

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 978-83-8171-073-2

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 śniesz.

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 1

# Tworzenie mistrza



U szczytu swojej podróży wojownik Tolteków oczyszcza umysł z przekonań, udomowienia i przywiązań, kończąc wojnę z samym sobą o wolność osobistą. Otacza go wiele możliwości, a każda z nich jest wyborem, który prowadzi w wyjątkowym kierunku. Gdy poprzez działanie dokonuje wyboru wie, że ścieżka, którą podąża ostatecznie nie różni się od innych ścieżek, ponieważ wszystkie one prowadzą do tego samego miejsca. Nie ma oczekiwań, co do wyniku, gdyż zdaje sobie sprawę, że nie ma miejsca, do którego musi iść i nie musi nic robić, aby odnaleźć siebie. Jego działanie jest skutkiem czystej

radości ze świadomości, że w tym momencie jest żywy i może wybrać jedną z wielu możliwości.

Życie ze spokojnym umysłem tworzy stan czystej rozkoszy pochodzącej ze znajdowania się całkowicie w danej chwili. Naprawdę nie liczy się nic oprócz terażniejszości, ponieważ to jedyne miejsce, w którym życie może się wyrażać. Jest to stan, którego wielu z was doświadczyło w pewnym momencie życia, gdy byliście całkowicie zaangażowani w terażniejszość. Niektórzy ludzie doświadczają go, gdy ćwiczą, świadomie tworzą, znajdują się na łonie natury, kochają się lub oczywiście medytują lub modlą. Jest to moment, w którym umysł i ciało znajdują się w całkowitej świadomości doświadczania życia. Można także powiedzieć, że to w tych chwilach sięgamy czystego stanu bezwarunkowej miłości do wszystkiego i wszystkich, łącznie z samymi sobą.

Choć życie na stałe w tym stanie czystej rozkoszy jest celem dla wielu, większość zgodzi się, że łatwiej powiedzieć niż zrobić – szczególnie, jeśli nie żyjemy odizolowani od świata. Otaaczają nas inni ludzie, z którymi wchodzimy w interakcje i angażujemy się, i często od tych interakcji zaczynają się problemy.

W tradycji Tolteków główną funkcją umysłu jest śnić lub postrzegać i projektować informacje. Własny sen jest wyjątkową rzeczywistością, stworzoną przez każdą jednostkę; to jej postrzeganie, manifestacja związku pomiędzy umysłem i ciałem, a celem jest energia, która ożywia je oba. Gdy nasza wspólna wiedza i doświadczenie mieszają się, współtworzymy Sen

Planety, który jest połączeniem Własnego Snu każdej istoty na świecie. Żyjemy indywidualnymi snami, opartymi na naszych indywidualnych spostrzeżeniach, zaś Sen Planety jest manifestacją naszych wspólnych intencji, gdzie pozwalamy naszym ideom i porozumieniom przepływać pomiędzy nami. Jeśli istnieje harmonia we Własnym Śnie, to we Śnie Planety istnieje nieustanna możliwość harmonii.

Ponieważ czytasz tę książkę, prawdopodobnie nie mieszkasz w odizolowanym klasztorze ani aśramie, ani też samotnie na szczycie góry. Postanowiłeś zaangażować się w świat i pragniesz radować się tym procesem. Samotność może być wspaniałym narzędziem uzdrowienia i komunii z samym sobą, ale to nasze interakcje z innymi pozwalają nam kwitnąć i cieszyć się aktywnym życiem. Jeśli życie jest jak karnawał, musisz spróbować jego atrakcji.

