

DON JOSE RUIZ

ÎNTELEPCIUNEA ȘAMANILOR

ÎNVĂȚĂTURI STRĂVECHI PENTRU A TRĂI ÎN
PREZENT O VIAȚĂ PLINĂ DE SENS ȘI IUBIRE

Traducere din limba engleză de
ADANIA-IOANA FOLEA



EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

CUVANT-ÎNAINTE	9
PREFAȚĂ	11
EXPLICAREA TERMENILOR-CHEIE	15
INTRODUCERE	19
IMPORTANȚA POVEȘTELOR	27
CAPITOLUL 1	
VULTURUL ȘI ȘARPELE	31
DESCOPERIREA PROPRIULUI ADEVĂR	31
Cunoașterea tăcută	35
Divinația	39
Exerciții	41
<i>Cum definești tu libertatea personală?</i>	41
<i>Care sunt Viziunile vechi de viață de care te ții cu dinții?</i>	41
<i>Meditația cunoașterii tăcute</i>	42
CAPITOLUL 2	
OMUL RĂULUI	45
CURGÂND CU CICLURILE VIEȚII	45
Atașamentul și dependența de suferință	52
Exerciții	55
<i>Observă-ți propria dependență</i>	55
<i>În ce privințe ești un conchistador?</i>	56
<i>Iertarea prin metoda toltecă a Inventarului și Revizuirii</i>	56

CAPITOLUL 3

NAȘTEREA LUI QUETZALCOATL	61
DESCĂTUȘEAZĂ-ȚI IMAGINAȚIA ȘI CREATIVITATEA	61
Puterea creației	67
Exerciții	71
<i>Imaginația și inspirația</i>	71
<i>Ațiunea creatoare</i>	71
<i>Adaugă spiritul creativ în toate activitățile tale curente</i>	72

CAPITOLUL 4

JUNGLA	73
O LECȚIE DE CONȘTIENTIZARE	73
Stăpânirea conștientizării	78
Exerciții	83
<i>Reconectați-vă cu natura – o meditație de exersare a atenției conștiente</i>	83
<i>Mantre de intenție</i>	85

CAPITOLUL 5

INIȚIEREA ȘARPELUI-CU-CLOPOȚEI	87
PUTEREA RITUALULUI	87
Animale totemice	93
Exerciții	97
<i>Animale totemice</i>	97
<i>Obiecte de putere</i>	99

CAPITOLUL 6

PEȘTERA DIAVOLULUI	101
ACCEPTAREA SINELUI DIN UMBRĂ	101
A-ți înțelege umbra	105
Exerciții	109

<i>Ești perfect</i>	109
<i>Identifică-ți umbra</i>	110
<i>Iertarea de sine prin metoda toltecă a Inventarului și Revizuirii</i>	110

CAPITOLUL 7

DIVINITATE ȘI DISCERNĂMÂNT	113
LECTIILE MAMEI SARITA	113
Mitul importanței personale	120
Exerciții	122
<i>Să vezi divinitatea în toți oamenii</i>	122
<i>Să ascuți</i>	123

CAPITOLUL 8

ZIUA MORȚILOR	125
MOARTEA ȘI ONORAREA ÎNAINȚAȘILOR NOȘTRI	125
Să sărbătorim viața	128
Să sărbătorim propria perfecțiune	131
Să ne celebrăm înaintașii	132
Exerciții	134
<i>Practicarea zilnică a recunoștinței pentru a celebra viața</i>	134
<i>Observați-vă perfecțiunea în orice oglindă</i>	135
<i>Crearea unui altar dedicat înaintașilor</i>	136

POSTFAȚĂ	139
DESPRE AUTOR	143

CUVANT-ÎNAINTE



Imaginează-ți cum ar fi dacă ai trăi acum sute, chiar mii de ani în urmă: stai așezat lângă foc, în zorii umanității. Alături de tine sunt și alții adunați în jurul strălucirii calde a flăcărilor și sunteți toți îmbăiați de lumina acestui cerc sacru. Aplecându-se spre văpaia focului, cineva începe să vorbească. Un buștean trosnește în foc, înălțând spre cerul întunecat o rafală de scânteie de jărătic. Povestea începe:

Cândva demult, trăia o femeie care se rătăcise prin deșert. Umbra așa de zile, sub cerul plin de nori, învăluită de întuneric, abia mergând, cu mâinile goale și înfrigorată. Într-un final, epuizată, a căzut pe genunchi și și-a ridicat fața spre ceruri.

