

TRĂIND O VIAȚĂ CONȘTIENTĂ

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră



TRĂIND O VIAȚĂ CONȘTIENȚĂ

MEDITAȚII ZILNICE
PE CALEA TOLTECĂ

DON MIGUEL RUIZ, JR.

Traducere:
Carmen Ștefania Neacșu



**EDITURA MIX
CRISTIAN 2014**

Culegere: Carmen Ștefania Neașu
Tehnoredactare: Florin Druțu
Copertă: Elena David
Poză copertă: Mark Yang
Corectură text: Corina Zamfir
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 JR.

Trăind o viață conștientă: meditații zilnice pe calea toltecă / Don Miguel Ruiz Jr.; trad.: Carmen Ștefania Neașu; ed.: Florin Zamfir.
- Cristian: Mix, 2014
ISBN 978-606-8460-24-6

I. Neașu, Carmen Ștefania (trad.)

II. Zamfir, Florin (ed.)

2

Copyright © 2013 by don Miguel Ruiz, Jr.

All rights reserved.

Originally published as “Living a Life of Awareness:
Daily Meditations on the Toltec Path”

Romanian translation: Copyright © 2014 by Editura Mix

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

ISBN: 978-606-8460-24-6

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

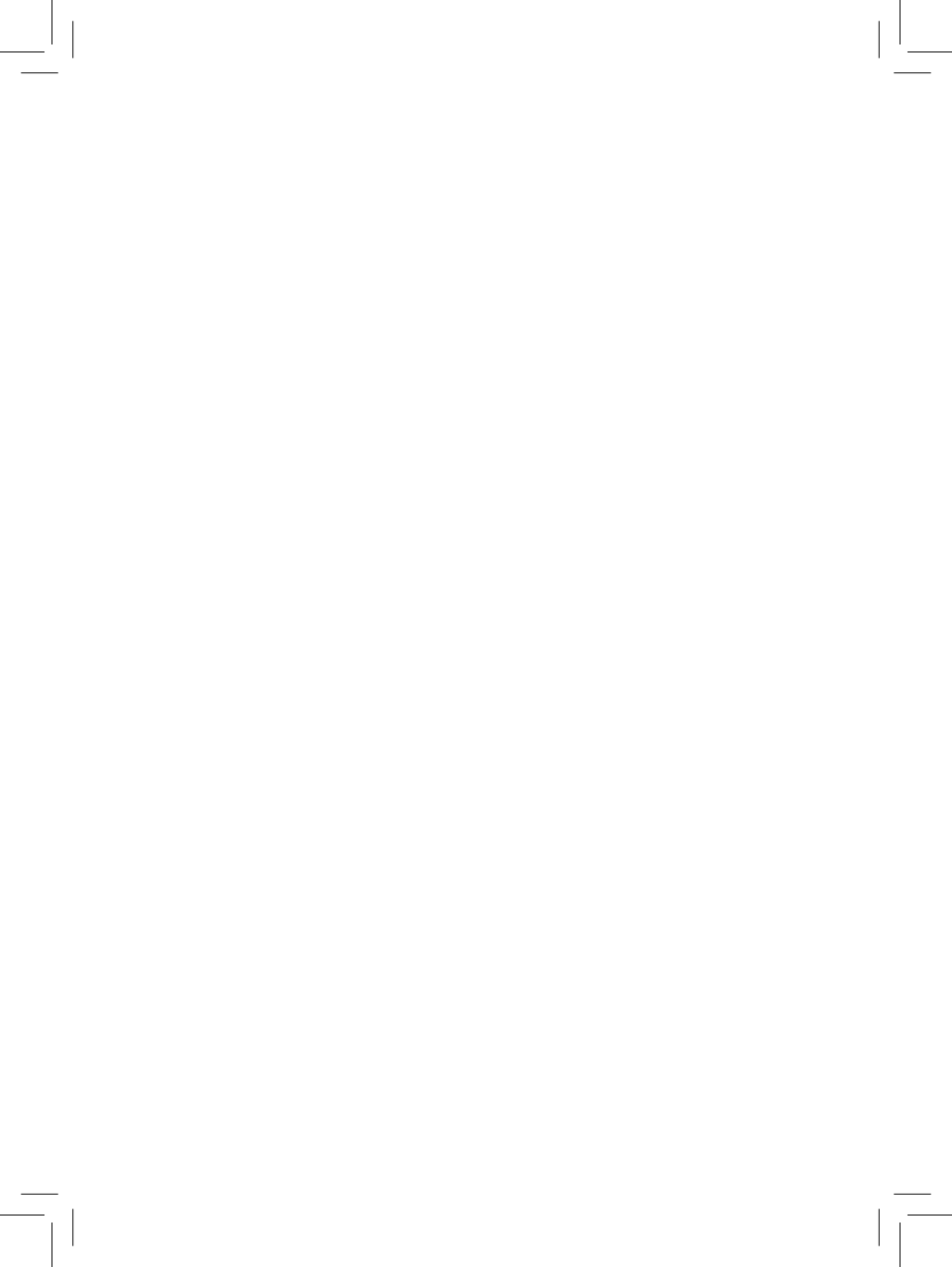
Tiparul executat la S.C. Ganesha Publishing House LTD S.R.L. - București
tel: 021 423 20 58, tel/fax: 021 424 98 13, e-mail: contact@ganesa.ro, web: ganesa.ro

