

CELE PATRU LEGĂMINTE

GHID PRACTIC

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.

CELE PATRU LEGĂMINTE GHID PRACTIC

DON MIGUEL RUIZ
ȘI
JANET MILLS

Traducere: Cristian Hanu



EDITURA MIX
CRISTIAN 2013

Culegere: Cristian Hanu
Tehnoredactare: Florin Druțu
Copertă: Sanda Arsene

Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RUIZ, MIGUEL

Cele patru legăminte: ghid practic / Don Miguel Ruiz și Janet Mills; trad.: Cristian Hanu; ed.: Florin Zamfir – Brașov: Mix, 2003.

ISBN 973-8471-02-8

I. Mills, Janet
II. Hanu, Cristian (trad.)
III. Zamfir, Florin (ed.)
299,77

Copyright © by Miguel Ruiz, M.D. and Janet Mills.

All rights reserved.

Originally published as „The Four Agreements - Companion Book“ by DON MIGUEL RUIZ AND JANET MILLS

Published by arrangement with:

Amber Allen Publishing, Inc. Post Office Box 6657
San Rafael, California 94903

Romanian translation: Copyright © 2003 by Editura Mix.

Toate drepturile asupra acestei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

e-mail: contact@edituramix.ro

Tiparul executat la S.C. GANESHA PUBLISHING HOUSE LTD. S.R.L. - București
tel: 021 423 20 58, tel/fax: 021 424 98 13, e-mail: contact@ganesa.ro, web: ganesa.ro

DEDICAȚIE

Eu cred în îngerii. Înger înseamnă mesager. Dedic această carte îngerilor de pe pământ, adică tuturor oamenilor care transmit mesaje de iubire, în locul celor de teamă, încărcate de superstiții și de otravă emoțională.

Dedic lucrarea tuturor învățătorilor, de la cei care lucrează cu preșcolari până la cei care lucrează în școlile post-universitare, tuturor celor care predau un mod mai bun de viață; tuturor artiștilor, autorilor, liderilor de opinie, regizorilor de film, profesioniștilor media care și-au consacrat viața transmiterii unui mesaj al generozității, care să îmbunătățească viețile oamenilor, și nu unui mesaj al egoismului; tuturor părinților care își învață copiii să fie cinstiți și plini de compasiune; tuturor celor care îi iubesc și îi respectă pe toți oamenii din această lume.

CUPRINS

INTRODUCERE	
TREI DISCIPLINE, PATRU LEGĂMINTE	15
PARTEA ÎNTÂI – CONTROLUL CONȘTIINȚEI	
1 Îmblânzirea	27
2 Puterea cuvântului	65
3 Visul	93
PARTEA A DOUA – ARTA TRANSFORMĂRII	
4 Cea de-a doua atenție	109
5 Acțiune și reacție	129
6 Atașament – detașare	145
PARTEA A TREIA – TRĂIEREA EFECTIVĂ A CELOR PATRU LEGĂMINTE	
7 Un dialog cu don Miguel Ruiz	163
8 Povești adevărate despre luciditate și transformare	217
GLOSAR	237
DESPRE AUTORI	241

NOTĂ

*Dacă a trecut mai mult timp de când ați citit „**Cele Patru Legăminte**“, Glosarul de la pagina 237 vă permite să regăsiți câteva explicații referitoare la termenii cei mai folosiți în lucrare.*

Pronumele personale folosite în carte trebuie înțelese ca fiind neutre, ele referindu-se la ambele sexe.

CELE PATRU LEGĂMINTE

1. FIȚI IMPECABILI ÎN TOT CEEA CE SPUNEȚI

Rostiți numai adevărul. Spuneți numai ceea ce gândiți. Nu folosiți cuvintele pentru a vă critica pe sine sau pentru a-i bârfi pe cei din jur. Folosiți-vă de puterea cuvântului pentru a răspândi adevărul și iubirea în lume.

2. NU LUAȚI NIMIC LA MODUL PERSONAL

Nimic din ceea ce fac alții nu vi se datorează. Cuvintele și acțiunile celor din jur sunt doar o proiecție a propriei lor realități, a visului lor personal. Dacă vă veți imuniza în fața opiniilor și a acțiunilor celorlalți oameni, veți evita foarte multă suferință inutilă.

