi crearea spațiului în care este experimentată iubirea. Eşti ataşat de Judecător, ataşat de Victimă. Suferința te face să te simți în siguranță deoarece o cunoşti atât de bine.
Dar nu există cu adevărat nici un motiv pentru care să suferi. Singurul motiv pentru care suferim este pentru că alegem să suferim. Dacă te vei uita în viața ta, vei găsi multe scuze pentru a suferi, dar nu vei găsi un motiv adevărat pentru care să suferi. Acelaşi lucru este adevărat pentru fericire. Singurul motiv pentru care eşti fericit este pentru că tu alegi să fii fericit. Fericirea este o alegere şi suferința, de asemenea.
Probabil că nu putem scăpa de destin, dar avem două posibilități de a alege: să ne bucurăm de destinul nostru sau să suferim din cauza lui. A suferi sau a iubi şi a fi fericit. A trăi în iad sau a trăi în rai. Alegerea mea este de a trăi în rai. A ta care este?

## 10. RUGĂCIUNI

Te rog să închizi ochii pentru un moment, deschide-ți inima şi simte iubirea ce vine din inima ta.
Vreau să-mi urmezi cuvintele în mintea şi în inima ta, să simți o foarte strânsă conexiune cu iubirea. Împreună, vom face o rugăciune foarte specială, pentru a experimenta comuniunea cu Creatorul nostru. Focalizează-ți atenția asupra plămânilor, ca şi cum ar exista numai plămânii tăi. Simte plăcerea atunci când plămânii tăi se expansionează pentru a împlini cea mai mare necesitate a corpului uman, respirația.

Respiră adânc şi simte aerul care-ți umple plămânii. Simte cum aerul nu este altceva decât iubire. Observă legătura dintre aer şi plămâni, o legătură de dragoste. Umple-ți plămânii cu aer până când corpul tău are nevoie să elimine acel aer. Apoi expiră şi simte din nou plăcerea. Deoarece atunci când împlinim orice necesitate a corpului uman, aceasta ne produce plăcere. Când respirăm, simțim o mare plăcere. Doar să respirăm este suficient pentru noi pentru a putea fi fericiți, pentru a ne bucura de viață. Doar faptul că trăim este suficient. Simte plăcerea de a fi viu, plăcerea de a simți iubirea

**RUGĂCIUNE PENTRU LIBERTATE**

Astăzi, Creatorul Universului, a cerut ca tu să vii cu noi şi să împărtăşeşti cu noi o puternică comuniune de iubire. Ştim că adevăratul Tău nume este Iubire, ceea ce ar fi în comuniune cu noi înseamnă a împărtăşi aceeaşi vibrație, aceeaşi frecvență care o ai Tu, deoarece Tu eşti singurul lucru care există în univers.
Astăzi, ajută-ne să fim la fel cu Tine, să iubim viața, să fim viața, să fim iubirea. Ajută-ne să iubim în modul în care Tu iubeşti, fără nici o condiție, fără aşteptări, fără obligații, fără judecăți. Ajută-ne să iubim şi să ne acceptăm pe noi înşine fără a ne judeca, deoarece atunci când ne judecăm pe noi, ne vom găsi vinovați şi va trebui să fim pedepsiți.
Ajută-ne să iubim tot ceea ce tu ai creat necondiționat, special pentru ființele umane, special pentru cei ce trăiesc alături de noi, toate rudele noatre şi ceilalți oameni pe care încercăm atât de mult să-i iubim. Deoarece atunci când îi respingem pe ei, ne respingem pe noi, iar când ne respingem pe noi, Te respingem pe Tine.
Ajută-ne să-i iubim pe ceilalți aşa cum sunt ei, fără nici o condiție. Ajută-ne să-i acceptăm în modul în care sunt, fără a-i judeca, deoarece dacă-i judecăm pe ei, îi vom găsi vinovați şi vom simți nevoia de a-i pedepsi.
Astăzi, curăță-ne inimile de orice otravă emoțională pe care o mai avem, eliberează-ne mintea de orice judecată, astfel încât să putem trăi în pace şi iubire completă.
Astăzi este o zi foarte specială. Astăzi ne deschidem inimile pentru a iubi din nou aşa că ne putem spune unul altuia „Te iubesc", fără nici o frică şi când spun aceasta o spun din tot sufletul. Vino la noi, foloseşte vocile noastre, foloseşte ochii noştri, foloseşte mâinile noastre şi foloseşte-ne inimile pentru a ne oferi celorlalți într-o comuniune de iubire cu toată lumea. Astăzi, Creatorul ne ajută să fim la fel cum eşti Tu. Îți mulțumim pentru tot ceea ce primim astăzi, mai ales pentru libertatea de a fi cine suntem noi cu adevărat. Amin.