Cuprins

Introducere	7			
Meditații	23			
1 Renunțarea la perfecțiune	25	26	Parazitul și aliatul.....55	
2 Liniștirea minții	26	27	A face alegeri guvernate de iubirea de sine.....56	
3 Astăzi alege iubirea	27	28	Crearea împreună a visului planetei.....57	
4 Practicarea neatașamentului	28	29	Un vis frumos	58
5 A te accepta așa cum ești	29	30	Stabilirea de obiective	59
6 Sinele Autentic	30	31	A face raiul pe pământ	60
7 Visul Planetei începe cu tine	31	32	A spune povești	62
8 A-ți trăi viața ca pe o operă de artă	32	33	O clarificare privind cele două tipuri de frică	63
9 Identitatea	33	34	Să ne amintim alegerea făcută de noi.....64	
10 Sentimentul tău de sine	35	35	Iertarea	66
11 Examinarea emoțiilor neplăcute	36	36	A te angaja în relații – nu a impune.....67	
12 A-ți crede propriile povești	37	37	A deveni conștient de credințele tale	68
13 Eliberarea de domesticire	38	38	Scoaterea măștilor.....69	
14 A recunoaște ceea ce contează	39	39	Lasă deoparte ceea ce știi.....70	
15 Relațiile intime	40	40	Înțelegerea simbolurilor	71
16 A găsi originea acordurilor tale	42	41	Oglinda Fumurie	73
17 Nu acorda cunoștințelor o importanță exagerată	43	42	Ascultând tăcerea.....74	
18 A vedea dincolo de filtrele tale pentru a-ți descoperi Visul Personal.....44	44	43	A redefini succesul.....76	
19 Rămâi flexibil în planurile tale.....45	45	44	Acceptarea schimbării.....77	
20 Naratorii	47	45	Fii impecabil în tot ceea ce spui.....78	
21 Cedarea	48	46	A investi în tine însuți.....79	
22 A-ți urma inima.....49	49	47	Nu acorda părerii celorlalți o importanță exagerată	80
23 Valorificarea intenției.....50	50	48	Respirația.....81	
24 Pasiunea	52	49	Angajamentul	83
25 Redescoperirea Sinelui Autentic	53	50	Distrează-te.....84	
		51	A-ți vedea Sinele Autentic	85
		52	A reimagina moartea.....86	

