

Cele trei întrebări

DON MIGUEL RUIZ ȘI BARBARA EMRYS

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.

Cele trei întrebări

**Cum să descoperi și să stăpânești
puterea din tine**

DON MIGUEL RUIZ ȘI BARBARA EMRYS

Traducere:
Carmen Neacșu

 **EDITURA MIX**
Cristian 2019

Culegere: Carmen Neacșu

Tehnoredactare: Elena David

Corectură text: Tudor Chirilă

Coperta: Elena David

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 trei întrebări : cum să descoperi și să stăpânești puterea din tine / Don Miguel Ruiz și Barbara Emrys ; trad.: Carmen Neacșu. - Cristian : Mix, 2019

ISBN 978-606-8460-75-8

I. Emrys, Barbara

II. Neacșu, Carmen (trad.)

159.9

THE THREE QUESTIONS. Copyright © 2018 by Miguel Ruiz and Barbara Emrys

All rights reserved. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Romanian translation: Copyright © 2019 by Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei 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

email: contact@edituramix.ro

Cartea aceasta este dedicată celor care au ales să fie eroi ai propriei lor povești. E dedicată tuturor rebelilor pașnici care își doresc să schimbe lumea lor.

Cartea aceasta e dedicată celor care se iubesc pe ei înșiși fără condiții și care lasă iubirea aceea pură să strălucească pentru restul lumii. E dedicată celor care conduc cu compasiune, celor care îndrăznesc să acționeze cu bunătate și care nu vor fi stăpâniți de o frică irațională.

Cartea aceasta e dedicată tuturor femeilor și bărbaților care acționează cu curaj și vorbesc în numele celor care nu pot să vorbească pentru ei înșiși. E scrisă în onoarea celor care își folosesc cuvintele pentru a transmite mesaje de iubire și respect.

*Cu mulțumiri din toată inima
adresate cititorilor noștri,*

Don Miguel Ruiz și Barbara Emrys

Cuprins

INTRODUCERE

- | | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Cele trei perle ale înțelepciunii | 11 |
| 2. Deschiderea ușii | 15 |

ÎNTREABĂ-TE: „CINE SUNT EU?”

- | | |
|--|----|
| 3. Prima perlă | 29 |
| 4. Vocea lui <i>eu</i> | 35 |
| 5. O singură minte, o singură comunitate | 49 |
| 6. Mîntea ca guvern | 57 |
| 7. Dreptatea și judecătorul | 63 |
| 8. Comandantul suprem | 73 |

ÎNTREABĂ-TE: „CE E REAL?”

- | | |
|------------------------------|-----|
| 9. A doua perlă | 87 |
| 10. Viața sub tiranie | 95 |
| 11. Ieșirea din temniță | 105 |
| 12. Diplomatul | 109 |
| 13. Pace și echilibru mental | 117 |

ÎNTREABĂ-TE: „CE E IUBIREA?”

14. A treia perlă	129
15. Iubirea vieții tale	137
16. Iubiți și iubite	143
17. Iubirea pentru umanitate	151
18. Frică și cunoaștere	161
19. Pacea în vremurile noastre	171
20. Cuvânt de încheiere	181

INTRODUCERE



1

Cele trei perle ale înțelepciunii

Cu multă vreme în urmă, pe o zi ploioasă, un bătrân mergea cu căruța pe un drum de țară. Drumul era plin de gropi, așa că el înainta cu greutate, iar ploaia nu făcea decât să înrăutățească lucrurile.

Când căruța a trecut printr-o groapă mai adâncă decât celelalte, una dintre roțile din spate s-a stricat. Liniștindu-și calul, bătrânul a sărit jos pe drumul noroios și a început să se opintească cu roata căruței. Curând și-a dat seama că groapa era prea adâncă, iar roata prea grea ca s-o poată ridica. Cum stătea el acolo, ud și înfrigurat, a auzit pași care se apropiau de el în fugă.

Un tânăr fermier care se ducea acasă să ia cina a văzut căruța stricată a bătrânului, în jurul căreia curgeau pâraie de apă. Tânărul era zdravăn, puternic și dornic să dea o mână de ajutor. Găsind o șipcă dintr-un gard prăbușit, a

intrat până la genunchi în groapa noroioasă și a proptit căruța. Apoi a început să lucreze la fixarea roții.

În timp ce lucra, băiatul i-a vorbit bătrânului despre visele lui legate de viitor. Știa foarte puține despre lume, dar voia să afle multe. Voia să afle cine este el și să găsească răspunsuri la misterele cele mai mari ale vieții. Curând avea să devină bărbat în toată firea și voia să afle mai multe despre dragoste. Adesea visa cu ochii deschiși despre lucrurile minunate care aveau să vină, a zis el.

