DON JOSE RUIZ

TREZIREA ȘAMANULUI ȘI CALEA SPRE LIBERTATE

Carte de înțelepciune toltecă și practici șamanice

Cuvânt-înainte de don Miguel Ruiz,
autorul cărții *Cele patru legăminte*

Traducere din limba engleză de
RENATA-GABRIELA TATOMIR

EDITURA HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE 11

EXPLICAREA TERMENILOR-CHEIE 13

INTRODUCERE

Calea toltecă 15

Spiritualitatea toltecă 17
Libertatea personală 18
Huitzilopochtli și Quetzalcoatl 20
Cum să folosești această carte 22

CAPITOLUL 1

Libertatea de a iubi 27

Provocările cu care se confruntă iubirea 31
Vânarea iubirii 32
Tu ești iubirea vieții tale 34
Fii ție însuți credincios! 37
Obstacole în calea iubirii 40
Exercițiu:
Bunătatea iubitoare, în stil toltec 42
Exercițiu:
Bunătatea constantă 43

CAPITOLUL 2

Libertatea de a te vindeca 47

Vindecarea vechilor răni 49
De la răni la revelații 51
Exercițiu:
Observarea dependenței de suferință a minții 56
Exercițiu:
Conectarea cu vindecarea 58

CAPITOLUL 3
Libertatea de a te schimba 61
Schimbarea măștilor 64
A spune *Nu* 66
Arta metamorfozării 69
Lecția lui Siddhartha 72
Rezistența la schimbare 74
Exercițiu:
Poartă-ți măștile cu ușurință și grație 77
Exercițiu:
A recunoaște beneficiile schimbării 78

CAPITOLUL 4
Libertatea de a simți 81
Simte, pentru a te vindeca 83
Puterea poveștilor 85
Sentiment *vs* reacție 88
Exercițiu:
Metoda toltecă a Inventarului și Revizuirii 89
Exercițiu:
Schimbarea perspectivei 93

CAPITOLUL 5
Libertatea de a vedea 97
Zburând în orb 101
A învăța să vezi 102
Fă tot posibilul să percepi Divinitatea peste tot! 104
Exercițiu:
Privește prin ochii iubirii 106
Exercițiu:
Apreciind incertitudinile vieții 107

CAPITOLUL 6
Libertatea de a visa 111
Mesajul din partea Muntelui 113
Visând crearea realității 115
Visarea conștientă 117
Exercițiu:
A visa cu intenție 119
Exercițiu:
Neutralizarea coșmarurilor 121

CAPITOLUL 7
Libertatea de a avea grijă de corpul tău 123
A învăța să îți pese, să ai grijă de tine 124
Cinci sute de strămoși 127
Ritualul îngrijirii de sine 129
Exercițiu:
A percepe corpul ca fiind parte din Natură 132
Exercițiu:
Cultivarea bucuriei 134

CAPITOLUL 8
Libertatea de accepta 137
Desaga de leac 140
De la negare la acceptare 142
Lecții din partea râului 144
Îmbrățișând călătoria 146
Provocările care apar în calea acceptării 148
Exercițiu:
Învață să ai încredere 150

Exercițiu:
Cele Cinci Reamintiri 152

CAPITOLUL 9
Libertatea de a ierta 155
Iertarea de sine 157
A-i ierta pe ceilalți 160
Iertarea traumelor din trecut 162
O barcă goală 163
Exercițiu:
Vizualizarea iertării 165
Exercițiu:
Cultivarea compasiunii 167

CAPITOLUL 10
Libertatea de a te pune în serviciul celorlalți 171
Antrenamentul unui înger 173
Energia ca formă de a fi în serviciul oamenilor 177
Lucrul cu energia 179
Exercițiu:
Revendică-ți energia 180
Exercițiu:
Acțiuni simple prin care putem fi în serviciul celorlalți 181

CONCLUZIE
Darul libertății 185
Visul șamanului 187

DESPRE AUTOR 191

CUVÂNT-ÎNAINTE

Când le spun oamenilor că fiul meu, Jose, este un înger, uneori oamenii se uită ciudat. Dar, așa cum scrie și el în această minunată carte, cuvântul englezesc pentru „înger", *angel*, provine din cuvântul grecesc pentru „mesager". Din clipa în care și-a primit inițierea în descendența toltecă, Jose s-a transformat într-un mesager al iubirii necondiționate – și ce alt fel de înger ar putea fi mai important în acest moment din istoria omenirii decât acesta?