53	Domesticirea poate apărea acolo unde te aștepți mai puțin	87	82	Puterea minții	120
54	A găsi pacea în mod necon condi ționat	88	83	Gelozie și invidie	121
55	A dori	89	84	Viața e un film, partea întâia	122
56	A înlătura naratorii de la putere	91	85	Viața e un film, partea a doua	123
57	Simte-ți emoțiile	92	86	Vinovăția	124
58	Cele două tipuri de fericire	93	87	A crea imagini	125
59	Țelurile egoului	94	88	A-ți detecta fanatismul	126
60	A pune întrebări	95	89	Creativitatea ca un catalizator al schimbării	127
61	Învinovățirea	96	90	A da permisiune	128
62	A percepe lucrurile așa cum sunt	98	91	Onorează-ți corpul	129
63	A iubi în mod necon condi ționat	99	92	Fă inventarul credi nțelor tale	130
64	A descoperi armonia	100	93	Ai întotdeauna de ales	131
65	A-ți observa cuvintele	100	94	A fi liber	132
66	A renunța la povești	102	95	Compa siune și milă	134
67	Adevăr și iluzie	103	96	A reduce judecătorul la tăcere	135
68	Trecerile	104	97	A te juca de-a cineva	136
69	Schimbă-ți tonul	105	98	A rămâne în zona de confort	137
70	A-ți lăr gi orizonturile	106	99	A ține proiecțiile la distanță	138
71	A înțelege cunoașterea	107	100	Etichete	140
72	Obiceiuri	108	101	A trăi în viitor	141
73	A renunța la așteptările celorlalți privitoare la cine ar trebui să fi	110	102	A participa la desfășurarea vieții	142
74	Ascultarea interioară	111	103	A înțelege în mod corect frica	143
75	A trăi în trecut	112	104	Cheia transformării	144
76	Găsește originea autojudecăților tale	113	105	Încrederea plasată unde nu trebuie	145
77	Experiența individuală	114	106	A găsi o melodie nouă	146
78	Respect	115	107	Să înțelegem furia	147
79	Întrerupe ciclul autoflagelării	116	108	Să ne îngrijim de vindecarea rănilor	149
80	Reapri nderea armoniei	117	109	Mass-media	150
81	Un început nou	119			

110	A vedea puterea intenției.....	151	141	Simboluri.....	185
111	A renunța la nevoia de a avea dreptate	151	142	A-ți urma pasiunea	186
112A	rămâne puternici în vremuri potrivnice	153	143	A vedea mai mult decât corpul și mintea.....	188
113	Sinele Autentic	154	144	A fi artistul	189
114	Acțiunea celorlalți.....	155	145	Petrecerea	190
115	Egalitate.....	156	146	Adevărata motivație	191
116	A vedea că ai opțiuni	157	147	A pași în afara poveștii tale .	192
117	Parazitul și aliatul.....	158	148	A redefini perfecțiunea.....	193
118	A face presupuneri.....	159	149	Ascultarea activă	194
119	A da la o parte artificiile	160	150	Frica în chip de factor paralizant.....	195
120	Iubirea condiționată.....	161	151	A iubi în momentul de acum	197
121	A-ți da seama de potențialul tău infinit	163	152	A schimba lumea.....	198
122	Iertarea	164	153	Mirarea	199
123	A te schimba cu iubire	165	154	Nu avem titlu	200
124	A evita riscurile.....	166	155	A-ți găsi adevărul centru ..	201
125	A lăsa fiecare relație să fie în felul ei	167	156	Distracția	202
126	A te angaja în Visul Planetei.....	168	157	Naratorii și iubirea condiționată	204
127	Domesticirea și egoul.....	169	158	Recunoaște autodomesticirea.....	205
128	Arta de a nu lua lucrurile în mod personal	171	159	Importanța ascultării corecte	206
129	Fii pe cont propriu.....	172	160	Conștiința te poate elibera .	207
130	A discerne mesajele.....	173	161	Cele cinci simțuri.....	208
131	Bunățatea.....	174	162	Eliberarea de judecăți.....	209
132	A-ți găsi adevărata iubire.....	175	163	Adevărata calitate	210
133	Realul și imaginarul.....	176	164	A iubi în mod necondiționat	211
134	A ceda.....	177	165	A practica nonatașamentul .	212
135	Acțiunea.....	178	166	A fi conștient de respirație ..	213
136	A detecta în tine fanatismul	179	167	A-ți schimba modul de gândire.....	214
137	Energia vieții	180	168	A gândi în mod afirmativ	215
138	Puterea intenției.....	182	169	Moartea.....	216
139	A respecta punctul de vedere al celorlalți.....	183	170	Război și pace	217
140	Autoacceptarea necondiționată	184		Concluzie.....	219