„De cele mai multe ori”, a râs băiatul, „nici nu știu dacă visez sau dacă sunt treaz!” Și a tot vorbit așa mai departe, în timp ce bătrânul îl asculta în liniște.

Nu trecuse o oră și treaba era terminată. Roata era fixată bine la locul ei, iar căruța era gata de drum. Plin de recunoștință, bătrânul și-a scotocit buzunarele căutând câteva monede. Negăsind nimic de oferit băiatului pentru treaba pe care o făcuse, l-a întrebat dacă era dispus să accepte în schimb trei perle de înțelepciune, asigurându-l că perlele acelea aveau să-i aducă mai multe bogății decât orice monede. Soarele începuse să străpungă norii furtunii, iar băiatul a zâmbit. Știa că nu putea să refuze recunoștința omului, oricum i-ar fi fost ea oferită. Și, la urma urmei, avea multe de învățat.

„Da”, a răspuns băiatul politicos. „Sunt foarte onorat pentru că vrei să îmi împărtășești din înțelepciunea dumitale, domnule.”

Atunci bătrânul s-a aplecat spre el și a început să vorbească.

„Ca să-ți găsești drumul în această lume ai nevoie doar să răspunzi la trei întrebări”, i-a explicat bătrânul. „Mai întâi trebuie să te întreb: «Cine sunt eu?» Vei ști cine ești atunci când vei vedea cine nu ești.

În al doilea rând trebuie să te întreb: «Ce e real?» Vei ști ce e real când vei accepta ce nu e real.

În al treilea rând”, a încheiat bătrânul, „trebuie să te întreb: «Ce e iubirea?» Vei ști ce e iubirea atunci când îți vei da seama ce nu e iubirea.”

Bătrânul s-a îndreptat de spate, scuturând de pe haina lui picăturile de noroi uscat. Băiatul și-a scos pălăria plin de respect și și-a exprimat mulțumirile. L-a urmărit cu privirea pe bătrân în timp ce acesta urca în căruța lui, fluierându-și scurt calul. Căruța a prins să se clatine, apoi, cu chiu, cu vai, a început să se îndepărteze, hurducând, pe drum.

Întorcându-se spre casă, unde îl aștepta cina, băiatul a întors capul să se mai uite o dată după căruța, văzând-o din spate cum dispărea printre umbrele înserării.



2

Deschiderea uşii

Povestirile simple ne invită să reflectăm la propriile noastre vieţi. Într-un fel sau altul, ele reprezintă povestea fiecăruia dintre noi. Dacă o poveste e bună, ea are puterea de a inspira întrebări şi a ne încuraja să căutăm răspunsuri. Dacă o poveste e foarte bună, ea ne poate intra sub piele, provocându-ne să vedem adevărul. Poate deschide uşi noi ale percepţiei. Aceste poveşti ne lasă posibilitatea de a alege: să primim provocarea adevărului sau să închidem uşa şi să continuăm să mergem pe drumul cu care ne-am obişnuit deja.

Cartea aceasta este pentru cei care sunt dispuşi să vadă adevărul fiinţei lor. Este pentru cei care sunt dispuşi să se întrebe ce anume este real şi să treacă pragul unor uşi necunoscute. *Viaţa* este nerăbdătoare să înceapă o conversaţie nouă cu tine. Dacă şi tu eşti gata să o ascuţi şi să te schimbi, lumea ta se poate transforma.

CELE TREI ÎNTREBĂRI

Noi, oamenii, suntem ceea ce suntem astăzi datorită modului în care sistemul nostru nervos a răspuns luminii de-a lungul a milioane de ani. Creierul nostru a devenit complex, capacitățile noastre s-au diversificat, iar societățile noastre au devenit complexe. E neîndoielnic că ne-am lăsat amprenta asupra planetei acesteia. Și totuși, dacă cineva ne-ar întreba cu ce ne lăudăm după atâția ani de evoluție a omenirii, ce-am răspunde?

Am putea noi să spunem că ne-am eliberat de îngrijorare și de conflict? Am putea noi să spunem că am înțeles, în sfârșit, cum să fim cei mai buni oameni cu putință? Ar fi minunat să putem spune că credințele noastre nu ne mai conduc la acte îngrozitoare. Ar fi grozav să putem spune că mintea noastră nu-și mai poartă războaiele ei interioare. Ar fi frumos să putem spune că oamenii au devenit mult prea înțelepți ca să se mai întoarcă unii împotriva altora. Ar fi frumos să spunem toate aceste lucruri despre specia noastră, însă nu putem – cel puțin, nu încă.

