

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenie. 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