Astfel stând, a băgat de seamă că norii s-au dat la o parte dezvăluind cerul plin de stele strălucitoare. Le-a privit îndelung. „Fiecare dintre ele”, se gândea, „și-a trimis lumina spre mine. Strălucirea fiecărei stele – chiar și a celor care s-au stins cu mii de ani în urmă – ajunge acum la mine. Dar ce anume a atins lumina asta? Ce sunt eu? Care e adevărul despre mine?”

Cu ochiul minții vizualizezi lumina stelelor și simți lecția în cuvintele care ți se așază în inimă. Povestea a oferit o reflecție despre adevăr. Te-a deschis către ideea că tu nu ești rolurile pe care le joci, nu ești una cu dorințele tale, cu destinul tău și nici chiar una cu corpul tău. Adevărul este că nu avem habar *ce suntem*; tot ce știm este *că suntem*.

Adesea e nevoie de o oglindă pentru a vedea adevărul, căci uneori nu putem vedea adevărul așa cum este, ci doar reflexia lui. Din timpuri străvechi, învățătorii, maeștrii și șamanii au reflectat adevărul prin poveștile pe care le spuneau. Aceasta este probabil

cea mai veche formă de a oferi învățătură și, deși cuvintele pot să dispară imediat ce povestea se termină, lecțiile pe care poveștile ni le oferă pot rămâne cu noi o viață întreagă.

În timp ce ne mișcăm prin lume, mintea ne spune un milion de povești pe zi. De pildă, aș putea să scriu pe o foaie de hârtie două cuvinte, la nimereală:

Pod Mândru

Deja mintea ta s-a pus pe treabă. Ai făcut o conexiune între cuvinte, poate chiar mai multe, iar poveștile încep să își pună semințele în pământ ca mai apoi acestea să încolțească și să răsară. Nu ne putem opri din a face asta – mințile noastre sunt mașinării de creat povești.

Motiv pentru care, am putea spune că poveștile sunt un element al minții, așa cum pământul, apa, aerul și focul sunt elemente din care este compus corpul. Asemeni elementelor primordiale, poveștile pot să curețe, să ardă, să dezvăluie sau să creeze, iar lecțiile pe care ni le oferă spre învățătură pot fi folosite pentru a construi poduri, pentru a crea conexiuni din inimă și pentru a dezvălui idei puternice care ne pot ghida spre adevăr.

În cartea asta, pe care o ții acum în mâini, don Jose Ruiz, al doilea fiu al meu, împărtășește înțelepciunea tradiției șamanice a familiei noastre. Înțelepciunea aceasta a fost transmisă din generație în generație sub formă de povești. El împărtășește cu tine propriul lui adevăr despre sensul mai profund pe care aceste povești le reflectă.

Poveștile sunt parte din Visul nostru despre realitate și, pe măsură ce le oferim valoarea cuvenită, nu trebuie să uităm nici că aceste povești sunt doar *reflexii* ale adevărului – nu adevărul în sine. Așa cum vei învăța cât de curând, adevărul pe care îl cauți se află în lăuntrul tău iar aceste povești, la fel ca propria ta poveste, pot doar să îți indice calea spre adevăr. Înțelepciunea este realizarea că, în ceea ce privește propria ta poveste, ai puterea de a alege. Dacă nu îți place povestea pe care o trăiești, te invit să scrii una nouă. Permite înțelepciunii din această carte să îți fie ghid în acest sens.

– don Miguel Ruiz, autorul cărții *Cele patru legăminte*

PREFAȚĂ



S-au spus și s-au scris multe despre șamanii din America Centrală și de Nord, încă de pe vremea când europenii au început să ia cu asalt continentul american, cu mai bine de 500 de ani în urmă. Li s-a spus în fel și chip: vraci, vindecători și chiar vrăjitori. Ideile lor despre viață erau adesea considerate primitive, venite din partea unor inși fără educație, superstițioase și nici pe departe la fel de „luminate” precum cele ale omologilor lor europeni.