Într-o lume ideală, oamenii s-ar înțelege unii cu alții spre binele lor și spre binele umanității. Într-o comunitate ideală, oamenii ar coopera ca să prospere și ar aprecia viața cu care au fost binecuvântați. Ar prețui viața și ar avea grijă de pământul care îi hrănește. În lumea aceea ideală, oamenii s-ar respecta pe ei înșiși și pe toți ceilalți.

DESCHIDERA UȘII

Într-o familie ideală, copiii ar fi ajutați să se simtă în siguranță și apreciați. Părinții ar fi niște învățători inspirați și niște protectori vigilenți. Cei vârstnici ar continua să fie productivi. Grupurile de oameni ar forma societăți, desigur, dar nicio societate n-ar încerca să o submineze pe alta. Împreună, ele ar clădi comunități mai mari, și împreună ar asigura bunăstarea fiecărui cetățean.

În lumea aceasta din imaginația noastră, guvernele ar putea continua să existe. Un guvern ideal conduce o țară într-un mod caracterizat de respect. Conducătorii sunt înțelepți și au viziune pe termen lung. Cel mai bun parlament posibil este unul care elaborează legi folosindu-și conștiința și compasiunea. Legile elaborate de el sunt clare și juste – iar regulile se aplică tuturor.

În această lume ideală, oamenii pot de asemenea să se guverneze singuri cu dreptate. Ce înseamnă să ne guvernăm singuri? Înseamnă că suntem responsabili pentru gândurile noastre și pentru acțiunile noastre. Refuzăm să mergem orbește prin viață. Vedem exact ceea ce este, nu ceea ce preferăm noi să vedem. Nu permitem trecutului să ia în stăpânire prezentul. Ne vedem realitatea personală așa cum ar vedea-o un mare artist – cu ochiul format pentru frumusețe și echilibru.

Într-o lume ideală, nu ne-am pedepsi la nesfârșit pentru aceeași greșală. Nu ne-am autocompătimi. Nu

am manipula emoțiile. N-am bârfi și n-am căuta să dramatizăm lucrurile.

Într-o lume ideală, nu am simți nicio plăcere în a judeca și a învinovăți. Nu ne-am lăsa răpuși de vină și de rușine, nici nu i-am face pe alții să se simtă rușinați. Cu alte cuvinte, ne-am guverna în același fel în care am vrea să fim guvernați: cu respect.

Am putea spune încă multe alte lucruri despre lumea aceea ideală, dar e important să analizăm de ce o astfel de lume nu există de fapt pentru cei mai mulți dintre noi. O carte mică așa cum e aceasta nu poate să ajute lumea să se îndrepte către expresia ei ideală, o astfel de sarcină ar fi mult prea mare, însă putem face primii pași în această direcție pe cont propriu. Tot ceea ce construim împreună ca ființe omenești începe cu puțină imaginație. Poate că noi ne credem victime tragice ale circumstanțelor, dar cu ajutorul imaginației putem să ne schimbăm perspectiva și să vedem cât de brutal ne purtăm cu noi înșine. Cu toate acele gânduri și judecăți ale ei, mintea noastră poate să ne apară drept cel mai rău dușman al nostru, însă dacă ne imaginăm altfel mintea, putem face din ea aliatul nostru. Modificând modul în care funcționează mintea noastră, putem începe să ne schimbăm lumea.

Cu toții avem frici pe care nu vrem să le recunoaștem față de noi înșine, și nu întotdeauna știm cum să le depășim. Avem nevoie de iubire, dar nu suntem convinși

DESCHIDERA UȘII

că o merităm. Vrem să ne iubim pe noi înșine, dar nu știm cum. Există haos și confuzie în fiecare dintre noi, într-o măsură mai mare sau mai mică. Ideile sunt suverane, iar opiniile intimidează. Dramatizăm și apoi nu mai știm cum să ieșim din toată drama creată de noi, luând-o cât se poate de în serios. Interpretăm roluri care nu reflectă cu adevărat ceea ce suntem noi.

De ce ne facem toate astea nouă înșine? Răspunsul e următorul: asta ni s-a arătat și asta am ajuns să facem și noi, cu mare pricepere.

Fiecare om se naște în chip de ființă autentică, dar e greu să rămâi autentic într-o lume în care convingerile ne-au fost deja transmise de-a gata. Cât încă suntem copii, ni se spune deja cine suntem, cum ar trebui să ne purtăm și care trebuie să fie răspunsul nostru la ceea ce percepem. Așa funcționează familiile și culturile și așa supraviețuiesc copiii în cadrul culturilor lor. Dar asta nu înseamnă că aceste lecții sunt înrădăcinate în realitate. Am putea spune că educația pe care o primim de timpuriu ne învață cum să ne păcălim singuri. Învățăm să mințim.

