

DON MIGUEL RUIZ JR

# NOWA UMOWA



PRZEWODNIK UZDRAWIANIA  
ŻYCIA I OSIĄGANIA WOLNOŚCI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

NOWA  
UMOWA



DON MIGUEL RUIZ JR

# NOWA UMOWA

PRZEWODNIK UZDRAWIANIA  
ŻYCIA I OSIĄGANIA WOLNOŚCI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-7377-949-5

TYTUŁ ORYGINAŁU: *The Mastery of Self: A Toltec Guide to Personal Freedom*  
Copyright © 2016 by Don Miguel Ruiz, Jr.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla wszystkich, których kocham.*



*Wyzwól się z mentalnego niewolnictwa;  
Nikt inny nie może uwolnić naszych umysłów.*

– Bob Marley

*Moment jasności bez żadnego działania jest tylko myślą,  
która przemija z wiatrem.*

*Ale moment jasności, po którym następuje działanie  
jest kluczowym momentem twojego życia.*

– don Miguel Ruiz Jr





## Spis treści

Wiadomość od wydawcy: jak powstała ta książka . . . . .	11
Wyjaśnienie kluczowych określeń . . . . .	15
Wstęp . . . . .	19
Rozdział 1. Tworzenie mistrza . . . . .	23
Rozdział 2. Zrozumienie naszego udomowienia i przywiązań. . . . .	31
Rozdział 3. Bezwarunkowa miłość do siebie . . . . .	51
Rozdział 4. Bezwarunkowa miłość do innych . . . . .	67
Rozdział 5. Dostrzeganie przyczyn i omijanie pułapek . . . . .	87
Rozdział 6. Wyrwanie się z cyklu automatyki . . . . .	107
Rozdział 7. Liczne maski . . . . .	121
Rozdział 8. Ustalanie celów . . . . .	137
Rozdział 9. Porównanie i rywalizacja . . . . .	153
Moje życzenie dla ciebie . . . . .	167
Podziękowania . . . . .	175
O Autorze . . . . .	177



## Wiadomość od wydawcy\*: jak powstała ta książka

*Poznaj samego siebie*

Te słowa widniały przy wejściu do Świątyni Apollina, domu wyroczni delfickiej, prawdopodobnie najsłynniejszej kobiety w całej starożytnej Grecji.

Historia mówi, że co roku tysiące ludzi, łącznie z królami, królowymi, mężami stanu, filozofami, a także zwykłymi ludźmi, przemierzały setki kilometrów, by otrzymać od niej wskazówki. Sama świątynia była strzelistą strukturą, która osiągnęła szczyt wpływu w połowie pierwszego tysiąclecia p.n.e.

---

\* Wydawcy wydania anglojęzycznego (przyp. wyd. pol.).

W tamtych czasach uważana była za najważniejsze miejsce kultu religijnego w całej Grecji.

Zbudowanie tak masywnej świątyni, nawet przy pomocy naszych zaawansowanych maszyn i współczesnej technologii wciąż byłoby ogromnym przedsięwzięciem według dzisiejszych standardów. Współcześni architekci rozplywają się nad inteligencją, rzemiosłem i pracą włożoną w stworzenie tej świątyni, ale dla mnie bardziej fascynujące jest to, że ze wszystkich przesłań, które można było umieścić przy jej wejściu, wybrano składający się z trzech słów pewnik „Poznaj samego siebie”. Być może wyrocznia chciała mieć pewność, że jeśli z całej swojej pielgrzymki zapamiętasz tylko jedno przesłanie, będzie to poznanie samego siebie. Często zastanawiam się, jakby wyglądał dzisiaj świat, gdyby dla współczesnych religii głównym celem na duchowej ścieżce było uczenie tego poznania siebie, zamiast ślepego przestrzegania zewnętrznych wskazówek i dogmatów.

Niedługo po zenicie wyroczni, po drugiej stronie świata, grupa ludzi stworzyła nową cywilizację w miejscu, gdzie obecnie znajduje się południowo środkowy Meksyk. Nazywali się Toltekami, co oznacza „artystów”. Ale ci ludzie nie byli artystami w tradycyjnym sensie (choć niektórzy byli także malarzami i rzeźbiarzami); postrzegali siebie raczej jako artystów życia, a świat, na którym żyjemy, jako płótno, na którym malowali swoje dzieło. Dziedzictwo Tolteków i ich nauki przekazywane były z pokolenia na pokolenie, często – jeśli wymagała

tego ówczesna polityka – w sekrecie, a don Miguel Ruiz Jr. jest ostatnim nauczycielem Tolteków w linii Rycerzy Orła.

Gdy Miguel zwrócił się do mnie w sprawie napisania książki o doskonaleniu siebie, pomyślałem o wyroczni delfickiej i jej 2500-letniej instrukcji, by poznać samego siebie. Zastanawiałem się, jak ta mądra rada będzie wyglądać w kontekście jego dziedzictwa Tolteków. Miło mi poinformować, że książka, którą obecnie trzymasz w dłoniach przekazuje dokładnie to i znacznie więcej – Miguel przedstawia starożytną mądrość w nowoczesny sposób i pomaga nam zastosować ponadczasową prawdę o poznaniu siebie w codziennym życiu.