Introducere

*Știi că ești îndrăgostit atunci
când nu poți să adormi din cauză
că realitatea e în sfârșit
mai frumoasă decât visele*

Dr. Deuss

Cred că scopul oricărei transformări interioare e să începi să te bucuri de viață. Pentru mine, aceasta înseamnă să mă accept în mod necondiționat așa cum sunt. Când viața înaintează fără efort, iubirea mea necondiționată față de mine însumi îmi permite să mă bucur de fiecare moment al vieții în abundență. Când viața devine dificilă, nu doar înfrunt obstacolele, ci salut bucuriile și necazurile călătoriei vieții, cu iubire necondiționată față de mine însumi și față de oamenii din viața mea, înțelegând că nu sunt cu adevărat viu decât în momentul prezent. Iar atâta vreme cât viața continuă, orice e posibil.

Adevărul este momentul în care iubirea necondiționată înflorește în inimile noastre. Expresia „sunt demn de iubirea mea în ciuda acestei greutăți” e sursa de inspirație care aduce lumină în momentele cele mai întunecate ale vieții.

Relația noastră conștientă cu noi înșine ne permite să decidem ce e adevărat pentru noi în fiecare clipă.

Prezentul, clipa de față, e singura oportunitate pe care o avem de a aduce schimbarea. Trecutul nu mai există. Deciziile pe care le-am luat și alegerile pe care le-am făcut ne-au adus aici, iar acestea nu pot fi schimbate. Ne putem gândi la toate acele „ce-ar fi fost dacă”, „ar fi trebuit să”, „aș fi putut să”, dar aceasta nu va schimba nimic. La fel, nici viitorul nu există. Urmărilor acțiunilor pe care le întreprindem astăzi nu se vor arăta o vreme, ceea ce înseamnă că viitorul nostru e într-un totu larg deschis; orice se poate întâmpla. Singurul lucru pe care îl putem controla este exact momentul acesta, cel care există chiar acum, în care alegerile și deciziile noastre exercită un impact asupra prezentului nostru.

Pune-ți întrebarea: fac eu aceste alegeri și iau eu aceste decizii, clipă de clipă, într-o stare de conștiență? Mă accept eu în mod necondiționat în momentul prezent? Am eu control asupra „da”-urilor și „nu”-urilor mele? Pot eu să văd posibilele consecințe ale alegerilor pe care le fac? Dacă deciziile mele sunt automate, sunt eu conștient că îmi stă în putere să aleg între o iluzie autoproiectată și adevărul prezentat într-un moment de claritate?

În romanul *Don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes, Don Quijote, care e în permanență pradă iluziilor, are un moment de claritate în care vede un grup de mori de vânt în depărtare așa cum sunt ele în realitate – *nu uriași*

malefici, ci pur și simplu mori de vânt. În acel moment el poate alege o altă cale. Dar fiindcă Don Quijote preferă iluziile sale în detrimentul adevărului, el născocoște o poveste pentru a justifica permanenta lui credință în iluzie.