Proape întotdeauna s-a presupus că șamanii erau bărbați, presupunere care s-a dovedit ulterior a fi bazată mai degrabă pe prejudecățile comentatorilor decât pe fapte istorice. În ce mă privește, nu am crezut niciodată lucrul acesta, probabil fiindcă, atunci când eram copil, bunica mea era cel mai puternic șaman din familia noastră.

Din punct de vedere lingvistic, cuvântul *șaman* n-ar avea nicio semnificație pentru majoritatea civilizațiilor indigene, cu excepția unor grupuri din nord-estul Asiei, de unde provine, probabil, termenul. Potrivit tradiției poporului toltec, din care mă trag și eu și ai cărui urmași sunt mexicanii de astăzi, șamanii erau cunoscuți sub numele de *naguali*, însemnând „cei treziți” în nahuatl, limba noastră de origine. Este interesant de remarcat faptul că termenul *nagual* mai are un înțeles, și anume cel de *energie a forței vitale* – scânteia divină care se află

în fiecare dintre noi. Din această perspectivă, e lesne de înțeles de ce toltecii credeau că fiecare ins este un *nagual*, însă șamanii sunt singurii conștienți de lucrul acesta.

Pentru coerența exprimării și pentru că niciun cuvânt, în sine, nu are vreun sens dacă nu cădem de acord asupra acestuia, voi folosi termenul *șaman* pe întreg parcursul cărții de față pentru a denumi o persoană capabilă să conștientizeze faptul că noi, toți, alcătuim împreună această *energie a forței vitale* – acesta fiind termenul cel mai familiar în lumea modernă.

La scară globală, șamanismul se referă la religiile și tradițiile spirituale ale civilizațiilor indigene din toată lumea. Se spune că aceste tradiții spirituale au anumite lucruri în comun: respectul față de natură, respectul față de orice formă de viață și respectul față de strămoși. Toate acestea sunt adevărate, însă reprezintă abia un crâmpoi infim din ceea ce înseamnă să practici șamanismul.

Vestea bună este că văd cum, în ultima vreme, ideile acestea vechi legate de șamanism încep să se schimbe treptat, datorită, parțial, lucrărilor tatălui meu, don Miguel Ruiz¹, dar și ale lui Carlos Castenda² și ale altor scriitori. Lumea modernă începe să înțeleagă ceea ce familia mea știe de mai bine de 1 000 de ani – grație învățăturilor transmise pe cale orală de la o generație la alta –, și anume că șamanii erau și bărbați, și femei și că ideile lor nu erau

¹ don Miguel Ruiz este un autor apreciat, recunoscut la nivel internațional pentru lucrări precum *Cele patru legăminte*, *Vocea Cunoașterii* și *Al cincilea legământ*, cărți apărute în limba română la Editura Mix în seria de autor. (N. red.)

² Carlos Castaneda este un scriitor american recunoscut pentru lucrări celebre precum *Învățăturile lui don Juan*. A se vedea în acest sens seria de autor publicată în limba română la Editura RAO. (N. red.)

nici pe departe primitive. De fapt, rolul pe care îl jucau în comunitățile lor era o combinație sofisticată de filosof, lider spiritual, vindecător, psiholog și prieten.

Privind lucrurile în acest context, se ridică unele întrebări: ce știau acești maeștri străvechi? De unde își dobândeau cunoștințele și cum le transmiteau mai departe? Și cum ne pot ajuta aceste cunoștințe în modul nostru actual de viață, în lumea modernă? Ei bine, scopul acestei cărți este să răspundă la astfel de întrebări.

După cum veți vedea în paginile următoare, am convingerea că înțelepciunea străvechilor maeștri nu era deloc primitivă și în niciun caz rezervată doar bărbaților, ci era o colecție complexă și remarcabilă de învățături valabile și disponibile pentru întreaga omenire. Mă refer la înțelepciunea de a te trezi la realitate, de a-ți găsi propria libertate, de a trăi în pace și armonie și de a fi de folos celorlalți oameni și planetei.

Spus mai simplu, este vorba despre înțelepciunea *iubirii și a vieții*.