3. NU FACEȚI PRESUPUNERI INUTILE

Descoperiți curajul de a pune întrebări și de a exprima ceea ce doriți cu adevărat. Comunicați cât mai clar cu putință cu ceilalți oameni, pentru a evita astfel neînțelegerile, tristețea și suferințele inutile. Acest legământ este suficient în sine pentru a vă transforma radical viața.

4. FACEȚI ÎNTOTDEAUNA TOT CE VĂ STĂ ÎN PUTERE

Potențialul maxim al omului se schimbă în fiecare moment; de pildă, într-un fel veți acționa atunci când sunteți sănătos și în alt fel atunci când sunteți bolnav. Indiferent de circumstanțe, faceți întotdeauna tot ceea ce vă stă în putere și veți evita astfel auto-acuzațiile, abuzul de sine și regretele.

**CELE PATRU LEGĂMINTE
GHID PRACTIC**

INTEGRITATE: 1. *calitatea sau starea de totalitate, de a fi complet; condiția de continuitate; 2. calitatea sau starea de a fi echilibrat, condiția perfecțiunii, sănătate; 3. calitatea sau starea de a avea principii morale sănătoase, cinste, dreptate, corectitudine.*



INTRODUCERE

TREI DISCIPLINE, PATRU LEGĂMINTE

Cuvântul este ca o sămânță, iar mintea umană este un sol fertil, dar numai pentru acele cuvinte pentru care este pregătită.

Atunci când ați citit pentru prima oară *Cele Patru Legămintele*, o parte din ființa dumneavoastră a știut cu siguranță că a mai auzit undeva aceste lucruri sau că le-a mai experimentat cândva, într-o formă sau alta.

Lectura lucrării *Cele Patru Legămintele* le permite cititorilor să descopere că oamenii fac singuri mii de legămintele, pornind de la diferite presupuneri și interpretând realitatea din jur într-o manieră profund personală; în acest fel, ei se folosesc de puterea

cuvântului împotriva propriei lor ființe. Orice om își folosește puterea de creație pentru a-și imagina un vis de pe urma căruia va suferi întreaga viață.

Cele Patru Legăminte reprezintă un instrument prin care vă puteți transforma, care poate opri procesul continuu de judecare a celor din jur, dar mai ales al judecării de sine, și care vă poate permite să începeți o viață nouă, bazată pe alt mod de funcționare. Legămintele permit întreruperea auto-acuzării și eliminarea sentimentelor de vinovăție, de rușine și de auto-respingere. Ele vă pot ajuta să rupeți legămintele care limitează expresia creativității dumneavoastră, înlocuindu-le cu altele, care facilitează exprimarea iubirii pe care o purtați în suflet.

Atunci când am scris *Cele Patru Legăminte*, intenția mea a fost aceea de a crea un mesager care să poată pătrunde în imaginația cititorilor, schimbând perspectiva din care privesc aceștia realitatea. Dacă ați practicat aceste legăminte, le-ați descoperit cu siguranță puterea. Ele au capacitatea de a influența direct sistemul de convingeri al omului, toate acele mii de legăminte pe care acesta le face cu el însuși, și de a crea acolo o îndoială. Și ca prin farmec – căci ele *sunt* într-adevăr magice – Cele Patru Legăminte pot elibera treptat credința care se ascunde dincolo de

acest sistem de convingeri. Puțin câte puțin, omul care le practică își poate redescoperi integritatea, iar adevăratul său eu începe să se trezească.

Cele Patru Legăminte pot fi comparate cu o hartă care vă indică drumurile către atingerea destinației. Ele sunt atât de simple încât pot fi aplicate în mai multe direcții. Harta nu reprezintă însă decât o jumătate a întregului. Cealaltă jumătate sunteți dumneavoastră. În orice relație există două jumătăți. Cartea – mesagerul – reprezintă o jumătate a relației, în timp ce dumneavoastră sunteți cea de-a doua jumătate, cea care dă sens relației.

Dacă aveți un scop bine definit și dacă vă folosiți de mesager în calitate de ghid, aveți toate șansele să vă atingeți scopul. *Cele Patru Legăminte* vă învață cum să operați cu corpul dumneavoastră emoțional. Le puteți folosi pentru a vă schimba sistemul de convingeri actual, înlocuindu-l cu unul nou. Le puteți aplica pentru a vă vindeca relația de cuplu, relațiile cu prietenii, cele de la serviciu, dar și pentru a vă îmbunătăți viața în toate felurile cu putință. Întrucât este vorba de o hartă, trebuie să începeți însă prin a realiza unde vă aflați și unde doriți să ajungeți.

