

MIC TRATAT DE ÎNȚELEPCIUNE

Învățăturile esențiale
ale lui Don Miguel Ruiz



Don Miguel Ruiz Jr.

Traducere:
Georgiana FILIP



EDITURA MIX
CRISTIAN 2018

Pentru copiii mei, pentru ca ei să aibă mereu
acces la înțelepciunea bunicului lor.

Pentru tine, tată. Sper ca această colecție de
povestiri și zicale să ți se pară o reprezentare
demnă a moștenirii pe care ai lăsat-o lumii.

Și pentru toți cei pe care îi iubesc.

CUPRINS

Introducere	ix
EXPLICAȚIA TERMENILOR-CHEIE	xvii
PARTEA I: TREZIREA	1
PARTEA A II-A: PASAJE DE ÎNȚELEPCIUNE	11
PARTEA A III-A: POVESTIRI DE ÎNȚELEPCIUNE	219
UCENICIA MEA ÎN ÎNVĂȚĂTURILE TOLTECE	221
OGLINDA	229
DE CE PLĂTEȘTI PENTRU MINE?	235
NU-ȚI FIE FRICĂ DE MOARTE	241
TEOTIHUACAN	245
Despre autori	251
Alte cărți de don Miguel Ruiz	253

INTRODUCERE

Când fiica mea, Audrey, avea șapte ani, am dus-o la librăria din oraș pentru a cumpăra o nouă carte cu povești de seară. În timp ce ne îndreptam către secțiunea pentru copii, am observat cartea tatălui meu, *Cele patru legăminte*, expusă la vedere pe raftul numit „Preferatele angajaților.”

Am zâmbit și am privit-o cu nespusă mândrie și bucurie, și m-am minunat de modul în care încă rezonază cu oamenii, chiar și după atâția ani de la publicarea sa. Îmi amintesc că la publicarea ei, o căutam prin librării, însă era de negăsit. Am căutat-o luni întregi în diferite magazine, dar nicio dată nu o găseam. Pare chiar nostim acum, însă pe atunci mă întrebam dacă aveam să o văd vreodată pe un raft la vânzare – pentru a putea fi văzută de toată lumea.

La aproximativ un an de la publicarea sa, am găsit-o pentru prima dată într-o librărie din

Berkeley, California. Am fost atât de cuprins de fericire, încât nu mi-am putut șterge zâmbetul de pe chip ore întregi; într-atât de mare mi-a fost bucuria la vederea primei cărți a tatălui meu expusă în magazin. Spre deosebire de toate cărțile pe care le cumpărasem până atunci, aceasta se născuse din tradiția familiei mele, din cuvintele tatălui meu, pentru a putea fi citită de toată lumea.

Minunându-mă de călătoria tatălui meu din ultimii ani, m-am întors către Audrey și i-am spus: „Scumpo, dacă vreodată ai nevoie de un sfat sau vrei să te simți aproape de bunicul, iar el este prea departe, poți veni oricând într-o librărie pentru a-l găsi. În paginile cărților sale, va împărtăși cu tine cunoașterea sa despre iubire și viață; glasul lui este aici pentru a te ghida.” M-am simțit nemaipomenit să pot rosti aceste cuvinte, întrucât tradiția transmiterii pe cale orală, continuată de familia noastră de generații întregi, încă este vie și poate fi accesată de oricine are nevoie de ajutor, inclusiv de copiii mei.

În același timp, știam că înțelepciunea tatălui meu era mai vastă decât ceea ce putuse să includă în cărțile sale de până atunci. Visam ca într-o zi să apară o astfel de carte: una care să conțină acea

înțelepciune adițională. Sunt bucuros să spun că această intenție s-a manifestat în cartea pe care o țineți acum în mâini.