Viața este adevăr, și numai *viața* există. Folosind cuvinte ca să descriem adevărul, noi îl distorsionăm automat. Așadar o minciună nu e altceva decât o distorsionare a adevărului. Poate că intenția nu e una răutăcioasă, însă folosim minciuni împotriva noastră înșine și împotriva celorlalți.

CELE TREI ÎNTREBĂRI

Știm cu toții că cei mici spun lucrurile cele mai nostime – nostime fiindcă ei rostesc adevărul așa cum îl percep, fără să judece. Percepțiile oneste, rostite fără înconjur, sună destul de șocant pentru urechile adulților. De ce? În multe culturi, faptul de a rosti un adevăr evident e considerat nepoliticos. Sinceritatea și autenticitatea sunt uneori considerate niște calități copilărești. Ba chiar, câteodată, ele sunt considerate de-a dreptul nebunești. Majoritatea dintre noi au învățat să mintă cu privire la ceea ce văd și la ceea ce simt. Până să ajungem adulți am învățat deja să și credem în minciunile noastre.

Pe măsură ce creștem, mintea noastră se dezvoltă și devine puternică, dar o minte poate fi coruptă. Ne formăm opinii solide, însă opiniile noastre nu reprezintă adevărul. Reacțiile emoționale ajung să fie corupte atunci când sunt guvernate de opinii și de convingeri. Am fost creați de o forță iubitoare, însă noi învățăm să corupem chiar și iubirea.

Corupție sună ca o infracțiune premeditată, însă oamenii nu vin pe lume cu intenții corupte. Ne-am născut însetați de adevăr și dornici să iubim. Corupția apare atunci când ne punem credința în gânduri și idei, în loc să o punem în ceea ce percepem. Credem aproape tot ce ni se spune și astfel, cu timpul, ne pierdem legătura cu *viața* – cu adevărul. Creăm reguli și structuri care să fie conforme cu ceea ce ni s-a spus să credem.

DESCHIDEREA UȘII

Iubirea e un exemplu al modului în care impulsurile noastre naturale pot fi otrăvite de idei. Prea mulți dintre noi au fost învățați că iubirea e un fenomen condiționat, că ea vine la pachet cu anumite reguli de angajament. Simplu spus, iubirea e coruptă de *dacă*.

Poate că nu auzim întotdeauna acel *dacă* rostit cu voce tare, dar îl percepem destul de des, chiar și între oameni care sunt devotați unul celuilalt.

- Te voi iubi *dacă* vei face ce vreau eu.
- Te voi iubi *dacă* vei fi alături de mine, indiferent ce se întâmplă.
- Te voi iubi *dacă* faci cutare lucru sau crezi în cutare idee.
- *Dacă* mă faci de râs, *dacă* nu ești de acord cu mine sau *dacă* mă părăsești... voi înceta să te mai iubesc.

E uimitor că spunem astfel de lucruri oamenilor la care ținem cel mai mult, la fel cum ni le spunem și nouă înșine. Da, punem condiții iubirii noastre față de noi înșine – condiții care adesea sunt prea stricte ca să poată fi îndeplinite. Iubirea adevărată nu pune condiții. Și totuși nu așa ni s-a spus să oferim iubire și să o primim.

Când ne gândim la iubire ca fiind condiționată, ea devine altceva, ceva corupt. Sigur, acest gen de corupție

CELE TREI ÎNTREBĂRI

poate fi remediat, fiindcă începe în lumea virtuală a minții. Realitatea virtuală e o reflexie, o interpretare a ceea ce e real.

Mintea ne oferă o impresie a tot ceea ce putem atinge și vedea, dar e doar o impresie. Ideile nu sunt alcătuite din materie. Convingerile nu fac parte din alcătuirea noastră genetică. Mintea nu e, de fapt, reală, iar lumea fantezistă pe care o creează ea nu există cu adevărat.

Și atunci ce e mintea și ce face ea?

Mintea e o funcție a creierului care transformă percepția în limbaj. Modurile în care descriem realitatea sunt specifice fiecăruia dintre noi. Tu ai felul tău propriu, eu am felul meu propriu. Diferența depinde de modul în care lucrează creierul fiecăruia dintre noi, desigur. Ea mai depinde și de modul în care am fost învățați să percepem lumea.

