

CELE CINCI NIVELURI ALE ATAȘAMENTULUI

ÎNȚELEPCIUNE TOLTECĂ
PENTRU LUMEA MODERNĂ

DON MIGUEL RUIZ, JR.

Traducere:
Larisa Andrei



EDITURA MIX
CRISTIAN 2017

Tuturor celor pe care îi iubesc

*„Între oameni, ca și între națiuni,
respectul pentru drepturile celorlalți înseamnă pace.”*

- Benito Juarez

CUPRINS

Prefață	11
Introducere	15
1 Explorarea percepției și a potențialului	23
2 Înțelegerea Visului Personal și a Visului Planetei	35
3 Cunoașterea – fundamentul atașamentului	41
4 Cele cinci niveluri ale atașamentului	53
5 Nivelul 1 – Sinele autentic	65
6 Nivelul 2 - Preferința	71
7 Nivelul 3 – Identificarea	79
8 Nivelul 4 – Internalizarea	85
9 Nivelul 5 – Fanatismul	91
10 Cel mai mare demon	99

11		
Parcurgerea nivelurilor atașamentului		113
<hr/>		
12		
Dezvăluirea presupunerilor și istoriilor personale		131
<hr/>		
13		
Recunoașterea rolului atașamentului într-un conflict		147
<hr/>		
14		
Onorarea emoțiilor		159
<hr/>		
	Postfață	171
<hr/>		

MULȚUMIRI

Îi onorez cu toată dragostea pe profesorii mei: pe bunica, Mama Sarita, și pe tatăl meu, don Miguel Ruiz.

Îmi ofer gratitudinea familiei mele, care m-a învățat să iubesc necondiționat: încântătoarei Susan, fiului meu Miguel Alejandro și fiicei mele Audrey. De asemenea, Mamei Coco și fraților mei Jose Luis și Leonardo Carlos. Bunicii Leonarda, bunicului don Luis, mătușii Martha, Mamei Gaya, fratelui meu Ramakrishna și surorilor Kimberly-Jean, Jennifer și Jules Jenkins.

Oamenilor dragi, a căror iubire m-a șlefuit până la a fi persoana care sunt astăzi: familiilor Ruiz, Nguyen, Gonzalez, Macias, Perez Reyes, Nuttall, Martinez, Dalley, Greenway, Platt, Kump, Fuente, Arce, Summer, Larsson, Durant, Monte, Lieberman, Onos, Macris, Hatton, Tuton, Bolger, Benavide, Kweon, Emry, Fuller, Eklof, Giles, Azevedos, Landman, Sierchios, Bureau, Chases, Root, von Ibsh, Kirstein, Kirby și toți dragii mei prieteni și vecini – suntem cu toții o familie.

Doresc să-mi exprim imensa recunoștință față de Randy Davila pentru că a crezut în proiectul meu și a fost editorul acestei cărți; Kristie Macris pentru că

m-a ajutat să gădesc o voce și să pornesc în această lungă călătorie; Marilee Scott care m-a ajutat să gădesc terenul solid pe care să clădesc acest proiect; și Janet Mills pentru ghidarea pe care mi-a oferit-o și susținerea continuă în lucrul cu cuvântul.

Omagiile mele tuturor profesorilor din școală, care mi-au arătat cum să folosesc cunoașterea, și în special lui Jean-Pierre Gorin care m-a învățat cum să spun o poveste; Catalinei Heredia care a crezut în mine și mi-a arătat cum să învăț analitic; și profesoarei mele de Teoria Cunoașterii, Maria Esther Rodriguez Ruvalcaba, care mi-a reamintit mereu că într-adevăr nu știu nimic.

Toată dragostea și respectul discipolilor tatălui meu, care mi-au fost, de asemenea, ghizi spirituali: Gary van Warmerdam, Barbara Emrys, Allan Hardman, Ted and Peggy Raess, Gini Genti, Rita Rivera și Heather Ash Amara – m-au înconjurat cu atât de multă iubire. Și comunității care s-a născut în jurul acestor învățători – iubirea și recunoștința mea tuturor.