W pierwszych rozdziałach Miguel przedstawia podstawy książki, ukazując model oparty na jego tradycji Tolteków, wyjaśnia, jak wydarzenia i działania z przeszłości ukształtowały twoją obecną rzeczywistość. W kolejnych rozdziałach daje ci narzędzia, których potrzebujesz, by odkryć to, kim jesteś na najgłębszym poziomie, odkryć wszelkie ograniczające cię przekonania, które błędnie zaakceptowałeś jako fakt i pozbyć się wszystkich powiązań, które nieustannie ściągają cię w dół. Ostatnie rozdziały pomogą ci obrać nowy kurs do miejsca, do którego naprawdę chcesz dotrzeć, co w przypadku niektórych może się okazać zupełnie innym miejscem niż to, do którego zmierzają obecnie.

Miguel wielokrotnie, przy wielu okazjach, podkreślał, że nie wystarczy po prostu przeczytać informacje zawarte na tych stronach. Dopiero, gdy postanowisz wcielić tę wiedzę w życie,

zobaczysz korzyści. W tym celu, pod koniec wielu rozdziałów, dołączył ćwiczenia zaprojektowane, by pomóc ci to osiągnąć. Wracając na chwilę do greckiego świata, możemy powiedzieć, że ćwiczenia są tym, gdzie *logos* (wiedza) staje się *praxis* (praktyką) lub jak pisze Miguel, „zrozumienie nauk jest pierwszym krokiem, ale zastosowanie ich jest tym, co czyni cię Mistrzem”.

Zatem nie robiąc już więcej zamieszania, z wielką przyjemnością przedstawiam ci *Doskonalenie Własnego Ja* don Miguela Ruiza Jr. Niech dobrze ci służy na drodze do odkrywania siebie.

Randy Davila

Wydawca

Hierophant Publishing

## Wyjaśnienie kluczowych określeń

**Narratorzy** – głosy w twoim umyśle, które przemawiają do ciebie w ciągu dnia; mogą być one albo pozytywne (sprzymierzeniec), albo negatywne (pasożyt).

**Pasożyt** – głos narratora, gdy wykorzystuje twoje przekonania, wytworzone poprzez udomowienie i przywiązanie, by mieć nad tobą władzę, nakładając warunki na twoją miłość własną i samoakceptację. Ten negatywny głos powoduje smutek, lęk i strach.

**Prawdziwe ja** – boskość w tobie, siła, która daje życie twojemu umysłowi i ciału. Podobne jest do koncepcji ducha lub duszy, obecnych w wielu tradycjach religijnych, ale nie jest dokładnie tym samym.



**Przywiązanie** – akt uczynienia częścią siebie czegoś, co nie jest częścią siebie, poprzez zaangażowanie emocjonalne lub energetyczne. Możesz przywiązać się do zewnętrznych przedmiotów, przekonań, idei, a nawet ról, które odgrywasz w świecie.

**Sen Planety** – połączenie każdego stworzenia we Własnym Śnie świata lub świecie, na którym żyjemy.

**Sprzymierzeniec** – głos twojego wewnętrznego narratora, gdy inspiruje cię do życia, tworzenia i bezwarunkowej miłości. Sprzymierzeniec oferuje również konstruktywną rozmowę z samym sobą.

**Świadomość** – praktyka zwracania w danej chwili uwagi na to, co dzieje się wewnątrz twojego ciała i umysłu, a także w najbliższym otoczeniu.

**Toltekowie** – starożytna grupa Indian, którzy połączyli się w południowym i środkowym Meksyku, by badać percepcję. Słowo *Toltek* oznacza „artystę”.

**Udomowienie** – pierwotny system kontroli we Śnie Planety. Począwszy od czasu, gdy jesteśmy mali, za przyjmowanie przekonań lub zachowań, które inni uważają za akceptowalne otrzymujemy nagrodę albo karę. Gdy przyjmiemy

te przekonania i zachowania na skutek nagrody lub kary, możemy powiedzieć, że zostaliśmy udomowieni.

**Własny sen** – wyjątkowa rzeczywistość stworzona przez każdą jednostkę; twoja własna perspektywa. To manifestacja związku pomiędzy twoim umysłem i ciałem.

**Wojownik Tolteków** – ten, który zaangażował się w stosowanie nauk tradycji Tolteków, by wygrać wewnętrzną bitwę z udomowieniem i przywiązaniem.



## Wstęp

Wyobraź sobie przez chwilę, że śnisz.

W tym śnie jesteś na imprezie z tysiącami ludzi, jako jedyny jesteś trzeźwy, cała reszta jest pijana. Inni imprezowicze znajdują się w różnym stanie upojenia. Kilka osób wypilo jednego lub dwa drinki i są tylko lekko podchmieleni, większość znajduje się w stanie ogólnego upojenia, garstka osób jest tak pijana, że robi z siebie widowisko. Być może nawet urwał im się film, ponieważ zachowują się, jakby stracili nad sobą kontrolę.

Niektórzy z obecnych na imprezie są twoimi przyjaciółmi i członkami rodziny, niektórzy są znajomymi, ale większości nie znasz. Próbujesz rozmawiać z kilkoma osobami, ale szybko zdajesz sobie sprawę, że ich poziom upojenia zmienił ich zdolność jasnej komunikacji, zamglił ich punkt widzenia. Zauważasz także, że każdy człowiek doświadcza imprezy inaczej,

w zależności od jego stopnia upojenia, a wasze interakcje zmieniają się z każdym wypitym przez nich drinkiem.

Imprezowicze zachowują się różnie, są głośni, otwarci i weseli lub nieśmiali, cisi i ponurzy. Gdy impreza się rozkręca, obserwujesz, jak każdy przechodzi ze skrajności w skrajność: od radości do smutku, od podniecenia do apatii. Walczą ze sobą i godzą się, kłócą, obejmują i znowu kłócą, a ty obserwujesz, jak tego typu dziwne zachowanie nieustannie powtarza się w cyklach przez całą noc. Uświadamiasz sobie, że mimo to, iż są pijani, nie pragną więcej alkoholu, a dramatyczności.