EXPLICAREA TERMENILOR-CHEIE



Aliat: vocea unui narator care te inspiră să trăiești, să crezi și să iubești necondiționat. Aliatul oferă și un dialog lăuntric, cu sine, constructiv.

Atașament: acțiunea de a lua un lucru care nu face parte din tine și de a-l integra în ființa ta, printr-o investiție de natură emoțională sau energetică. Te poți atașa de obiecte exterioare, de credințe, idei și chiar de anumite roluri pe care le joci în lume.

Conștientizare: practica de a acorda atenție în momentul prezent lucrurilor și fenomenelor care se petrec în trupul și în mintea ta, precum și în jurul tău.

Cunoașterea tăcută: cunoaștere care transcende discernământul sau gândirea rațională. Cunoașterea tăcută este înțelepciunea profundă, instinctivă, care există în tot ceea ce este.

Domesticire: principalul sistem de control în Visul Planetei. Încă din cea mai fragedă copilărie, suntem învățați să primim fie o recompensă – pentru însușirea credințelor și a comportamentelor pe care ceilalți le consideră acceptabile –, fie să fim pedepsiți ca să învățăm să facem asta. Atunci când ne însușim aceste credințe și comportamente, fie prin recompensă, fie prin pedeapsă, putem spune că am fost domesticiți.

INTRODUCERE



Înțelepciunea pe care o cauți se află în lăuntrul ființei tale.

Ia-ți un moment de reculegere și simte adevărul acestor cuvinte.

Unul dintre cele mai importante aspecte din șamanism este credința că în lăuntrul fiecăruia dintre noi sălășluiește lumina, Divinitatea sau, cum ar spune strămoșii mei, *nagual*. Fiecare dintre noi deține propriul adevăr în sinea sa. Călătoria șamanului este să găsească acest adevăr, să-l trăiască și să-l exprime.

Spre deosebire de alte tradiții, șamanismul nu se bazează pe o ierarhie și pe venerarea învățătorilor din trecut, nici pe respectarea unui text sacru cu credință oarbă, ci pe descoperirea adevărilor din tine și manifestarea lor în lume, pentru a deveni mesagerul adevărului și al dragostei.

Calea șamanică este, în mare măsură, o călătorie individuală. Ritualurile, cărțile, instrumentele, chiar și ceilalți șamani servesc doar ca ghizi meniți să te ajute să găsești înțelepciunea care vine din lăuntrul ființei tale. Nu există două călătorii șamanice identice, pentru că fiecare dintre noi ne croim singuri calea, ne făurim propria artă și ne exprimăm într-un mod unic și sublim. De aceea obișnuiesc adesea să spun că fiecare om este, deopotrivă, învățacel și învățător în călătoria șamanică, iar viața se manifestă în chip unic prin fiecare dintre noi.

În tradiția neamului meu, adică a poporului toltec din sudul părții centrale a Mexicului, se spune că toți oamenii sunt artiști. De fapt, cuvântul *toltec* în sine înseamnă „artist”. Sensul acestui cuvânt nu se limitează însă la accețiunea tradițională – de pictor, sculptor etc. – și nici nu-i vizează exclusiv pe membrii tribului meu ancestral; termenul se referă la toate ființele umane de pe această magnifică planetă. Adevărul este că fiecare om este un artist, iar arta pe care o creăm este povestea vieții noastre.

Dacă tradiția toltecă este calea artistului, atunci putem considera călătoria șamanică drept o invitație adresată ție, artistule, de a-ți crea propria capodoperă, de a folosi întreaga ta viață ca pe o pensulă cu care să-ți pictezi tabloul propriei libertăți.

În tradiția toltecă se mai spune că omul visează tot timpul, fără întreruperi. Asta din cauză că omul nu poate vedea viața decât prin propriul filtru – în cazul meu, filtrul lui „Jose”. Prin urmare, viața, așa cum o percepi tu, este o reflexie a percepțiilor și credințelor tale. Ea nu este reală, ci, mai degrabă, un vis. Lucrul acesta poate suna negativ pentru unii, dar în realitate este cât se poate de pozitiv, fiindcă, dacă viața ta este un vis și ajungi să fii conștient că tu ești cel care îl visează, atunci îți vei putea plăsmui în mod conștient visul pe care dorești să îl vezi și vei putea trăi viața pe care vrei să o trăiești.