PREFAȚĂ

de Miguel Ruiz, Sr.

Don Miguel Ruiz Jr., întâiul meu născut, aparține noii generații de artiști (tolteci), având misiunea de a transforma viața iubitei noastre umanități.

El și-a petrecut o bună parte din viață într-o revoltă tăcută împotriva felului obișnuit în care oamenii aleg să trăiască, timp în care și-a format judecăți și opinii. Nu a realizat că procedând astfel, s-a atașat de acele judecăți și opinii și a dezvoltat reacții emoționale tot mai intense față de acestea.

Într-o zi a avut o discuție cu bunica sa – discuție care-i va schimba definitiv viața. În timpul acelei discuții, bunica l-a ajutat să înțeleagă atașamentul pe care ea însăși l-a dezvoltat față de ritualurile de vindecare pe care le folosea.

Cu această ocazie fiul meu și-a văzut reflectate propriile atașamente, astfel că revolta sa a luat sfârșit.

I-au mai trebuit încă doi ani ca să asimileze complet această experiență, după care a decis să o împărtășească prin intermediul unei cărți. Astfel s-a născut lucrarea de față, *Cele cinci niveluri ale atașamentului*, destinată

să transforme viețile a milioane de cititori. Este scrisă într-un limbaj simplu, adecvat, ușor de înțeles.

Această carte vă va ajuta să conștientizați modul în care atașamentele creează realitatea și cum sistemul dumneavoastră de credințe stă la baza tuturor deciziilor care alcătuiesc povestea personală. Vă va ajuta, de asemenea, să înțelegeți cum vă creați identitatea pe baza opiniilor și judecăților pe care le formulați la adresa oamenilor din jurul dumneavoastră.

În această carte, Don Miguel Ruiz Jr. explică modul în care ceea ce credem devine adevărul nostru personal și cum credințele noastre devin intim legate de identitate, de ceea ce noi credem că suntem. Această credință în adevărul personal creează apoi atașamentele și răspunsul emoțional la acestea.

El explică, de asemenea, în ce fel atașamentele ne conduc la deformarea percepțiilor asupra realității, pe care mintea le ajustează pentru a confirma sistemul nostru de credințe. Conștientizarea acestui fapt ne poate ajuta să înțelegem apoi cu ușurință în ce fel ne creăm propriile superstiții și cum ajungem să fim fanatici cu atașamentele noastre.

Don Miguel Ruiz Jr. ne ajută să realizăm că deși trăim în prezent, atașamentele noastre ne proiectează într-un trecut care nu mai există și care este plin de

regrete și suferință. Atașamentele ne fac, de asemenea, să visăm la un viitor care nici el nu există, dar este plin de temeri și incertitudini, făcându-ne să ne simțim nesiguri pe noi înșine.

Prin împărțirea atașamentelor în cinci niveluri de intensitate, autorul ne învață să ne autoevaluăm atașamentele față de credințele noastre personale și evidențiază faptul că majoritatea oamenilor trăiesc la nivelurile al treilea și al patrulea de atașament, *identificarea și internalizarea*..

După cum veți vedea în această carte, Don Miguel Jr. afirmă clar că atașamentele ne influențează deciziile prin care ne alcătuim povestea vieții și ne îndepărtează de realitate.

El oferă, de asemenea, instrumente foarte eficiente de ameliorare a nivelurilor de intensitate a atașamentului și a reacțiilor emoționale la acesta, ameliorare ce se va reflecta apoi în interacțiunile noastre cu cei din jur, în special cu cei pe care îi iubim.

Această carte este cu siguranță destinată să se înscrie în rândul lucrărilor devenite „clasice”, pe care simțim nevoia să le citim din nou și din nou.



INTRODUCERE

Totul este făcut din lumină. Eu sunt făcut din stele și stelele suntem noi. Iar atunci când înțelegem acest lucru, toate simțurile noastre se deschid pentru a percepe lumea și nu mai este deloc nevoie să o interpretăm. În acest moment ne atingem potențialul deplin, posibilități nelimitate ne sunt la dispoziție. Nimic nu ne mai stă în cale...