W ciągu nocy twoje interakcje z imprezowiczami różnią się w zależności od osoby. Niektóre są przyjemne, ale inne mają potencjał, by szybko przerodzić się w nieprzewidywalne. Ponieważ ich percepcja jest zamglona, inni imprezowicze reagują emocjonalnie na sytuacje, które ty postrzegasz jako czystą fantazję. Dla niektórych z nich sen stał się koszmarem.

Ale co najważniejsze, wyraźnie widać, że nikt z uczestników imprezy nie wie, że to wszystko to tylko sen.

Wtedy przychodzi ci do głowy, że to nie jest nowa impreza, tylko taka, na której już wcześniej byłeś. W pewnym momencie byłeś taki, jak oni. Przechodziłeś przez wszystkie stopnie upojenia. Zachowywałeś się dokładnie tak, jak teraz zachowują się ludzie wokół ciebie. Rozmawiałeś w oparach alkoholu, dawałeś się ponieść szałowi imprezy i pozwalałeś, by alkohol kierował twoimi działaniami.

W końcu wyraźnie widać, że nikt nie zdaje sobie sprawy, iż teraz jesteś trzeźwy. Wszyscy myślą, że wciąż jesteś pijany tak samo, jak oni. Nie widzą twojej drogi, widzą tylko swoją. Postrzegają cię jedynie jako zniekształcenie, projektowane przez ich oszołomione alkoholem umysły, a nie to, kim naprawdę jesteś. Są również zupełnie nieświadomi prawdziwego wpływu, jaki ma na nich alkohol. Każdy z nich jest zagubiony we własnym śnie imprezy. Nie widzą, że ich interakcje wymknęły się spod ich kontroli. W rezultacie nieustannie próbują skusić cię, byś dołączył do dramatu imprezy, byś dołączył do szau, który stworzyła ich zniekształcona percepcja.

Co zrobisz?

## Rozdział piąty

### **Dostrzeganie przyczyn i omijanie pułapek**



Aż do tego miejsca w książce przedstawione zostały głównie informacje podstawowe. To dlatego, że w procesie stawania się Mistrzem Własnego Ja zaczynamy od zrozumienia, że śnimy, zarówno na poziomie osobistym, jak i zbiorowym. Gdy rozpoznamy Sen, zwracamy naszą uwagę na te rzeczy, które mogą uczynić ze Snu koszmar, szczególnie na udomowienie i przywiązanie, które, jak pamiętasz, zasilane są miłością warunkową. Dowiedzieliśmy się także, że antidotum na koszmar jest bezwarunkowa miłość, a klucz do dotarcia do tego rodzaju miłości leży w wybaczeniu sobie i innym.

Ale same informacje nie czynią cię mistrzem. Czyni cię nim stosowanie narzędzi i teraz na tym się skupimy. Gdy przeżywasz swoje życie angażując się i wchodząc w interakcje z innymi, zamiast siedzieć w samotności w odizolowanym klasztorze, na pewno napotkasz wiele sytuacji, które mają potencjał, by przyciągnąć twoją uwagę i wytrącać cię z równowagi. Sen Planety jest pełen tego typu pułapek, a wpadanie w nie odciąga cię od twojej świadomości i wciąga z powrotem we mgłę i dramat imprezy.

Jednym z filarów Doskonalenia Swojego Ja jest nauczenie się dostrzegania przyczyn i omijania pułapek, które na ciebie czyhają; w tym procesie nic nie pomoże ci bardziej, niż stanie się świadomym własnych emocji.

## **Zrozumienie własnych emocji**

Nasze emocje są cudownymi narzędziami. Kontakt z nimi pozwala nam doświadczać pełni życia. Gdy jesteśmy świadomi, nasze emocje mogą nauczyć nas różnych rzeczy. Mogą pokazać nam, co lubimy, a czego nie, co jest dla nas naprawdę ważne, a co nie, i mogą pomóc nam odkryć pracę, którą powinniśmy wykonywać we Śnie Planety.

Przykładowo, gdy stoimy przed ważną decyzją i nie jesteśmy pewni, jakie działania podjąć, pomóc nam może skupienie się na tym, co czujemy odnośnie dostępnych opcji zamiast pozwolenie, by pożarły nas historie, które snują nasi narratorzy.



Gdy poznajesz się lepiej, tego typu zdolność rozróżniania staje się skutecznym narzędziem rozpoznawania, czego naprawdę chcesz. W popularnym żargonie nazwalibyśmy to „słuchaniem serca, zamiast słuchania rozumu”, ale tak naprawdę działa Doskonalenie Własnego Ja.

Twoje emocje mogą również pokazać ci wciąż obecne przywiązania i ujawnić wszelkie pozostałe lęki i zwątpienie w siebie na skutek udomowień z przeszłości, których się jeszcze nie pozbyłeś. Czasami nawet sobie nie uświadamiasz, że masz przywiązanie, dopóki wydarzenie nie wywoła w tobie emocjonalnej reakcji. Za każdym razem, gdy czujesz wybuch złości, frustracji, poczucia winy, wstydu lub jakiegokolwiek inne negatywne emocje, jest to znak, by spojrzeć wewnątrz siebie i zobaczyć, co się dzieje. Zadaj sobie pytanie w stylu: skąd pochodzi to uczucie? Kiedy tego wcześniej doświadczyłem? Jakie jest źródło tego uczucia? Gdy będziesz świadomy tego, co się dzieje w tobie, będziesz w stanie uspokoić się i przerwać ściągającą cię w dół spiralę, nim stracisz kontrolę.