Înțelepciunea tatălui meu, pe care a început să o împărtășească oamenilor la jumătatea anilor '80, izvora din tradiția toltecă a familiei noastre. Toltecii au fost un grup de nativi americani, constituit în partea central sudică a Mexicului, în urmă cu 2.500 de ani. Ei sunt cei care au construit piramidele din Teotihuacan, Mexic. *Toltec* este un cuvânt din nahuatl¹ care înseamnă „artist”, întrucât credința toltecilor era că fiecare om este artistul propriei vieți. Înțelepciunea toltecă a familiei mele a fost transmisă din generație în generație, uneori chiar în secret, atunci când politica vremii o cerea. Tata a învățat această tradiție de la mama sa, Madre Sarita, și de la bunicul său, don Leonardo.

Ceea ce nu multe persoane știu este că, în tinerețe, tatăl meu nu era foarte interesat de tradiția înțelepciunii familiei noastre. Pasiunea sa era medicina, într-atât încât a urmat facultatea de medicină și a devenit medic. Însă la puțin timp

¹ Grup de limbi și dialecte aparținând ramurii aztece a limbilor uto-aztece, fiind limba nativă în Mezoamerica. (n. tr.)

de la absolvire, a fost la un pas de moarte, fapt ce avea să îl schimbe complet. (Am inclus relatarea sa asupra evenimentului la începutul acestei cărți.)

După această experiență, a devenit interesat de tradiția înțelepciunii familiei noastre și și-a început ucenicia cu Madre Sarita. La început, timpul îi permitea să studieze în fiecare sfârșit de săptămână, în San Diego, California, continuându-și deopotrivă practica medicală în Tijuana, Mexic. Pe măsură ce învăța tot mai multe lucruri despre înțelepciunea familiei, pregătirea sa în știința și psihologia occidentală i-a permis să privească aceste învățături într-o lumină nouă. După aceea, a putut să sintetizeze cele două tradiții și a dezvoltat noi moduri de comunicare a învățăturilor sale, într-un limbaj care să rezoneze cu lumea modernă.

Fiind fiul cel mare, îmi amintesc foarte bine călătoria sa de la dr. Miguel Ruiz la maestrul învățător și autor don Miguel Ruiz. Îmi amintesc momentul în care i-a spus mamei că renunță cu totul la medicină pentru a-și urma pasiunea, precum și felul cum a resimțit financiar familia noastră consecințele acestei decizii. Îmi amintesc umilele începuturi ale primelor sale lecții, la care

participau doar patru sau cinci persoane. Privind în urmă, îi pot vedea traseul evolutiv în calitate de învățător, începând de la practica împărtășirii tradiției studenților, și continuând cu căutarea celei mai bune metode prin care fiecare elev putea rezona cu o lecție. Știa că prin această rezonanță, elevii săi puteau atinge un moment de claritate. Pe măsură ce învățăturile sale au continuat, a început să renunțe la vechile simboluri toltece din tradiția orală a familiei noastre. În schimb, a dezvoltat un limbaj pe care avea să-l numească pur și simplu „bun-simț.”

Învățăturile tatălui meu au ajutat foarte multe persoane să își găsească sinele autentic, să se vindece de rănilor pe care domesticirea le-a lăsat în viețile lor, și să trăiască o viață împlinită în iubire necondiționată. Cei care i-au urmat învățăturile și-au putut crea în mod armonios propriul vis al vieții.

Toate acestea mă readuc la scopul cărții de față. Prin aceste pagini, îmi doresc să transmit cât mai mult posibil din moștenirea de înțelepciune a tatălui meu. Am cules aici învățăturile sale esențiale, adunate din transcrieri ale prelegerilor, prezentărilor, interviurilor sale, precum și din

momente intime în care și-a împărtășit înțelepciunea cu frații mei și cu mine.

Deloc surprinzător, acestea din urmă au avut cel mai mare impact asupra mea – când tata ne învăța fără prea multe cuvinte, ci mai degrabă prin puterea exemplului. Cu acestea în minte, am inclus o colecție de scurte povestiri personale în ultima parte a acestei cărți, în care am descris unele dintre aceste momente.