Iubirea necondiționată este o forță a eliberării: ne eliberează de judecățile negative pe care le avem despre noi și despre ceilalți; ne eliberează de iluzia că suntem separați de semenii noștri; dar, mai cu seamă, ne eliberează de credința că „nu suntem îndeajuns". Odată ce adopți obiceiul de a te iubi necondiționat pe tine, dar și pe ceilalți, multe dintre problemele obișnuite ale vieții vor dispărea. În loc să alergi după o stare de fericire care e proiectată mereu undeva în viitor – aproape inaccesibilă –, îți dai seama că ai tot ceea ce îți trebuie pentru a fi fericit *aici și acum*. Devii conștient că viața omului este un vis și începi să visezi ceva frumos.

Pentru Jose, iubirea necondiționată a fost cheia descoperirii libertății personale. În tradiția toltecă, libertatea

personală înseamnă să îți asumi deplina responsabilitate pentru propria-ți experiență aici, pe planeta Pământ – cu alte cuvinte, să înțelegi că tu ești arhitectul propriului tău vis. Dacă obișnuiai să crezi că anumite forțe externe, pe care nu le poți controla, sunt „cauza" cuvintelor, acțiunilor și emoțiilor tale, atunci s-ar putea să dureze până te vei obișnui cu conceptul de libertate personală. Dar, odată ce începi să practici această libertate, recurgând la minunatele exerciții din cartea de față, nu vei mai dori să te întorci niciodată la vechiul tău stil de viață.

Pe măsură ce conștientizezi că tu ești artistul propriei tale vieți, cu atât vei deveni mai rezilient, mai puternic și mai plin de compasiune. Iar acest proces te va ajuta să îți dezvolți capacitatea de a iubi necondiționat. Așa cum spune și Jose în carte, libertatea personală și iubirea necondiționată se susțin reciproc, dând naștere unei spirale a virtuții. Permițând iubirii necondiționate să se dezvolte în inima și în mintea noastră, cu toții putem învinge deprinderile mentale ale judecății de sine, negativității și fricii și ne putem transforma în mesageri ai păcii.

Fie ca exercițiile din această carte să te inspire pe propria-ți cale spre libertate și fie ca viața să îți fie plină de înțelepciune și iubire necondiționată! În aceste vremuri, nimic altceva nu poate fi mai important pentru umanitate.

Cu sinceră prietenie,
don Miguel Ruiz
(autorul cărții *Cele patru legăminte*)

EXPLICAREA TERMENILOR-CHEIE

Dependența de suferință: alegerea pe care o face mintea de a trăi în suferință în loc de a trăi în libertate. Aceasta este starea mentală actuală în care se zbat majoritatea oamenilor de pe planetă.

Domesticirea: principalul sistem de control în Visul Planetei. Încă de la o vârstă foarte fragedă, primim recompense sau pedepse care ne determină să adoptăm credințele sau comportamentele pe care ceilalți le consideră acceptabile. În sens toltec, prin acest proces suntem „domesticiți".

Iubirea necondiționată: o forță care ne eliberează de judecățile negative, de iluzia că suntem separați de semenii noștri, precum și de propriile noastre sentimente de inadecvare.

Libertatea personală: toltecii ating libertatea personală atunci când își asumă deplina responsabilitate pentru propriile experiențe și conștientizează faptul că ei sunt artiștii creatori ai propriului Vis Personal.

Nagual: un cuvânt din limba nahuatl cu dublu sens. Este folosit cu referire la șamanii tolteci – numiți *nagual* –,

precum și pentru a descrie *energia forței vitale* și Divinitatea existente în toate ființele.