Choć złość jest częstą reakcją emocjonalną, nie jest jedyną. Zamykanie się w sobie, defensywa lub bycie pasywno-agresywnym, poczucie winy, wyrzuty sumienia lub jakiegokolwiek mało pomocne reakcje są dodatkowymi sposobami emocjonalnego reagowania i utraty świadomości Prawdziwego Ja.

Czy wpadasz w złość i wściekłość, czy też dąszasz się cicho w kącie, ukrytą przyczyną wszystkich tych emocjonalnych reakcji jest zawsze strach, narzędzie warunkowej miłości. Gdy

ogarnia cię strach i wywołuje reakcję emocjonalną, twoje przywiązania i udomowienia przejmują kontrolę, a bezwarunkowa miłość zostaje zepchnięta na boczny tor. W stawaniu się Mistrzem Własnego Ja chodzi o zauważanie, kiedy zaczynasz reagować emocjonalnie i natychmiastowe zadanie sobie pytania: „Czego się boję?”. Im szybciej potrafisz zauważyć i uwolnić strach, tym szybciej ponownie uziemisz się w Prawdziwym Ja.

Jakakolwiek emocjonalna reakcja, której doświadczasz, jest twoja, niczyja inna, i w konsekwencji uczysz się czegoś o sobie samym. Mistrz Własnego Ja postrzega to jako możliwość uczenia się i rozwoju; w ten sposób możesz radzić sobie z tymi emocjami, nim doprowadzą do wybuchu, który będzie szkodliwy dla twojego Własnego Snu lub Snu Planety.

## Konflikt we Śnie Planety

Ponieważ we Śnie Planety trwa obecnie ponad siedem miliardów Własnych Snów, nie da się uniknąć konfliktów. Ale te konflikty mogą również służyć zdrowemu celowi, ponieważ mobilizują każdego z nas, abyśmy nieustannie rozwijali indywidualnie nasze Własne Sny. Gdy jedna osoba, nie wspominając o obu stronach, na konflikt reaguje emocjonalnie, zamyka się możliwość patrzenia na rzeczy z punktu widzenia drugiej strony i powstaje konflikt. Reakcja emocjonalna sprawia, że się zatrzymujesz, niezdolny iść naprzód, dopóki nie spojrzysz głębiej na to, co próbuje ci powiedzieć emocja.

Każdy Mistrz Własnego Ja – nawet ci, którzy starannie używali tych narzędzi latami – natknie się na pewnych ludzi lub sytuacje, które będą stanowić wyjątkowe wyzwanie. Są to ludzie, którzy naprawdę mogą działać ci na nerwy i interakcja z nimi prawdopodobnie wywołała emocjonalną reakcję. Choć możesz być w stanie unikać dramatycznych lub wywołujących lęk ludzi i sytuacji w wielu przypadkach, zawsze pojawią się takie chwile, kiedy nie będziesz mógł odejść i kiedy po prostu będziesz musiał poradzić sobie z człowiekiem lub sytuacją.

Wtedy nasunie się pytanie: czy możesz zaangażować się bez wciągnięcia się z powrotem w dramat imprezy? Czy możesz pozostać uziemiony w swoim Prawdziwym Ja i okazać drugiej osobie szacunek? Jako Mistrz Własnego Ja, który chce zachować kontrolę nad swoją wolą i żywić bezwarunkową miłość dla wszystkich we Śnie Planety, łatwiej pozostaniesz w stanie równowagi, jeśli dowiesz się, dlaczego ta osoba posiada wyjątkową zdolność wywoływania w tobie reakcji. Pomyśl o tym. Ze wszystkich ludzi na całym świecie ta osoba działa ci na nerwy bardziej niż ktokolwiek inny. Oferuje ci ona bardzo wyjątkowy dar i gdy tylko dowiesz się, co to jest, doświadczysz wolności. Z mojego doświadczenia wynika, że korzenie tego sięgają często do jednej z trzech rzeczy (a czasami więcej niż jednej na raz). Przyjrzyjmy się temu teraz.

1. **Wcześniejsze udomowienie.** Możliwe, że osoba lub sytuacja prowokują głębokie wspomnienie kogoś

próbującego cię udomowić, a ty się opierasz. Nawet jeśli nie do końca pamiętasz wydarzenie, podświadomość lub głęboka pamięć dostrzega związek. W rezultacie twoja percepcja obecnej sytuacji jest zniekształcona przez udomowienie z przeszłości. Postrzegasz tę osobę jako potencjalne zagrożenie i twoja świadomość lub podświadomość nadała jej taką etykietę, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy.

Jeśli jesteś w stanie połączyć kropki i zauważyć, że powód, dla którego ta osoba ci przeszkadza, oparty jest na doświadczeniu z przeszłości, a nie na obecnej sytuacji, zaczniesz eliminować jej siłę denerwowania cię, z powrotem przywracając kontrolę twojej woli. Z wiedzą o wspomnieniu lub podobnej sytuacji, które uruchamia w tobie ta osoba, możesz pracować, by wybaczyć i pozbyć się traumy spowodowanej przez udomawiającego z przeszłości i zobaczyć obecną sytuację w nowym świetle, nieprzysłoniętą cieniem twojej przeszłości. Często samo skojarzenie z przeszłością zaczyna uwalniać cię od tortury obecnej sytuacji, odbiera jej kontrolę nad tobą i usuwa jako potencjalną przyczynę.