Cartea, ca întreg, alcătuiește ceea ce denumesc *Pasajele de înțelepciune*. Acestea constituie învățăturile esențiale, și pe măsură ce citiți pasajele, aș dori să vă fac câteva sugestii care să vă ajute să beneficiați cât mai mult de înțelepciunea conținută în ele.

Ascultați cu inima

Citind aceste pasaje, este posibil ca mintea să vrea să preia controlul, încercând din răspuțeri să înțeleagă cuvintele tatălui meu, însă țineți minte: el se adresează *inimii* voastre. Permiteți cuvintelor sale să meargă dincolo de mintea care gândește (și de toată cunoașterea sa), și să-și găsească loc în minunata voastră inimă. Numai aici îi puteți face

loc acestei înțelepciuni, într-un mod care permite transformarea.

Nu vă grăbiți

Dacă citiți mai mult de două sau trei pasaje pe zi, impactul învățăturilor poate fi diminuat. Citirea unui singur pasaj pe zi este o metodă minunată de abordare. Dați timp fiecărei învățături pentru a înflori în inima voastră.

Permiteți-i înțelepciunii să vă aleagă

Puteți citi pasajele în ordinea în care sunt scrise, sau puteți apela la ele atunci când vă aflați în dificultate sau când vă confrunțați cu o alegere dificilă. Deschizând cartea la întâmplare, puteți întâlni un mesaj care să vă inspire în legătură cu ceea ce aveți de făcut.

În cele din urmă, pentru aceia dintre voi care nu sunteți familiari cu cărțile anterioare ale tatălui meu, vă recomand să începeți citind povestirea introductivă din Partea a III-a, în care îmi descriu ucenicia în învățăturile toltece. Acestea vă vor oferi o bază pentru a înțelege unele dintre conceptele și limbajul din secțiunea pasajelor de înțelepciune.

Introducere

Așadar, să începem *Micul tratat de înțelepciune* al lui Don Miguel Ruiz.

EXPLICAȚIA TERMENILOR-CHEIE

Acorduri (legaminte): Contracte personale pe care le facem cu noi înșine în legătură cu natura realității și cu modul în care ar trebui să ne comportăm în lume. Unele acorduri ne pot ajuta să creăm o viață minunată, în timp ce altele sunt responsabile pentru dramă și suferință.

Aliat: Mentea, atunci când acționează în numele cuiva.

Atașament: Investiție emoțională sau energetică. Puteți dezvolta atașamente față de obiecte externe, credințe, idei, precum și față de rolurile pe care le jucați în lume.

Sinele autentic: Divinul din interiorul vostru; forța ce dă viață minții și corpului. Este similar conceptului de spirit sau suflet întâlnit în numeroase tradiții religioase, dar nu este identic cu acestea.

Conștiință: Capacitatea de a vedea lucrurile așa cum sunt, și nu prin filtrul cunoașterii.

Domesticire: Sistemul prin care un om este învățat cum să fie om, conform cu societatea sau cultura sa. Suntem domesticiți atunci când adoptăm credințele și comportamentele considerate acceptabile de către ceilalți.

Visul planetei: Modul în care omenirea percepe realitatea.

Credință: A crede în ceva fără nicio urmă de îndoială.

Cele patru legăminte: Unelte pe care un artist le poate utiliza pentru a crea o nouă viață, așa cum sunt ele descrise în cartea *Cele patru legăminte*:

1. Fii impecabil în tot ceea ce spui.
2. Nu lua nimic la modul personal.
3. Nu face presupuneri inutile.
4. Fă întotdeauna tot ce îți stă în puteri.

Cunoaștere: Numeroasele idei și credințe asupra realității, care vă umple mintea sub forma cuvintelor și a simbolurilor (a limbajului).

Mitote: Cuvânt din limba nahuatl care înseamnă „haos”, fiind asemănat cu o mie de voci ce răsună simultan în minte.