Alegerea aceasta între adevăr și iluzie nu apare numai în romane. Ea ni se prezintă continuu de-a lungul întregii vieți, clipă de clipă. În momente de claritate, fiecare dintre noi își exprimă *în mod conștient* alegerea proprie. Putem alege să credem mai departe în uriași sau putem vedea morile de vânt așa cum sunt ele în realitate.

Atunci când alegem să credem în iluzie în detrimentul adevărului, ne pierdem din vedere *Sinele Autentic*. Iluzia acționează ca un filtru asupra tuturor informațiilor pe care le percepem, iar deciziile pe care le luăm în momentul prezent și acțiunile pe care le întreprindem s-ar putea să nu fie tocmai cele care să ne reprezinte cu adevărat. Pe de altă parte, dacă suntem conștienți de adevărul nostru și îl onorăm cum se cuvine, alegerea noastră va reflecta acel adevăr. În momentul acela, dacă suntem dispuși să acceptăm adevărul, avem prilejul să ajungem la iubirea necondiționată. Iar noi știm că viața noastră valorează mai mult decât o idee.

Pentru a alege să vedem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat, nu așa cum am dori noi să fie, e nevoie de curaj. E nevoie să scoatem din peisaj egoul nostru, judecățile și preferințele noastre și să acceptăm lucrurile așa cum sunt. A alege între iluzie și adevăr e același lucru cu a alege între

iubire condiționată și iubire necondiționată. Iubirea condiționată e mai ușor de oferit, în multe privințe. Condițiile ne oferă niște criterii în funcție de care să decidem dacă să oferim sau nu iubirea, dar în ultimă instanță ele sunt lipsite de adevăr. Iubirea necondiționată, pe de altă parte, e mai solicitantă, dar în ultimă instanță Adevărată cu *A* mare.

E doar o chestiune de acceptare de sine sau de respingere de sine. Dacă vedem uriași când ne uităm la morile de vânt, așa cum o face Don Quijote, atunci alegem iluzia. Menținerea iluziei devine atunci primordială, luând-o înaintea sinelui și a adevărului. Dar dacă alegem să vedem morile de vânt, atunci ne-am acceptat adevărul în mod necondiționat. Aceasta este alegerea pe care o facem în *fiecare* moment din viața noastră.

Dacă vedem perfecțiunea prin ochii judecătorului nostru interior, care ne presează mereu să aderăm la vreo ideologie sau vreun sistem de credințe, atunci perfecțiunea e condiționată și bazată pe iluzie. Noi creăm și menținem iluzii prin intermediul *acordurilor* noastre, adică prin faptul că spunem „da” anumitor idei și „nu” altora. De exemplu, un acord ia naștere de fiecare dată când spunem ceva de genul: „Voi fi fericit când voi slăbi câteva kilograme/când voi avea relația perfectă/când voi avea cutare sumă de bani în bancă” și așa mai departe. Prin intermediul acordurilor noastre, noi punem ideea aceasta a perfecțiunii pe un pedestal, fără să ne dăm seama că e o iluzie.

Și odată ce am creat imaginea imaginară a modului în care ar trebui să arătăm, ne judecăm pentru că nu ne ridicăm la înălțimea ei. Ne uităm în oglindă și ne dojenim cu asprime pentru defectele noastre. După care facem același lucru cu toți cei pe care îi știm. Ne pedepsim pentru a ne modela în spiritul perfecțiunii și pentru a ne motiva să atingem această perfecțiune, fiindcă asta am învățat prin domesticire. Folosim răsplata acceptării pentru faptul de a ne fi ridicat la înălțimea unei așteptări.

Domesticirea, sistemul constând din răsplată și pedeapsă, funcționează în felul acesta: de fiecare dată când faci ceva „bine”, primești o răsplată care te face fericit. Pedeapsa vine atunci când faci ceva „greșit”. Modul în care suntem domesticii diferă în funcție de familie și de cultură, dar rezultatul e întotdeauna același: autojudecarea și iubirea condiționată.