**2. Odzwierciedlenie.** Wszyscy ludzie są naszym zwierciadłem i odbiciem rzeczy, których w sobie nie lubimy; jest to najbardziej wyraźne w tych, którzy posiadają te same cechy. Innymi słowy, możesz dostrzec część siebie

w tej drugiej osobie, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy. Ta prawda może być dla niektórych zaskoczeniem i początkową reakcją może być zaprzeczenie. Ale zachęcam cię, byś spojrział głębiej. Jakakolwiek cecha, której nie lubisz w innych jest często cechą, którą w pewnym stopniu widzisz u siebie. Przykładowo, jeśli złapiesz kogoś na kłamstwie i to bardzo cię denerwuje, czy jesteś w stanie znaleźć w przeszłości czas, kiedy ty również byłeś kłamcą? Kiedy narzekasz na wady swoich przyjaciół, zwróć uwagę na to, jak wiele tych narzekań mogłoby odnosić się do ciebie. Początkowo ta prawda może być trudna do przelknięcia, ale jest także pożytecznym narzędziem rozwiązywania wszelkich negatywnych wewnętrznych reakcji, które mają miejsce, gdy masz do czynienia z kimś innym, ponieważ to pozwala ci widzieć tę osobę jak siebie samego.

**3. Przywiązanie.** Gdy spotykasz kogoś, kto ma zadziwiająco zdolność prowokowania w tobie reakcji, być może jesteś przywiązany do przekonania, że czujesz potrzebę bronięcia się i postrzegasz tę osobę jako zagrożenie dla tego przekonania. Gdy jesteś bardzo przywiązany do swoich przekonań, jest prawie pewne, że pojawią się konflikty.

Choć niektóre przekonania mogą potrzebować obrony, szczególnie jeśli dotyczą fizycznego dobrostanu, twojego lub kogoś innego, zwykle to nie są te

przekonania, o które toczy się konflikt. Jest wielka różnica pomiędzy bronieniem przekonania, które chroni twoje samopoczucie fizyczne, a bronieniem przekonania, które po prostu utrzymuje pozycję bliską twojemu ego. Znanie różnicy pomiędzy tymi dwoma, a także zobowiązanie się do szanowania prawa innej osoby do innych niż twoje przekonań, jest sposobem uwolnienia się od przywiązania zakorzenionego w egotyzmie i postrzegania punktu widzenia drugiej osoby z szacunkiem.

## Wprowadzanie w życie Doskonalenia Własnego Ja

Następnym razem, gdy znajdziesz się w sytuacji, w której zaczniesz odczuwać złość, poczucie winy, smutek, przyjmiesz pozycje obronną lub nastąpi cokolwiek podobnego, pierwszym krokiem jest dostrzeżenie emocji. Przyznaj, że istnieje i zaakceptuj, że takie uczucia są wewnątrz ciebie. Już samo znalezienie, przyjęcie do wiadomości i zaakceptowanie uczuć często ma uspokajający wpływ i rozpoczyna proces ich uwalniania. Następne pytania, które musisz sobie zadać, to:

- Co pokazuje ci ta emocja?
- Jakie lęki wywołują w tobie słowa lub czyny drugiej osoby?
- Co próbujesz kontrolować i dlaczego?

W większości przypadków odpowiedź będzie należała do kategorii udomowienia z przeszłości, odzwierciedlenia lub przywiązań.

Mistrz Własnego Ja przyjmuje do wiadomości, że wszelkie negatywne emocje, które się pojawiają, są tak naprawdę darem, możliwością odkrywania, ponieważ za twoje reakcje emocjonalne odpowiedzialny jesteś ty, nikt inny. Powtórzę ostatnie zdanie: *za twoje reakcje emocjonalne odpowiedzialny jesteś ty, nikt inny*. Inni mogą mówić i robić wszystko, na co mają ochotę, ale to, co dzieje się w tobie jest jedynie skutkiem tego, co myślisz lub czujesz.

Czasami możesz znaleźć się w sytuacji, w której żywisz negatywne emocje i której pochodzenia nie możesz od razu zidentyfikować, a nawet jeśli możesz, nie jesteś w stanie się jej pozbyć, ponieważ czujesz, jak narasta. W takich przypadkach powstrzymaj się od zrobienia lub powiedzenia czegokolwiek, co jest opinią, a następnie wycofaj się sytuacji do momentu, aż zyskasz większą jasność. Nie pozwól, by ktoś mówił ci, że bycie Mistrzem Własnego Ja nie wymaga silnej woli, ponieważ w pewnych sytuacjach ćwiczenie powstrzymywania się może wymagać całej silnej woli, jaką masz.

W niektórych przypadkach zrobienie sobie przerwy może być niemożliwe i staniesz twarzą w twarz z człowiekiem lub rzeczą, która powoduje narastanie w tobie emocji, i postanowisz rozprawić się z sytuacją natychmiast, gdy tylko nastąpi.

Tutaj do gry w odpowiedzi włączają się szacunek i bezwarunkowa miłość. Dzięki sile twojej woli pamiętaj, że druga osoba zasługuje na twój szacunek, co oznacza, że nie bierzesz odpowiedzialności za jej wolę próbując narzucić własną – nawet jeśli nie zgadzasz się z jej stanowiskiem. Pamiętaj, że ta osoba patrzy na świat z własnego punktu widzenia, udomowionego lub nie. Zachowując szacunek i bezwarunkową miłość dla drugiej strony możesz pozostać spokojny i głosić swoją prawdę z miłością.