Nahuatl: limba anticelor populații toltece.

Războinici tolteci: cei care se dedică folosirii învățăturilor tradiției toltece pentru a câștiga lupta interioară împotriva domesticirii și pentru a obține libertatea personală.

Șaman: individ care „s-a trezit", care a ajuns la conștientizarea faptului că toate ființele sunt *energie a forței vitale* și că oamenii visează în permanență.

Toltec/Artist: în sens toltec, fiecare persoană este un artist, iar viața noastră este arta, capodopera noastră. În limba nahuatl, cuvântul *toltec* înseamnă „artist"[1].

Visul Personal: realitatea unică plăsmuită de fiecare individ, perspectiva ta personală. Reprezintă manifestarea relației dintre mintea și corpul individului.

Visul Planetei: Visul Personal al fiecărui om de pe planetă combinat cu cele ale tuturor celorlalți oameni sau, pe scurt, lumea în care trăim.

---

[1] În limba nahuatl, cuvântul *Tōltēkatl* (la singular; *Tōltēkah*, la plural) a ajuns să capete sensul de „artizan". (A. Berit, *Lifelines in World History: The Ancient World, The Medieval World, The Early Modern World, The Modern World*, Routledge, 2015). Cuvântul are multe semnificații: „cetățean/orășean", persoană „cultă" și, literalmente, „persoana trestiei", expresie derivată din centrul urban Tōllān („locul trestiilor"), lângă orașul modern Tula, la aproximativ 80 km nord de capitala Mexicului, Mexico City. În sens antropologic și spiritual, *toltec* înseamnă „artist" – artist al cuvântului, muzicii, formei și culorii și, mai ales, al vieții. Toltecii din Teotihuacán erau preoți, oameni de știință și profesori ai artei vieții. (*N. tr.*)

INTRODUCERE

CALEA TOLTECĂ

Omenirea este în criză.

Aproape oriunde ne îndreptăm privirea, observăm o lipsă de armonie, nedreptate, cruzime și acțiuni distructive. Când ne lăsăm pradă durerii produse de războaie și de catastrofele de mediu de care aflăm de la televizor sau din buletinele de știri, aceasta pare să devină aproape de nesuportat și, curând, ne simțim copleșiți și neputincioși. Uneori pare că singurul lucru la care mai putem spera este să căutăm să ne asigurăm starea de siguranță și confort pentru noi și pentru cei dragi nouă, și să ne închidem inima în fața copleșitoarelor crize prin care trec atât ceilalți, cât și întreaga planetă.

Dar aceste probleme nu sunt ceva nou în lume. De-a lungul multor generații, societățile s-au confruntat cu dezbinarea și violența, căutând căi de a depăși instinctele distructive ale umanității și modalități de a-și atinge potențialul spiritual. O asemenea civilizație a fost cea a toltecilor.

Civilizația toltecă a înflorit în ceea ce astăzi este regiunea central-sudică a Mexicului, în urmă cu 1 000–2 000 de ani. Toltecii au creat o societate avansată, a cărei populație a dedicat timp și energie considerabile pentru realizarea de sine și practica spirituală. Cultura ulterioară, cea aztecă, îi considera pe tolteci strămoșii lor din punct de vedere intelectual și cultural, și vedeau această cultură ca fiind superioară tuturor celorlalte.

Toltecii se vedeau pe ei înșiși ca artiști. În nahuatl, limba acestui popor din vechime, cuvântul *toltec* înseamnă „artist". Această cultură a produs realizări uluitoare în pictură, sculptură și arhitectură, printre care Piramida Soarelui și Piramida Lunii, impunătoarele construcții situate în apropiere de Mexico City (capitala Mexicului – n. red.). Însă conceptul toltec de *artist* nu se limitează doar la persoanele care împlinesc strict acest rol. Pentru tolteci, fiecare om este un artist, iar obiectivul fiecăruia dintre noi este să ne transformăm viața într-o capodoperă.