Naratorul: Vocea din mintea voastră care vă spune o poveste legată de experiențele din timpul zilei. Este mintea care vorbește cu ea însăși.

Parazit: Mintea, atunci când se hrănește cu energia emoțională a cuiva.

Vis personal: Modul unic prin care fiecare individ interpretează realitatea; perspectiva personală a cuiva.

Teotihuacan: Oraș antic din partea central sudică a Mexicului, locașul poporului toltec în urmă cu 2.500 de ani, popor cunoscut pentru piramidele sale.

Poporul toltec: Grup antic de nativi americani, din sudul și centrul Mexicului, ce studia percepția. Cuvântul *toltec* înseamnă „artist”.

Luptător toltec: Acela care este dedicat utilizării învățăturilor tradiției toltece, pentru a câștiga lupta interioară asupra cunoașterii.



Partea I

Trezirea

Iată relatarea tatălui meu despre experiența sa la granița dintre viață și moarte precum și a realizărilor care au urmat:

Povestea lui Miguel Ruiz s-a schimbat drastic pentru mine într-o noapte, pe vremea când eram un tânăr student la medicină. În acea seară am făcut greșeala pe care o fac mulți tineri, și anume am băut prea mult la o petrecere și m-am hotărât să conduc înapoi la Mexico City. Aceasta a fost, fără doar și poate, o decizie proastă. Deloc surprinzător, am adormit la volan și m-am izbit de un zid. Mașina a fost distrusă, iar eu am rămas inconștient, dar nevătămat.

Ceea ce este incredibil este faptul că atunci când toate acestea s-au întâmplat, am văzut accidentul ca și cum s-ar fi desfășurat cu încetinitorul. Mi-am văzut corpul inconștient la volan, și am știut că și creierul era inconștient. Am văzut că mașina era complet distrusă, însă corpul îmi era nevătămat. În acea clipă, am știut: *Eu nu sunt corpul meu fizic.* Înainte de aceasta, auzisem de atâtea ori de la

mama și de la bunicul faptul că eu nu sunt corpul fizic, și bineînțeles că îi credeam, însă de atunci încolo nu a mai fost doar o teorie – pentru mine a devenit un fapt. Acea experiență mi-a schimbat complet cursul vieții, căci a luat naștere dorința de a cunoaște mai mult.

După ce am fost la un pas de moarte, mi s-a schimbat complet personalitatea. Modul în care percepeam viața era acum cu totul diferit: înainte de accident, credeam că totul era extrem de important, însă după accident puteam vedea că tot ceea ce considerasem înainte atât de important – școala, serviciul, etc. – era complet irelevant. O singură întrebare mă consuma acum: *ce sunt eu?* După accident, era evident că nu sunt acest corp fizic. De asemenea, era evident și că nu sunt nici identitatea mea – Miguel, jucătorul de fotbal, doctorul, soțul, sau orice altceva. Brusc, din moment ce nu eram ceea ce crezusem că sunt anterior accidentului, nu mai știam ce sunt. Acest fapt mi-a tulburat cunoașterea mentală. Știu că mulți alți oameni au trecut printr-o experiență asemănătoare, însă cumva au negat-o și au ales să o lase să treacă, adaptându-se din nou la viață. Au lăsat vechea cunoaștere să

preia controlul. Însă eu am mers în direcția complet opusă, dorind să știu cu adevărat cine și ce sunt.

Așadar, am aprofundat învățăturile toltece ale familiei mele, ghidat de mama, de tata și de bunicul. Nu a trecut mult până când am avut încă o experiență profundă.

S-a întâmplat vara, în deșert, pe la miezul nopții. Era atât de cald încât nu puteam dormi, așa că m-am hotărât să mă plimb prin deșert. Era lună plină și ridicându-mi privirea către cerul nopții, am avut o experiență care mi-a schimbat încă o dată modul în care înțelegeam totul.