Krótkie pytanie, które musisz zadać sobie nim przemówisz, to: czy to, co zamierzam powiedzieć pochodzi ze mnie czy z moich udomowionych przekonań? Jeśli twoje stwierdzenie próbuje narzucić warunek na drugą osobę, to zachęcam cię, byś zajrzał w głąb siebie i znalazł nowe słowa. Jeśli przemawiasz ze świadomości, jakiegokolwiek słowa wyjdą z twoich ust, będą odpowiednie. Pamiętaj, przemawianie z miejsca bezwarunkowej miłości nie oznacza, że mówimy rzeczy, z którymi druga osoba się zgodzi lub sprawią jej przyjemność, ale w takich chwilach pamiętamy, że nie możemy kontrolować percepcji i reakcji drugiej osoby. Mamy kontrolę tylko nad sobą.

Czasami najlepszą opcją, by uniknąć dalszego konfliktu jest wyjście z sytuacji i nie powracanie do niej. Gdy druga osoba cię nie szanuje, będzie próbowała narzucić ci swoją wolę. Aby zachować szacunek dla siebie, często mądrze jest odejść, nim zawładną tobą emocje i zrobisz lub powiesz coś, czego później będziesz żałował. Takie wycofanie się nie jest ucieczką przed



problemami lub emocjami, tylko roztropną decyzją zakorzenioną w trosce o samego siebie, ponieważ dalsze angażowanie się nie byłoby dobre dla żadnej ze stron. Mistrz sztuk walki powiedziałby ci, że twój umysł jest twoją najsilniejszą bronią i pierwszą linią obrony. Używanie pięści do obrony fizycznego ciała bez pokusy stania się agresywnym tyranem wymaga dyscypliny. Zawsze bądź świadomy tego, co leży po drugiej stronie szacunku do siebie.

Alternatywą dla powyższego jest pozwolenie emocjom, by przejęły kontrolę, i atakowanie ze złością, przesadne bronienie się i wszystko pomiędzy. W takiej chwili jesteś z powrotem wciągany w dramat imprezy i ponownie gubisz się w dymie i we mgle. Skutek tego typu zachowania jest zawsze taki sam: przysparza cierpienia tobie i innym we Śnie Planety.

## Współczesne przyczyny

Współczesny świat oferuje interesujące nowe sposoby wywoływania reakcji emocjonalnych. Zakładam, że większość z czytających tę książkę słyszała o mediach społecznościowych, takich jak Facebook, Twitter itp., a także o SMS-ach. Media społecznościowe i SMS-y połączyły nas w sposób, którego wcześniej nie widzieliśmy we Śnie Planety.

Choć media społecznościowe pomagają nam utrzymywać kontakt z tymi, z którymi łączą nas więzi, stały się również podatnym gruntem dla emocjonalnych reakcji na cyfrowe

konwersacje i w konsekwencji strony mediów społecznościowych czasami wyglądają bardziej jak emocjonalne pole minowe niż elektroniczny plac zabaw.

Dobre wieści są takie, że ta technologia dostarcza ci kolejnego wartościowego narzędzia do poznawania siebie, ponieważ możesz zwrócić uwagę na założenia, które czynisz odnośnie innych. Mówiąc inaczej, ponieważ nie widzisz mimiki ani języka ciała człowieka, który umieszcza coś w mediach społecznościowych lub wysyła SMS, pierwszą reakcją twojego umysłu często jest założenie związane ze znaczeniem treści poprzez twoją projekcję jego intencji. W ten sposób możesz wypełnić puste pole, projektując emocję na komentarz, post lub wiadomość, która być może nie była zamierzona przez osobę, która to napisała. Media społecznościowe i wiadomości tekstowe pozwalają ci dostrzec, jakie projektujesz lub czynisz założenia odnośnie emocji zamierzonej przez drugą osobę i badać, jakie wewnętrzne udomowienia i przywiązania są źródłem twoich założeń.

Pamiętaj, bycie Mistrzem Własnego Ja nie oznacza, że jesteśmy robotami bez uczuć ani że nigdy nie dajemy się złapać na przynętę i zareagować emocjonalnie. Ale gdy oddajesz kontrolę nad swoją wolą poprzez emocjonalną reakcję zamiast świadomą reakcję, te narzędzia pozwolą ci szybko ją odzyskać. Przyjęcie do wiadomości, że odczuwasz złość, zazdrość, urazę, smutek, itp., pozwala ci zobaczyć, jak czujesz się w danej chwili. Uświadomienie sobie tego może zająć sekundę lub całą noc kręcenia się w łóżku, ale ściągająca cię w dół spirala kończy się w chwili, gdy

poddasz się prawdzie. Gdy znajdziesz prawdziwe źródło emocji (zwykle wcześniejsze udomowienie lub obecne przywiązanie), możesz wykorzystać tę wiedzę jako instrument przemiany.

Za każdym razem, gdy wpadniesz w pułapkę i zareagujesz emocjonalnie, zadaj sobie pytanie: czego się boję? Gdy już się tego dowiesz, możesz spojrzeć głębiej, by dowiedzieć się, skąd pochodzi strach. Reakcje emocjonalne będą się pojawiać i mieć nad tobą władzę, dopóki nie zajmiesz się nierozwiązanymi lękami, które się za nimi kryją. Gdy dowiesz się, czego się boisz i uwolnisz strach, sytuacja nie będzie już miała nad tobą władzy.