**RUGĂCIUNE PENTRU IUBIRE**

Vom trăi un vis frumos împreună–un vis în care tu vei iubi tot timpul. În acest vis tu eşti în mijlocul unei zile frumoase şi însorite de vară. Auzi păsările, vântul şi un micuț râu. Mergi către râu. Pe malul râului este un bătrân în meditație, iar tu vezi că din capul său sunt emanate raze de lumină de diferite culori. Urmăreşti să nu-l deranjezi, dar el îți observă prezența şi deschide ochii. El are ochii plini de iubire şi un zâmbet larg. Îl întrebi cum de este capabil să radieze o lumină atât de frumoasă. Îl întrebi dacă te poate învăța şi pe tine ceea ce face el. E1 îți răspunde că mulți, mulți ani în urmă el i-a pus aceeaşi întrebare profesorului său.
Bătrânul a început să-ți istorisească din povestea vieții sale: „Învățătorul meu şi-a deschis pieptul şi şi-a scos inima, apoi a luat o flacără frumoasă din inima sa.

Mi-a deschis pieptul, mi-a deschis inima şi a pus acea mică flacără în inima mea; apoi mi-a pus inima înapoi în piept şi în curând în inima mea a început să se manifeste o dragoste foarte intensă, deoarece flacăra pe care o pusese în inima mea era chiar dragostea 1ui.
Flacăra a crescut în inima mea şi a devenit un foc mare, mare, un foc care nu arde, ci purifică tot ceea ce atinge. Şi acel foc a atins fiecare din celulele corpului meu, iar celulele din corpul meu mi-au trimis şi ele dragostea lor. Am devenit una cu corpul meu, dar dragostea mea a crescut mai mult decât acesta. Acel foc a atins fiecare emoție a minții mele, iar toate emoțiile s-au transformat într-o dragoste puternică şi intensă. Şi m-am iubit pe mine însumi, complet şi necondiționat.
Dar focul continua să ardă şi eu aveam nevoie de a-mi împărtăşi dragostea. Am decis să pun câte o fărâmă din dragostea mea în fiecare copac, iar copacii mi-au răspuns şi am devenit una cu copacii, dar dragostea mea nu s-a oprit ci a crescut şi mai mult. Am pus câte o fărâmă din dragostea mea în fiecare floare, în iarbă, în pământ şi ele mi-au răspuns şi mi-au transmis iubirea lor şi am devenit una cu ei. Şi iubirea mea a crescut din ce în ce mai mult până când a iubit fiecare animal de pe glob. Ele au răspuns dragostei mele şi au devenit una cu ele. Dar iubirea mea a continuat să crească şi să crească.
Am pus o fărâmă din iubirea mea în fiecare cristal, în fiecare piatră de pe pământ, în praf, în metale şi ele mi-au răspuns şi am devenit una cu pământul. Apoi am decis să pun o fărâmă din dragostea mea în apă, în oceane, în râuri, în ploaie, în zăpadă. Şi ele mi-au răspuns şi am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a crescut şi mai mult şi mai mult. Am decis să ofer iubirea mea aerului, vântului. Am simțit o comuniune puternică cu pământul, cu vântul, cu oceanele, cu natura şi dragostea mea a crescut şi a crescut.
Mi-am îndreptat capul către cer, către soare, către stele şi am pus o fărâmă din dragostea mea în fiecare stea, în lună, în soare şi ele mi-au răspuns. Şi am devenit una cu luna, soarele şi stelele, iar iubirea mea a continuat să crească şi să crească. Şi am pus o fărâmă din dragostea mea în fiecare om şi am devenit una cu întreaga umanitate. Oriunde mergeam, cu oricine mă întâlneam, mă vedeam pe mine în ochii lor, deoarece eu sunt o parte a totului, deoarece iubesc."
Şi apoi bătrânul şi-a deschis pieptul, şi-a scos inima care avea o flacără foarte frumoasă în ea şi a pus acea flacără în inima ta. Şi acum acea iubire creşte în interiorul tău. Acum tu eşti una cu vântul, cu apa, cu stelele, cu toată natura, cu toate animalele şi cu toate ființele umane. Simți căldura şi lumina ce emană din flacăra din inima ta. În jurul capului ai o aureolă ce străluceşte şi are culori multe şi foarte frumoase. Tu radiezi de strălucirea iubirii şi te rogi:
"Îți mulțumesc, Ție Creator al Universului, pentru darul vieții pe care mi l-ai oferit. Îți mulțumesc că mi-ai oferit tot ceea ce am avut cu adevărat nevoie. Îți mulțumesc pentru oportunitatea de a avea experiența acestui corp minunat şi a acestei minți minunate. Îți mulțumesc pentru că trăieşti în ființa mea cu toată dragostea Ta, cu tot spiritul Tău pur şi nemărginit, cu toată lumina Ta caldă şi strălucitoare.
Îți mulțumesc pentru că-mi foloseşti cuvintele, pentru că-mi foloseşti ochii, pentru că-mi foloseşti inima pentru a-ți răspândi iubirea oriunde aş merge. Te iubesc aşa cum eşti, dar pentru că eu sunt creația Ta, mă iubesc aşa cum sunt. Ajută-mă să păstrez dragostea şi pacea în inima mea şi să fac din această dragoste o nouă viață care să-mi permită să trăiesc în dragoste restul vieții mele. Amin."