Cu mii de ani în urmă, toltecii au creat trei discipline, cu scopul de a ajuta omul să scape de

suferință și să-și regăsească adevărata sa natură: fericirea, libertatea și iubirea. Toltecii au insistat să ne privim întotdeauna cu sinceritate, scop în care au creat o disciplină exclusiv pentru luciditate. Prima disciplină, *Arta Lucidității (sau a Conștientizării)*, reprezintă primul pas către atingerea libertății personale, căci nimeni nu poate fi liber dacă nu știe cine este, unde se află sau ce fel de libertate caută. Această disciplină ne ajută să ne dăm seama de ceața care există în mintea noastră, să înțelegem că noi – la fel ca și ceilalți oameni – visăm tot timpul. Arta Lucidității ar mai putea fi numită și Arta Adevărului.

Cea de-a doua disciplină toltecă, *Arta Transformării*, ne învață cum ne putem schimba visul vieții personale. Scopul celei de-a doua discipline constă în a pune ordine în haosul provocat de *mitote* – toate acele voci din interiorul minții noastre –, în a ne înfrunta temerile, în a le transforma și a obține rezultate eficiente. Rezultatul pe care îl dorim este libertatea de a ne trăi propria viață, nu viața Parazitului sau a sistemului nostru de convingeri. Arta Transformării poate fi realizată prin schimbarea legămintelor pe care le-am făcut cu noi înșine și prin reprogramarea minții noastre așa cum dorim. Cele

Patru Legăminte reprezintă o sinteză a Artei Transformării.

Stăpânirea primelor două discipline conduce la eliberarea minții de Parazit, care permite practicarea celei de-a treia discipline, *Arta de a iubi*, sau *Controlul Intenției*. Din perspectiva toltecă, iubirea sau intenția reprezintă acel aspect al vieții care permite transformarea energiei. Acest aspect este viața însăși, care este sinonimă cu iubirea necondiționată. Tot ce există a fost creat din iubire, căci totul a fost creat de Dumnezeu sau de Viață. Controlând iubirea, noi ne putem controla visul vieții noastre, iar atunci când dobândim măiestria în toate cele trei discipline, devenim una cu Dumnezeu. Orice acțiune a noastră devine atunci parte integrantă din Ființa Unică. Acesta este scopul suprem al toltecilor.

Pentru cititorii care doresc să se familiarizeze cu cea de-a treia disciplină, am scris lucrarea *Arta de a iubi*, în care am demonstrat cum poate arăta un vis care are la bază iubirea. Arta de a iubi este rezultatul primelor două discipline și permite un alt mod de viață, infinit mai frumos și mai bun, având la bază iubirea universală. Deocamdată nu vom insista însă asupra celei de-a treia discipline. Această carte are ca obiect primele două discipline.

În prima parte a lucrării, înainte de a vorbi despre aplicarea practică a Celor Patru Legăminte, ne-am propus să punem accentul pe conștientizare. Ce anume dorim să conștientizăm? În Partea Întâi ne vom focaliza asupra următoarelor aspecte:

1. *Suferința omului apare numai odată cu împlânzirea lui.* Pe vremea când eram copii, alți oameni ne-au captat atenția și ne-au învățat să visăm la fel cum visează societatea în care trăim. Aceasta a fost prima manieră în care ne-am folosit atenția: pentru crearea primului vis al vieții noastre.

2. *Orice om este un creator, dar puterea lui de creație este blocată de convingerile lui.* Puterea cuvântului nostru, care este identică cu puterea intenției, a voinței, a credinței și a iubirii noastre, este blocată în interiorul unui sistem rigid de convingeri. Din acest motiv, puterea noastră de a ne schimba visul s-a diminuat considerabil.

3. *Funcția minții umane este aceea de a visa, dar oamenii au învățat să viseze fără să-și dea seama de acest lucru.* Dacă devenim conștienți de faptul că visăm, noi ne trezim din vis și descoperim puterea de a ne schimba visul ori de câte ori dorim.