## Rozwiązywanie konfliktów

We Śnie Planety ludzie często nie będą się zachowywać w taki sposób, w jaki byś chciał lub w jaki twoim zdaniem powinni. Nie zawsze będą się zgadzać z twoimi ideami i przekonaniem. To rodzi pytanie: jak reagujesz, gdy inni nie zachowują się tak, jakbyś sobie tego życzył? Czy próbujesz narzucić im swoją wolę i przekonać do twojego punktu widzenia? Czy też jesteś w stanie wycofać się i szanować ich punkt widzenia?

To ćwiczenie pomoże ci się tego dowiedzieć. Aby zacząć, pomyśl o niedawnym konflikcie, jaki mia-

łeś z drugą osobą. To może być coś, co się zdarzyło w domu, pracy, szkole, itd. – jakkolwiek przypadek, kiedy ty i ktoś inny mieliście przeciwne punkty widzenia. Krótko zapisz konflikt na kartce. Następnie odpowiedz na poniższe pytania:

- ◆ Jakim przekonaniem próbowałeś zniewolić drugą osobę w tym konflikcie? (To nie jest ocena tego, czy przekonanie jest „dobre”, czy „złe”; celem jest uświadomienie sobie tego przekonania).
- ◆ Czy wiesz, skąd się, wzięło to przekonanie?
- ◆ Czy chcesz zachować to przekonanie? Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Jeśli przekonanie jest dla ciebie prawdziwe, to w porządku, jeśli nie jest, to też w porządku; chodzi o to, żeby to wiedzieć i nie walczyć dłużej o przekonanie, w które nie wierzysz, gdyż wtedy jest to udomowienie w akcji.
- ◆ Jak potraktowałeś drugą osobę, gdy się z tobą nie zgodziła? Czy uszanowałeś jej punkt widzenia czy też próbowałeś ją zmusić, by patrzyła na rzeczy tak, jak ty?
- ◆ Jak myślisz, jakie jest przekonanie tej drugiej osoby? Czy potrafisz dostrzec inne spojrzenie na tę samą sytuację? Czy potrafisz dostrzec, że przekonanie drugiej osoby jest dla niej prawdziwe?

- ♦ Co chcesz zrobić następnym razem, gdy pojawi się taki konflikt? Czy istnieje sposób, abyś wszedł w interakcję z drugą osobą, był prawdziwy dla siebie i nie próbował zmienić lub zniewolnić drugiej osoby?

Jako Mistrz Własnego Ja wiesz, że uniknięcie wszystkich konfliktów jest niemożliwe, więc gdy pojawia się konflikt, twoim zadaniem jest wejrzeć w siebie, zobaczyć, co jest dla ciebie prawdą w danej chwili i znaleźć sposób, by szanować własne przekonania, jednocześnie szanując wybory i przekonania innych. Wracaj do tego ćwiczenia zawsze wtedy, gdy doświadczysz konfliktu z drugą osobą.



### **Przekształcająca moc słuchania**

Poniższe ćwiczenie pomoże ci pozostać uziemionym i w kontakcie z twoimi emocjami. Chodzi o skoncentrowanie się na słuchaniu ludzi, którzy mają inne przekonania i wartości niż ty.

Znajdź kogoś, kto jest ci bliski i zadaj mu pytanie na temat, w którym się nie zgadzacie. Następnie słuchaj. Nie dziel się swoimi własnymi opiniami. Po prostu słuchaj. Poproś tę osobę, by rozwinęła swoją

opinię bez kwestionowania i umniejszania jej, a gdy ona będzie mówiła, wykonaj poniższe rzeczy:

**Patrz na język ciała tej osoby, gdy mówi.** Zauważ, jak zmienia się jej mimika, gdy po prostu próbuje podzielić się z tobą swoją opinią, zamiast przekonywać cię lub nawracać. Jak się czujesz, gdy ten człowiek przechodzi pomiędzy dzieleniem się swoją wiedzą, a przekonywaniem cię? Czy odczuwasz różnicę w sobie? Stąd biorą się reakcje związane z tym tematem – nie ze słów, ale z twojego wnętrza.

**Postaraj się zrozumieć punkt widzenia tej osoby.** Gdy słuchasz pamiętaj, że prawdopodobnie ma ona doświadczenie lub o udomowienie, które zabarwia jej spojrzenie na świat. Zamiast postrzegać jej spojrzenie jako złe, postaraj się zobaczyć, skąd się ono bierze i zrozumieć jej przywiązania. W końcu nie ma znaczenia, czy masz rację.

**Słuchaj bez planowania odpowiedzi.** Spróbuj usłyszeć, co mówi druga osoba bez myślenia o odpowiedzi. Jeśli kierujesz swoją uwagę na odpowiedź, kiedy twój rozmówca mówi, tak

naprawdę go nie słuchasz. Nie formułując odpowiedzi jesteś w stanie lepiej słuchać, a twoja projekcja nie staje na drodze. Wyraź swoją opinię dopiero wtedy, gdy twój rozmówca przestanie mówić i tylko wtedy, gdy o nią zapyta. Najpierw pokaż mu, że szanujesz jego punkt widzenia, a następnie przedstaw i podsumuj wszelkie punkty, z którymi się zgadzasz. Jest to oznaką szacunku i pokazuje rozmówcy, że został wysłuchany, a także może przygotować grunt, by on tobie również okazał szacunek. Na koniec przedstaw swoją perspektywę z szacunkiem.