De exemplu, să ne imaginăm că pe când erai copil ți s-a spus că a nu mânca tot din farfurie e ceva „rău” sau chiar un „păcat”. Ca adult, dacă nu termini toată mâncarea din farfurie, vocea ta interioară, cea a autojudecării se va face cu putere auzită, iar tu vei mânca mai degrabă ca să nu te simți vinovat decât ca să-ți satisfaci foamea. Nu e nimeni de vină pentru asta; aceasta e starea actuală a umanității, existență de multe generații încoace. Ideea e să te eliberezi de ea prin intermediul conștienței.

Perfecțiunea văzută prin ochii iubirii necondiționate înseamnă să fii conștient de faptul că singurul adevăr

este exact acest moment, acum. Tot ceea ce există în chiar momentul de față e perfect pur și simplu pentru că există, pentru că e viu. Viața e o capodoperă artistică în permanență transformare și evoluție. Din acest motiv, ceea ce e adevăr în momentul de față se poate schimba și foarte probabil chiar o va face. Dacă e ceva negativ, avem capacitatea să-i aducem o transformare, dacă aceasta ne este dorința, deși nu e o condiție pentru a ne accepta pe noi înșine. Acceptându-ne necondiționat, ne acceptăm calitățile la fel cum ne acceptăm „defectele” – totul e just și perfect.

Ce are perfecțiunea de a face cu a trăi o viață conștientă? Pe măsură ce ne manifestăm viața, o putem vedea fie ca pe o capodoperă în continuă evoluție, fie ca pe o construcție defectuoasă care trebuie remediată și modelată pentru a se potrivi *ideii* noastre de perfecțiune. Când ne trăim viața într-o stare de conștiență, vedem că perfecțiunea există deja. Departe de a fi defectuoasă, o viață în care noi continuăm zi de zi să facem ceea ce ne place mai mult să facem și ne îmbunătățim abilitățile sau măiestria este o viață deplină. Exersăm nu pentru că suntem în căutarea perfecțiunii, căci perfecțiunea e exprimată prin acțiunea de a fi vii. Ci pentru că exercițiul repetat e calea spre măiestrie. Viața se îmbunătățește constant nu fiindcă așa „trebuie”, ci pentru că lucrul acesta e consecința pasiunii și iubirii necondiționate.

Când suntem controlați de ideile noastre false de perfecțiune – cu alte cuvinte, când nu trăim o viață conștientă

– alegerea între „da” și „nu” e compromisă. De câte ori răspundem prin „da”, creăm și manifestăm ceva. De câte ori răspundem prin „nu”, ceva nu va fi manifestat. Acesta e felul în care ne controlăm intenția, forța energiei care pune viața în mișcare. Eu sunt forța care mișcă acest corp; forța sunt eu. Eu *sunt* intenția. Același lucru e valabil și în cazul tău.

A trăi o viață conștientă vine din a ști cum să folosești forța aceasta a energiei, cum să manifesti sau să *nu* manifesti și dacă să recurgi în acest sens la iubire condiționată sau necondiționată. Să luăm ca exemplu un copilăș care învață pentru prima dată să meargă. El își dorește să meargă de dragul mersului și-și exprimă intenția de fiecare dată când încearcă. Când cade, poate că plânge, dar chiar în toiul plânsului el tot încearcă din răspuțeri să se ridice. Alteori s-ar putea chiar să râdă atunci când cade. Copilul nu se judecă pe sine pentru „căderile” sale. El pur și simplu se ridică și-și manifestă intenția încă o dată. Iar în cele din urmă reușește. Și aceasta deoarece dorința, intenția e atât de puternică. Atunci când suntem la vârsta lui, dorințele noastre sunt cu totul ale noastre, bazate numai și numai pe faptul că *vrem* să facem un anumit lucru.