Atunci când vedem o scenă idilică – cum ar fi un lanț muntos, pajiști verzi și întinderi mari de sălbăticie – unii dintre noi se gândesc la paradis. Reacționăm cu entuziasm și plăcere. Alții, văzând aceleași peisaje, se duc cu gândul la dificultăți mari și singurătate, astfel că reacționează cu frică. Acolo unde unii văd liniște și pace, alții văd tulburare. Dacă am fost învățați să ne fie frică, probabil că vom continua să ne temem. Dacă credem că necunoscutul e primejdios, vom evita experiențele noi.

DESCHIDEREA UȘII

Am fost învățați să interpretăm ceea ce vedem. Ni s-a spus ce să credem și am crezut ce ni s-a spus. Am fost îndrumați de opinia publică și privată de când am venit pe lume. Realitatea e alcătuită din impresii și experiențe cărora noi le atribuim înțeles și valoare personală. Ea se schimbă constant, bineînțeles, din moment ce evenimentele se schimbă. Percepția noastră personală asupra realității e afectată de opiniile noastre și de fricile noastre.

Multe credințe încurajează frica. Multe credințe sunt influențate de frică. Frica a avut un efect important asupra modului în care am învățat să vedem lumea. Frica fizică e firească și e esențială pentru supraviețuire, dar e important să ținem minte că frica irațională nu e firească. E irațional să te temi de ceea ce nu există. De fapt, o astfel de frică poate chiar să ne facă rău. Și cu toate astea noi am învățat să permitem fricii iraționale să ne modeleze realitatea. Am învățat să reacționăm emoțional în moduri în care o fac și alții și să ne temem de lucruri pe care doar ni le imaginăm.

Aceste reacții s-au perfecționat în timp, prin practică repetată. Am urmat reguli ale familiilor și culturilor cărora le aparținem. Părinții și învățătorii noștri ne-au arătat cum să ne comportăm într-o lume a oamenilor, iar noi am dus cu noi acele lecții până la vârsta adultă. Acum ne spunem singuri nouă înșine să ne purtăm așa cum ne-au spus părinții noștri s-o facem. Urmăm regulile societății,

dar am aplicat majoritatea regulilor societății propriilor noastre vieți. Ne conducem după reguli făurite de noi, ghidați de judecăți personale și prin intimidare mentală.

Copii fiind, am observat cum erau conduse familia noastră și comunitatea noastră locală. Am urmat regulile școlii, bisericii și ale secției de poliție. Dacă încălcăm acele reguli, urmarea era de obicei pierderea respectului semenilor noștri. Uneori, pierderile erau cu mult mai mari. Am dat ascultare regulilor din orașul nostru și regulilor guvernului țării noastre. Încălcarea acelor reguli ne obliga la plata unor penalizări mai mari. Toate acestea au influențat modul în care mintea noastră funcționează, așa că putem spune că felul în care ne ducem viețile oglindește felul în care se desfășoară lucrurile în lume.

Nu e de mirare că avem cu toții un mic guvern care operează în mintea noastră. Mintea este guvernul care stabilește regulile, iar corpul fizic urmează acele reguli. Suntem gata să plătim penalități reale pentru încălcarea regulilor pe care le-am instituit – și, adeseori, îi determinăm pe alții să plătească și ei. Asemenea majorității guvernelor, mintea încearcă să-și impună regulile asupra altor corpuri.

Atunci când suntem conștienți de felul în care funcționează mintea, putem schimba felul în care ne conducem viața. Când vedem cum funcționează micul nostru guvern, putem să-l schimbăm. Putem să ne amendăm legile proprii. Orice ne putem imagina spre

DESCHIDERA UȘII

binele nostru putem ulterior să și creăm. Putem învăța să ne ocupăm cu mai multă grijă de corpul nostru și să ne acordăm mai multă libertate de exprimare. Putem pune capăt pedepselor stricte pe care ni le-am aplicat – pedepse care fac imposibilă experiența iubirii pe care o merităm.

Cu toții vrem să fim atât de buni cât putem fi. Vrem să contribuim la evoluția noastră personală. Vrem să știm unde am greșit și ce am putea face mai bine. Vrem ca întrebările noastre secrete să primească un răspuns, iar răspunsurile să își găsească o aplicație practică în viața noastră. Ne-ar plăcea să descoperim adevărul.

Tuturor ne-ar fi de folos niște perle ale înțelepciunii. Înțelepciunea ne îmbunătățește relația cu *viața*, cu adevărul. Ea ne permite să ne ridicăm deasupra fricilor noastre și a convingerilor noastre obișnuite. Ne conferă voința de a trece pragul unei uși noi, apoi pragul următoarei uși.

Călătoria începe cu trei întrebări esențiale:

- Cine sunt eu?
- Ce e real?
- Ce e iubirea?