Viața este alcătuită, de fapt, din două planuri de visare: mai întâi *visul personal*, care este propria ta perspectivă. Visul personal reprezintă felul în care vezi tu lumea și felul cum o interpretezi în mintea ta prin poveștile pe care ți le spui despre ceea ce trăiești. Chestiuni de

genul, „Mă numesc Jose”, „Părinții mei sunt Miguel și Maria”, „M-am născut în anul 1978”, „Locuiesc în orașul cutare, asta-i mașina mea, casa mea, soția mea etc.” – toate acestea alcătuiesc visul meu personal.

Mai există însă și *Visul Planetei* sau visul colectiv, pe care toți îl împărtășim, omenirea în ansamblu. Visul Planetei este suma a tot ceea ce visează fiecare dintre noi la nivel personal și formează lumea în care trăim. Împreună am creat oceanele, munții, florile, războaiele, tehnologia, conceptele de bine și de rău – tot ceea ce există pe lume. Visul Planetei este împletirea tuturor viziunilor noastre personale și determină modul în care interacționăm și comunicăm unii cu alții.

Toltecii au înțeles faptul că, pe ambele planuri – personal și colectiv – viața, așa cum o percepem noi, nu este reală. Percepția noastră despre viață este în realitate doar un ansamblu complex de povești care se suprapun, fiind ținute laolaltă de conceptul nostru de timp. În tradiția familiei mele, șamanii (*nagual*, în limbajul indigen) erau „cei treziți la realitate”, adică cei care au ajuns să conștientizeze faptul că noi, toți, visăm, de fapt, că suntem niște povestitori și că, deși este imposibil să descrii în cuvinte cine și ce suntem cu adevărat, cea mai bună exprimare ar fi că noi suntem însăși Viața.

Mi se pare interesant faptul că, în urmă cu mai bine de 2 500 de ani, undeva la mii de kilometri distanță, un bărbat a stat sub crengile arborelui bodhi¹ vreme de 40 de zile și 40 de nopți, până când și-a conștientizat adevărata

¹ În original, *bodhi tree*, „smochinul sacru”, *ficus religiosa*, sub care se spune că a stat Buddha și s-a iluminat. (*N. red.*)

Natură, iar când s-a ridicat de acolo și s-a întors la prietenii lui, aceștia au observat numaidecât că era schimbat. L-au întrebat: „Ce s-a întâmplat cu tine?” Omul a răspuns, în pali, limba sa nativă: „M-am trezit”. În limba pali, cuvântul *trezit* se traduce prin „Buddha”. Atât în budism, cât și în șamanism se consideră că maestrul sunt oamenii *treziți*.

Așadar, cine poate deveni șaman? Orice om care își dorește să se trezească din vis și să-și descopere propria libertate este un șaman. Desigur, e ușor de zis și greu de făcut, pentru că visul are mai multe mecanisme prin care ne ține adormiți și pe care le vom studia în detaliu pe parcursul acestei cărți.

Aș vrea să clarific un lucru: „trezirea” presupune mai mult decât să știi, la nivel intelectual, că tot ceea ce te înconjoară este un vis. E simplu să îți se spună ceva și să crezi lucrul acela la nivel mental, însă e mult mai greu să-l pui în practică. Scopul căii șamanice este experiența conștientizării, a trezirii care merge dincolo de gândirea rațională sau de cunoașterea intelectuală.

De exemplu, când vă spun că visați în permanență, puteți să mă credeți și să acceptați spusele mele, însă abia când veți integra această experiență, această cunoaștere în ființa voastră, și lumea voastră va începe să se schimbe. Până atunci, totul ține doar de credință. Odată ce credința respectivă devine experiență personală, devine și parte integrantă a realității acelei persoane.

Prin urmare, la început șamanul vă spune că sunteți adormiți – că visați – și vă oferă o cale spre trezirea la realitate, spre conștientizarea a ceea ce sunteți voi, de fapt. Șamanul vrea ca voi să vă cunoașteți cu adevărat, dincolo de povestioara pe care ați plăsmuit-o despre propria persoană.