Dar ce s-ar întâmpla dacă acel copil ar avea de-a face cu autojudecarea ca rezultat al domesticirii? Ar putea înceta complet să mai încerce să meargă sau motivația lui ar putea să nu mai fie sinceră: „O să merg pentru ca nimeni să nu gândească rău despre mine și să mă respingă.” În cazul

multora dintre noi, frica de respingere e adesea folosită ca motivație pentru a ne forța limitele dincolo de starea noastră de confort interior.

Însă atunci când procedăm astfel, s-ar putea să nu manifestăm viața pe care ne-o dorim cu adevărat pentru noi înșine.

Manifestarea însoțită de iubire necondiționată înseamnă să accepți forța vieții care suntem noi. Iubirea necondiționată trece dincolo de acceptarea fiecărei credințe în parte. Ea presupune acceptarea capacității noastre de a avea credințe, pozitive sau negative. Ea privește întregul. Fiecare dintre noi e capabil să facă atât lucruri pozitive, cât și lucruri negative în viața sa (iar adeseori, când viața se complică, lucrurile nu sunt în mod clar 100% bune sau 100% rele – iar aici ajustările necesită un reglaj ceva mai fin). Acceptarea întregului înseamnă acceptarea Sinelui Autentic care sunt eu, care ești tu.

Stă în puterea noastră să alegem. Da, putem accepta negativitatea din noi; dar putem și să decidem să facem alegeri pozitive care să ne facă să ne simțim bine. Ține de libertatea noastră de voință faptul de a ne exprima preferința în viață. De exemplu, să spunem că într-un moment de claritate descoperim că ni s-a părut întotdeauna normal să judecăm pe toată lumea. Vedem că această credința se baza pe iluzia că numai noi avem dreptate. Dar în momentul acesta de claritate, noi spunem: „Nu mai vreau să judec de acum înainte.” Privim în urmă către trecut și vedem numeroasele

dăți în care am judecat și ne dăm seama că nu putem da timpul înapoi ca să ne retragem judecățile respective. Dar ne putem ierta acum și putem cere iertare de la ceilalți atunci când se cuvine, fiindcă ne-am schimbat cu adevărat modul de a gândi în acel moment de claritate.

Dar după ani și ani de exersare a unei credințe – în acest caz, judecarea – aceasta a devenit o reacție aproape automată. Iar menținerea unui punct de vedere nou, mai pozitiv, s-ar putea dovedi a nu fi un lucru atât de ușor. Dacă vrem să manifestăm schimbarea aceasta de atitudine și să creăm o practică nouă, trebuie să devenim conștienți de momentul în care judecăm viața și să urmărim cu atenție elementele care declanșează atitudinea noastră de judecare. Observându-ne cu atenție și ajungând să ne cunoaștem din nou de la capăt vom ajunge la o măiestrie a conștienței în cadrul căreia, folosind simbolurile toltece, trecem de la poziția de victimă la cea de vânător și apoi în cele din urmă la cea de războinic.

Mentalitatea de victimă provine din subjugarea voinței noastre atașamentului față de domesticire, față de o credință. Numai când devenim conștienți de subjugarea aceea, în acel moment de claritate, putem noi să exprimăm alegerea de a face o schimbare. Iar cel mai bun mod de a aduce schimbarea este să acceptăm adevărul. În exemplul cu judecarea, acceptăm că ne domesticiserăm să credem în iluzia că numai noi avem dreptate.

Apoi devenim vânători. Vânătorul caută oportunități de a practica schimbarea aceasta a punctului de vedere. O cale de a face acest lucru este să fim atenți și să ne amintim de cel de-al Cincilea Legământ: „Fii sceptic, dar învață să ascuți.” Scepticismul reprezintă acțiunea de a ne abține în mod conștient de la „da”-uri și „nu”-uri și de a nu lua decizii automate. Aceasta ne dă ocazia să ascultăm și să percepem viața așa cum este.