În acea clipă, mi-am ridicat chipul către cer și am văzut toate acele milioane de stele. Fără cuvinte, fără gânduri, am știut că lumina pe care o percepeam de la acele stele venea de la ani-lumină distanță, că toate acele stele străluceau de la distanțe diferite, iar eu le percepeam în același timp.

Am știut atunci că, probabil, multe dintre acele stele nici nu mai existau. Poate că se stinseseră în urmă cu mii, poate chiar milioane de ani, dar eu percepeam totul în acel moment prezent. Era limpede pentru mine că tot ceea ce percepeam era lumină ce radia din toate direcțiile către un loc ce

părea a fi în spatele ochilor mei, între urechi, un loc ce reprezintă un singur punct de vedere.

De asemenea, știam fără nicio îndoială că așa cum eu percepeam stelele, stelele mă percepeau pe mine. În acel moment am înțeles faptul că există o singură ființă și că ea este vie. Mi-am privit corpul și am înțeles faptul că el este un întreg univers, complet în sine. Mai departe, privindu-mi mâinile, am știut că fiecare celulă din corpul meu este, de asemenea, un univers. Am privit în jur și am văzut deșertul minunat, și am știut cu toată ființa că pământul este un organism viu – și că eu sunt parte din planeta Pământ. Am înțeles și că noi oamenii suntem o singură ființă vie.

Astfel, omenirea reprezintă un organ al frumoasei planete Pământ. Oceanele reprezintă alt organ, la fel și pădurile și toate speciile. Cu toții lucrăm împreună pentru binele acestei planete. Bineînțeles că în acel moment nu puteam pune toate acestea în cuvinte; pur și simplu știam, fapt ce este greu de explicat chiar și acum. Rețineți că aceste cuvinte pe care le folosesc arată adevărul, însă ceea ce am experimentat nu poate fi explicat pe deplin prin cuvinte.

În acea noapte în deșert, când am perceput toate acestea, am fost cuprins de atât de multă recunoștință, încât m-am simțit copleșit. Din acea clipă, recunoștința s-a transformat în generozitate, iar scopul meu a devenit ceea ce este și astăzi – să împărtășesc acea experiență oriunde merg, să fac oamenii să înțeleagă faptul că viața este atât de ușoară și de simplă, și că noi suntem cei care o complicăm. La nivel de omenire, putem vedea cum am complicat totul prin violență, injustiție, război și multe altele. Cu siguranță, cunoașteți această parte a poveștii.

În acel moment de trezire, am știut că iubirea nu este nimic altceva decât un echilibru perfect între recunoștință și generozitate. Am știut, de asemenea, că aveam o alegere de făcut: puteam să neg experiența și să aleg să o uit, sau puteam să o îmbrățișez cu totul și să v-o împărtășesc. În acea clipă, am știut că iubirea adevărată este complet necondiționată. Această conștientizare mi-a schimbat viața cu totul.

Am înțeles și faptul că sunt un artist, că fiecare ființă umană de pe această planetă este un artist, și că ceea ce percepeam era o operă de artă. Întregul

univers este o operă de artă pe care o percep și o recreez în propriul creier.

Ceea ce numim cunoaștere nu este nimic altceva decât rezultatul acestei percepții, precum și încercarea de a o explica unul altuia. În acel moment, am realizat că prin percepția mea unică, îmi creez propria realitate, propria lume, propriul univers. Am înțeles, desigur, că fiecare persoană face același lucru, conștient sau nu. Fiecare ne creăm realitatea utilizând lumea ca un instrument cu care ne țesem povestea despre realitate și despre noi înșine. De aceea, pentru mine, vorbirea impecabilă constituie cel mai important legământ pe care îl putem face cu noi înșine și cu cei din jurul nostru, întrucât aceasta creează o lume întreagă. Asemeni mie, cu toții suntem artiști. Orice aș percepe, este frumos. Fără nicio îndoială, știu că perfecțiunea este singura stare posibilă în existență. Noi oamenii, fie că știm sau nu, suntem perfecți așa cum suntem.