Ale angażowanie się w Sen oznacza, że prawdopodobnie zaczniesz preferować pewne potencjalne ścieżki – albo, innymi słowy, będziesz miał zachcianki i pragnienia. Gdy staniesz się do nich za bardzo przywiązany, a one nie zostaną spełnione, rezultatem będzie twoje cierpienie. We współtworzenie Snu Planety zaangażowane są miliardy innych ludzi, których zachcianki i pragnienia różnią się od twoich. Bez szacunku i zrozumienia, na pewno pojawią się dramaty, nieporozumienia, a nawet konflikty. To nasuwa pytanie, czy jest sposób, byś mógł zaangażować się w aktywne życie, bez nadmiernego przywiązania się do własnych preferencji? Czy możesz pozostać

spokojnym i zrównoważonym w kontaktach z innymi, widząc ich i siebie oczami bezwarunkowej miłości i konsekwentnie nie dając się wciągnąć w dramat imprezy? Z mojego doświadczenia wynika, że odpowiedź na oba pytania brzmi tak, i to jest tematem tej książki. Można tego dokonać w procesie zwanym Doskonaleniem Własnego Ja.

Stajesz się Mistrzem Własnego Ja, gdy potrafisz zaangażować się w Sen Planety i we wszystkich, którzy w nim są, nie tracąc z pola widzenia swojego Prawdziwego Ja i utrzymując świadomość, że każdy wybór, którego dokonujesz, jest twoim własnym wyborem. Nie dasz się porwać dramatowi imprezy. Gdy angażujesz się w Sen Planety ze świadomością i pamięcią, że to tylko sen, jesteś w stanie swobodnie się poruszać, wolny od kajdan przywiązania i udomowienia.

Przywiązanie to uczynienie częścią siebie czegoś, co nie jest częścią siebie, poprzez zaangażowanie emocjonalne lub energetyczne. Gdy przywiązujesz się do czegoś we Śnie Planety, cierpisz za każdym razem, gdy obiekt twojego przywiązania jest zagrożony. To prawda bez względu na to, czy zagrożenie jest realne, czy jest tylko iluzją. Większość ludzi nie tylko przywiązuje się do swoich pragnień w odniesieniu do rzeczy materialnych, ale również do swoich przekonań i idei. Chociaż przywiązanie jest czymś, co może pojawić się naturalnie w danej chwili, staje się niezdrowe, gdy tracisz zdolność odłączenia się od obiektu, gdy chwila przemija lub gdy przekonanie już nie odzwierciedla prawdy. Pod wieloma względami przywiązania

do przekonań są znacznie bardziej destrukcyjne niż przywiązania do zewnętrznych przedmiotów, ponieważ przekonania i idee znacznie trudniej dostrzec i się ich pozbyć.

Udomowienie jest systemem kontroli we Śnie Planety; to sposób, w jaki uczymy się warunkowej miłości. Poczynając od najmłodszych lat jesteśmy albo nagradzani, albo karani za przyjmowanie przekonań i zachowań innych we Śnie. Ten system kar i nagród, lub udomowienia, używany jest do kontrolowania naszego zachowania. Na skutek udomowienia wielu z nas porzuca to, kim naprawdę jesteśmy na rzecz tego, kim myślimy, że powinniśmy być i w konsekwencji zaczynamy żyć życiem, które nie jest nasze. Cechą szczególną Doskonalenia Siebie jest uczenie się tego, jak dostrzec i pozbyć się naszego udomowienia i odkrywanie tego, kim naprawdę jesteśmy w tym procesie. Gdy stajesz się tak udomowiony lub przywiązany do przekonania albo idei, których nie możesz się pozbyć, twoje wybory zawężają się, aż do punktu, gdy jakiegokolwiek pojęcie wyboru staje się tak naprawdę iluzją. Teraz twoje przekonania definiują cię i będą narzucać ci twoje wybory. Nie jesteś już Mistrzem Własnego Ja, ponieważ kontrolują cię twoje udomowienie i przywiązania. W rezultacie będziesz zajmował się innymi i sobą w sposób, który nie służy twojemu najwyższemu dobru. Włączyłeś się w dramat imprezy i teraz kształtuje on twój Sen Własny.