Scepticismul ne permite să detectăm acele momente în care ceva declanșează în noi o reacție automată, lipsită de conștiință. Întrebăm: „Ce anume legat de situația aceasta mă face să-mi pierd conștiința și puterea de a-mi exprima libera voință?” În acel moment, devenim conștienți de faptul că aceste situații pot apărea în continuu, în absolut fiecare minut – la școală, la serviciu, în timp ce ascultăm discuții politice sau chiar când pur și simplu ascultăm conversația altcuiva. În momentele acelea își face apariția o judecată înăuntrul nostru, bazată pe atașamentele față de credințele noastre.

Odată ce suntem capabili să identificăm momentele în care obiceiuri și acorduri vechi încearcă să ne deformeze viziunea, intră în scenă războinicul. Războinicul ia naștere atunci când declarăm „război de independență”. Odată ce ne eliberăm de luarea automată a deciziilor, putem apoi să ne exprimăm libera voință acționând cu conștiință deplină.

Cheia către o schimbare de durată o reprezintă iubirea de sine necondiționată. De exemplu, dacă facem un acord

să nu mai judecăm, avem două alegeri la dispoziție. Prima e să folosim domesticirea pentru a nu mai judeca. Cu alte cuvinte, spunem că perfecțiunea este să *nu* judeci. După aceea, de fiecare dată când judecăm, pe deasupra ne mai și autojudecăm fiindcă nu suntem modelul de perfecțiune! Sistemul acesta de răsplată și pedeapsă constă pur și simplu din a înlocui un program cu altul. Am făcut acum din instrumentele toltece o nouă formă de domesticire.

A doua alegere o reprezintă acceptarea. Prin ochii iubirii necondiționate, acceptăm faptul că avem obiceiul să judecăm. Acceptarea aceasta ne permite să eliberăm energia pe care o foloseam ca să pretindem că suntem altceva decât suntem. Astfel, începem să devenim conștienți datorită observării. Iar când recunoaștem un element care ne declanșează atitudinea de judecare, o clipă alegerea stă în mâinile noastre. Întrebăm cu conștiență: „Aleg să judec sau aleg să *nu* judec?” Dacă judecăm, e pentru că așa vrem. Dacă nu judecăm, e pentru că nu vrem. Aceasta înseamnă să exprimăm cu adevărat ceea ce vrem.

Când trăim o viață conștientă, ne dăm seama că alegerea e în puterea noastră. Avem control asupra „da”-urilor și „nu”-urilor noastre. Acceptarea nu va veni ca o răsplată pentru că am luat decizia *corectă*, fiindcă deja ne acceptăm cu iubire necondiționată. Decizia noastră e clar bazată pe ceea ce vrem, în consecință „da”-ul sau „nu”-ul nostru exprimă ceea ce vrem cu adevărat. În acel moment, tiparul e rupt,

iar dacă spunem „nu” judecării, atunci am schimbat direcția intenției noastre.

În tradiția toltecă ne numim războinici fiindcă războinicii au disciplina conștiinței în cadrul căreia măiestria se dobândește practicând. În ce mod practicăm? Fiind conștienți de elementele declanșatoare și, atunci când vine momentul, făcând alegerea care exprimă adevărata noastră dorință în viață.

Cele Patru Legăminte, create de tatăl meu, don Miguel Ruiz, sunt:

- Fii impecabil în tot ceea ce spui.
- Nu considera nimic ca fiind personal.
- Nu face presupuneri inutile.
- Fă întotdeauna tot ce îți stă în puteri.

Iar fratele meu, don Jose Ruiz, a contribuit mai târziu cu un al Cincilea

Legământ, pe care l-am menționat mai sus:

- Fii sceptic, dar învață să asculți.

Să luăm ca exemplu al Doilea Legământ, „Nu considera nimic ca fiind personal”. Cunosc momentele în care consider ceva ca fiind personal în cadrul unei conversații cu o persoană la care țin. Accept că am tendința să consider că