**Zwróć uwagę na własne przywiązania.** Użyj tego ćwiczenia jako sposobu słuchania i postzegania świata z różnych perspektyw, bez względu na to, czy się z nimi zgadzasz, czy nie, i zwróć uwagę, czy twoje własne przywiązania nie przysłaniają ci widoku. Innymi słowy, czy ta osoba może mieć rację?

**Poczuj swoje emocje.** Zwróć uwagę na wszelkie negatywne emocje, które się pojawiają, gdy słuchasz. Przykładowo, czy doświadczasz lęku? Złości? Smutku? Jakie jest źródło tych emocji? Jeśli te emocje się u ciebie pojawiają,

gdy odnajdziesz ich początek, odnajdziesz również swój dar.

Jeśli będziesz wykonywał to ćwiczenie z członkami rodziny i przyjaciółmi, pomoże ci to wchodzić w interakcje z innymi z szacunkiem i w tym samym czasie utrzymywać świadomość swoich emocji. Jeśli członkowie rodziny to dla ciebie za dużo, ćwicz z przyjaciółmi i stopniowo próbuj ćwiczyć z rodziną. Nie tylko pomoże ci to rozwijać szacunek dla innych, ale także staniesz się bardziej świadomy przekonań i przywiązań, które kierują twoim Własnym Snem. Możesz również bardziej otworzyć się na tych, którzy są inni niż ty lub którzy mają inny punkt widzenia. To poprowadzi cię do akceptacji wszystkich innych bez uprzedzeń i warunków.



## **Kontrolowanie twojej woli**

Gdy wewnątrz ciebie rozpoczyna się reakcja emocjonalna, uniknięcie przynęty i wpadnięcia w pułapkę może wymagać całej twojej silnej woli. To ćwiczenie Tolteków zostało stworzone nie tylko po to, by wzmacniać twoją wolę, ale również po to, by



uspokajać Twój umysł.

Znajdź krzesło z prostym oparciem, na którym możesz usiąść z kolanami zgiętymi pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. Wybierz bezpieczne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał, i ustaw minutnik na pięć minut.

Zamknij oczy. Skup się na oddechu. Nie ruszaj się przez te pięć minut – nawet po to, żeby podrapać się po nosie lub przyjąć bardziej komfortową pozycję. Jeśli się poruszysz, ponownie ustaw minutnik. Nie poddawaj się pokusie poruszenia jakiegokolwiek częścią ciała.

W tym ćwiczeniu chodzi o to, by zobaczyć, jak silna jest twoja wola, by utrzymać ciało nieruchomo. Jeśli będziesz w stanie wytrzymać ten czas, możesz go wydłużyć, dochodząc do piętnastu, a nawet trzydziestu minut, ale zanim go wydłużysz, przemyśl dodanie do ćwiczenia tego elementu.

Powtórz wszystkie poprzednie kroki, ale siedząc wyobrażaj sobie siebie na plaży w otoczeniu piasku, wody i słońca. Nadszedł czas na bieganie. Wyobraź sobie, że biegiesz, czujesz piasek, wodę i chłodną morską bryzę. Gdy twój umysł wypełni się tym obrazem, możesz poczuć, że chcesz poruszyć ciałem. Siedź nieruchomo, nie daj odciągnąć od ćwiczenia. Jeśli powrie cię potok myśli, który odciągnie cię od

plaży lub jeśli poruszysz jakąkolwiek częścią twojego ciała, przestaw minutnik i zacznij od początku, aż w końcu wytrzymasz pełne pięć lub piętnaście minut. Prawdopodobnie odkryjesz, że wzmacnianie woli twojego umysłu jest trudniejsze niż wzmacnianie woli twojego ciała.



Oba te ćwiczenia mogą pomóc wzmocnić twoją wolę, abyś mógł podejmować świadomy wybór w sytuacjach, w których wcześniej zareagowałbyś emocjonalnie. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej wszystkim twoim wyborom, abyś mógł ustalić, czy są one rezultatem wolnej woli, czy nawykiem wyrobionym przez twoje udomowienie i przywiązania.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**DON MIGUEL RUIZ JR** – w wieku 14 lat praktykował u swojego ojca Don Miguela Seniora i swojej babci Madre Sarity. Poprzez interpretację ich nauk udało mu się zrozumieć moc wiary. Dowiedział się również jak uzdrawiać ludzi, zarówno fizycznie, jak i duchowo. Praktykuje już od przeszło dekady, pomagając innym osiągnąć własną wolność osobistą oraz optymalne zdrowie fizyczne i duchowe.

Jak wyjaśnia w tej książce, starożytni Toltekowie wierzyli, że życie jakiego doświadczamy, jest snem. Problemy pojawiają się, gdy zapominamy, że to tylko sen, a tym samym padamy ofiarą przekonania, że nie mamy nad nim kontroli. Publikacja ujawnia, w jaki sposób możemy żyć swoim prawdziwym, świadomym i pełnym miłości JA, nie tylko w relacjach z sobą samym, ale w dowolnej sytuacji lub scenariuszu, z którym skonfrontuje nas życie.

#### Dzięki tej książce:

- zostaniesz mistrzem we wszystkim, czego się podejmiesz,
- zrozumiesz własne przywiązania,
- rozniecisz bezwarunkową miłość do siebie i innych,
- dostrzeżesz przyczyny tego, co się dzieje i ominiesz wszelkie pułapki,
- wyrwiesz się z cyklu automatyki,
- zrzucisz maski,
- ustalisz cele i je zrealizujesz,
- przestaniesz porównywać się i rywalizować z innymi.

**UCZYŃ ŻYCIE NAJPRZYJEMNIEJSZYM ZE SNÓW!**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-949-5



9 788373 779495