Sen Planety jest pełen pułapek, które kuszą cię dramatem imprezy i wpadnięcie w jedną z nich może nastąpić

w mgnieniu oka. Jeśli wybierzesz angażowanie się w świat, uniknięcie wszystkich pułapek jest praktycznie niemożliwe. Jednak, gdy stajesz się świadomy, że wpadasz w pułapkę, prosty akt zauważenia jej, pozwala ci zacząć odzyskiwać kontrolę. Gdy będziesz lepszy w dostrzeganiu pułapek i przede wszystkim rozumieniu własnych ukrytych emocji i przekonań, które czynią je pułapkami, coraz mniej prawdopodobne będzie, że połkniesz haczyk. A nawet jeśli połkniesz, będziesz mógł się pozbyć wszystkiego, do czego jesteś przywiązany tak szybko, jak będziesz chciał. Może to zabrzmieć sprzecznie z intuicją, ale *wyбираasz odpuszczenie, aby mieć kontrolę*. To właśnie jest Doskonalenie Własnego Ja.

Jako Mistrz Własnego Ja możesz nawiązywać związki z innymi, nawet tymi, którzy się z tobą nie zgadzają, a jednocześnie być uziemionym w swoim Prawdziwym Ja. Jesteś w stanie zachować wolną wolę i szanować wolną wolę innych. Wiedza, że inni postrzegają cię w konkretny sposób, daje ci wybór, gdy angażujesz się w relacje z nimi. Zmieniasz kształt tylko w ich percepcji, a twoja świadomość tego pozwala ci pozostać prawdziwym dla siebie samego i nie ulegać pokusie, by przyjmować definicje siebie stworzone przez innych. Zdajesz sobie sprawę, że nie musisz zakładać żadnego obrazu, który projektują na ciebie inni, ponieważ wiesz, że to nie jest twoja rzeczywistość. Z tą świadomością będziesz w stanie lepiej harmonijnie współgrać z innymi, dzięki temu związki, które się dla ciebie najbardziej liczą, będą dawały większe spełnienie.

Co najważniejsze, gdy stajesz się Mistrzem Własnego Ja, wiesz, jak pozostać uziemionym w twoim Prawdziwym Ja, bez względu na to, co się wokół ciebie dzieje. Masz również świadomość, by szybko zdawać sobie sprawę, że działasz w sposób, który nie pomaga ani tobie, ani innym; możesz dostrzec te sytuacje, kiedy karmisz swoje ego lub fałszywe poczucie ja, zamiast żyć w spokoju. W ten sposób uwalniasz się od dramatu i narzuconego sobie cierpienia, tworzonego przez tak wielu ludzi.

Bez świadomości, jak angażować się w Sen Planety i w istoty, które go tworzą, łatwo jest uwewnętrznić to, co dzieje się wokół ciebie lub zapomnieć, że to wszystko jest tylko snem. W rezultacie twoje przywiązania narastają, aż zostaniesz skonsumowany przez dramat imprezy. W stawianiu się Mistrzem Własnego Ja chodzi o zachowanie świadomości twojego wnętrza, gdy wchodzisz w interakcję ze Snem Planety i pamiętanie, że to wszystko sen. Pozostawanie skoncentrowanym podczas angażowania się w świat nie jest takie łatwe, ale ta książka poświęcona jest dokładnie temu, by nauczyć cię, jak to robić.

Dośkonalenie Własnego ja nie jest pojedynczą ideą w tradycji Tolteków; każda forma duchowej dyscypliny oferuje nam mapę, która ma nam pomóc żyć w harmonii ze Snem Planety, uwalniając nasz umysł od tyranii naszego własnego myślenia i wpływu projekcji innych. Jednakże tradycja Tolteków ma wyjątkowy wkład w ten wysiłek, co bardziej szczegółowo omówimy na kolejnych stronach.

Zanim rozbierzemy na części i odbudujemy otaczający nas świat, poczynając od siebie, potrzebujemy większego zrozumienia przywiązań, udomowienia i różnicy pomiędzy miłością warunkową, a bezwarunkową. Dopiero wtedy możemy odbudować nasz Sen Własny w spokoju i harmonii.