- „Cele patru legăminte”

Am învățat această lecție de la tatăl meu, don Miguel Ruiz – profesor și medic pensionar, care, la capătul multor experiențe transformatoare și al unor ani de meditație, a oferit o interpretare învățăturilor toltece, adecvată lumii în care trăim. Toltecii erau „femei și bărbați deținători ai cunoașterii autentice”, care au trăit acum multe mii de ani în zona cunoscută în

zilele noastre sub numele de Mexic. În limba Nahuatl, „toltec” înseamnă „artist”. Potrivit învățăturilor toltece, pânza pe care acest artist pictează este viața însăși. Am aflat despre modul de viață al toltecilor din tradiția orală a familiei mele, care, pe linie paternă, prin don Exiquio, al doilea străbunic, are descendență toltecă directă, provenind din ordinul Cavalerilor Vulturului. Această învățătură a ajuns la mine prin bunica mea, Mama Sarita.

Ne socotim tolteci nu numai prin linia genetică, ci și prin semnificația numelui: „Suntem artiști”. Viața este pânza pe care pictăm, iar lucrarea, în tradiția noastră, reprezintă învățarea lecțiilor prin intermediul cărora ne creăm capodopera.

Tradiția toltecă nu este o religie, ci un mod de viață. Urmându-l, acesta asigură fericirea și iubirea în care capodopera noastră există. El îmbrățișează spiritul, onorându-i pe toți marii maeștri ai diferitelor tradiții spirituale ale lumii. Esența acestui mod de viață este să fim fericiți, să ne bucurăm de viețile noastre și de relațiile pe care le avem cu oamenii pe care îi iubim cel mai mult, începând cu noi înșine.

Mi-am început ucenicia în tradiția familiei mele la vârsta de paisprezece ani, la San Diego, California. Profesor mi-a fost bunica, Mama Sarita, în vârstă de șaptezeci și nouă de ani, care nu vorbea deloc limba

engleză și era liderului spiritual al familiei. Bunica era o vindecătoare prin credință, *Curandera*. În micul ei templu din Barrio Logan, un cartier al orașului San Diego, ea îi ajutase și îi vindecase pe mulți prin puterea iubirii și a credinței în Dumnezeu. Întrucât tatăl meu era medic, am avut posibilitatea să compar cele două forme de vindecare și să privesc tradiția noastră din perspective diferite.

Bunica predica și ținea conferințe prin țară. Din anul 2005, numele ei a fost inclus în Muzeul celebrităților din San Diego pentru contribuția ei deosebită la menținerea vie a acestei tradiții și pentru ajutorul substanțial pe care l-a oferit comunității. A trecut la cele sfinte la vârsta de nouăzeci și opt de ani și a fost cea mai puternică și mai încântătoare persoană pe care am cunoscut-o.

După mulți ani în care am început să aplic cu fermitate învățăturile bunicii, am realizat puterea extraordinară pe care o aveau cuvintele ei. Am început, de asemenea, să văd întâmplându-se lucruri pe care alții le puteau descrie ca minuni: vindecările miraculoase erau la ordinea zilei. Cu toate acestea, mă simțeam încă puternic atras de lumea „de afară” – mă tenta să ies cu prietenii, să fiu și eu ca toată lumea. Am oscilat mult între două lumi, străduindu-mă constant să găsesc un mod de a combina aceste experiențe, și totodată de a le menține separate.

Ucenicia mea a presupus traducerea discursurilor bunicii din limba spaniolă în limba engleză. Am trudit din răspuțeri mulți ani asupra cuvintelor bunicii, în timp ce ea mă privea și râdea. La capătul acestei străduințe, am închis pur și simplu ochii și am făcut să tacă lumea care exista în afara capului meu, după care am putut să traduc cu acuratețe *fiecare cuvânt* pe care ea îl rostise.

Într-o zi, înainte să devin expert în traduceri, bunica m-a întrebat de ce credeam eu că nu reaușeam să traduc. Am dat tot felul de răspunsuri: că vorbea prea repede, că nu-mi dădea nicio șansă să țin pasul cu ea, că unele cuvinte nu aveau corespondent direct în limba engleză, și așa mai departe.

M-a privit în tăcere preț de câteva clipe, apoi a întrebat: „Tu ești cel care folosește cunoașterea sau cunoașterea te folosește pe tine?”

M-am uitat la ea perplex. A continuat: „Atunci când traduci, de fiecare dată când îmi auzi cuvintele, tu crezi că le poți exprima prin ceea ce știi deja, prin ce consideri tu că este adevărat. Nu mă auzi pe mine, te asculți pe tine. La fel procedezi și în viața ta. Dacă în loc s-o trăiești, îți „traduci” viața așa cum vine la rând, nu faci decât să o irosești. Dacă însă vei învăța să *ascuți* ceea ce ea îți spune, vei fi întotdeauna capabil să găsești cuvintele care să exprime fiecare lucru. Cunoașterea de care crezi tu că dispui trebuie lăsată la o parte, ea trebuie să devină un instrument de care te

vei folosi ca să te ghidezi în viață, și nu limba în care să traduci fiecare experiență.”

Am încuviințat cu o mișcare a capului, dar cuvintele ei nu au avut efect asupra mea decât mulți ani mai târziu.

Avem obiceiul ca pe parcursul vieții să povestim constant, să comentăm tot ceea ce facem, spunem, vedem, atingem, mirosim sau auzim. Fiind din fire niște povestitori, noi ducem intriga înainte, uneori fără să băgăm de seamă milioanele de intrigi secundare care se dezvoltă de la sine. Este ca și cum ai lua o gură de vin și ai începe să spui: „Este un pic sec, destul de vechi, dar se simte gustul de butoi. Am băut și mai bun de atât.” În loc să savurăm pur și simplu aroma aceluia pahar de vin și să ne bucurăm de experiență, noi o povestim, o comentăm, încercăm să o desfacem în bucăți pentru ca s-o putem înțelege și s-o încadrăm în ceea ce cunoaștem deja. Procedând astfel, pierdem experiența.

Exemplul degustării unui pahar de vin ilustrează modul cum narăm viața, cum o explicăm, și ceea ce este mai important, cum o justificăm și/sau o judecăm. În loc să vedem exact de ce se petrece un anumit lucru, noi creăm o poveste care să se potrivească credințelor noastre. Atunci când vorbeam cu Mama Sarita, trebuia să-mi fac gândurile să tacă pentru că dacă aș fi permis comentariile minții, aș fi pierdut mesajul pe care ea mi-l transmitea. Prin acest proces simplu, ea mi-a demonstrat

că dacă ne limităm la a vedea viața prin filtrele ideilor noastre preconcepute, pierdem chiar faptul de a trăi.

Depășirea filtrelor mentale, altfel spus a cunoștințelor și credințelor acumulate, nu se petrece întotdeauna natural. Am petrecut mulți ani în compania acestor șabloane, de care ne-am atașat în diferite grade, conferindu-le astfel siguranță. Orice lucru de care ne atașăm începe să ne modeleze experiențele și să ne limiteze percepția a ceea ce există în afara vocabularului nostru curent. Atașamentele acționează asemeni ochelarilor de cal, ne limitează câmpul vizual și ne impun o anumită direcție în viață. Cu cât este mai mare nivelul atașamentului, cu atât mai puțin putem vedea.

Într-un fel, încercăm să impunem melodia proprie – cea pe care ne-am obișnuit să o auzim – altor cântece pe care ni le dăruiește viața, fără să realizăm că, pe de o parte, melodia respectivă nu ne aparține, și, pe de altă parte, nici măcar nu este singura pe care am dori să o auzim. Dacă vom continua să ascultăm un singur cântec, fără să fim absolut deloc interesați de celelalte cântece care curg în jurul nostru, lăsăm atașamentul față de acel cântec să ne controleze.

Dimpotrivă, ar trebui să ne întrebăm: oare n-aș putea alege ce cântec vreau să ascult? Poate că aș putea să-l modific eu însumi, să-i adaug o linie melodică nouă sau niște bași, sau pur și simplu să descopăr