Toltecii au dezvoltat o cosmologie complexă și au avut o bogată viață spirituală. Asemenea populației vedice din India, ei au fost adepții căii realizării de sine sau ceea ce noi numim libertate personală. Deși toltecii nu ne-au lăsat mărturii literare scrise, precum celebra *Rig-Veda* [creată de civilizația indiană – n. red.], totuși cunoașterea și credințele lor au fost transmise prin intermediul tradiției orale, sub forma învățăturilor și practicilor care mai sunt urmate și în zilele noastre.

Calea toltecă punea accentul pe capacitatea fiecăruia dintre noi de a atinge trezirea personală, contribuind astfel la trezirea tuturor celorlalți. Această cale susținea

că doar prin efortul fiecărui individ de a-și descoperi propria libertate omenirea va putea atinge o schimbare de durată, la o scară amplă. Cu alte cuvinte, pentru a schimba lumea, trebuie să ne schimbăm pe noi înșine.

Spiritualitatea toltecă

Cu mult timp în urmă, șamanii din familia mea au conștientizat că mintea umană visează tot timpul, căci noi putem înțelege viața doar prin filtrul propriilor percepții. Astfel, viața reflectă credințele și condiționările fiecăruia. Șamanii tolteci numesc realitatea unică, creată de fiecare individ, Visul Personal, care este modelat de propriile noastre perspective, fiind manifestarea relației dintre mintea noastră și corpul nostru. La rândul lor, aceste realități unice se combină pentru a crea Visul Planetei, constituit din Visul Personal al fiecărei ființe umane din lume. Acest vis colectiv reprezintă baza interacțiunii și a comunicării dintre noi, oamenii, și, totodată, fundamentul a ceea ce percepem a fi lumea în care trăim. Din păcate, dacă ne uităm la Visul Planetei [în care trăim astăzi], în multe privințe, acest vis pare mai degrabă un coșmar.

Totuși, deși suntem înconjurați de multă suferință, există și multă frumusețe. Fiecare dintre noi se naște cu o lumină divină interioară. Tradițiile spirituale din întreaga lume au dat acestei lumini diverse denumiri: suflet, *jiva*[1], sursă, forță vitală. În tradiția toltecă, noi o

[1] În limba sanscrită, în hinduism și jainism, *jiva*, denumită și *jivātman*, este o ființă vie sau orice entitate impregnată cu forță vitală. Cuvântul în sine provine din rădăcina verbului sanscrit *jīv*, care se traduce prin „a

numim *nagual* și considerăm că toți avem, în egală măsură, această forță divină în noi.

Asemenea multor cuvinte din alte limbi, termenul *nagual* din limba nahuatl are și un sens secundar, de „cel trezit" sau de „șaman". Deși toltecii consideră că, prin divinitatea noastră înnăscută, toți purtăm în noi lumina *nagual*, ei îl definesc pe șaman drept persoană care a devenit conștientă de această divinitate, care își cultivă această lumină interioară cu pricepere și intenție, și astfel își dobândește *libertatea personală*. Apoi ei își pot concentra energia asupra creării unui Vis al Planetei care este frumos, nu un coșmar, devenind aducători de pace, închegând comunități și punându-se în slujba tuturor ființelor vii. De aceea toltecii prețuiesc atât de mult libertatea personală, conferind titlul de *nagual* acelora care reușesc să o dobândească.

---

respira" sau „a trăi". Ca entitate metafizică, *jiva* a fost descrisă în diferite scripturi din hinduism, precum *Bhagavad Gita* și *Upanișade*. Cel mai apropiat concept corespondent ar fi cel de *suflet*. (*N. tr.*) [A se vedea în acest sens și edițiile *Bhagavad Gītā*, trad. Sergiu Al-George, Editura Herald, 2023, și *Upaniṣad*, trad. Ovidiu Nedu, Editura Herald, 2023. (*N. red.*)]

CAPITOLUL 1

LIBERTATEA DE A IUBI

Imaginează-ți că ai primit sarcina să ai grijă de un bebeluș de 6 luni. Dacă ești asemenea majorității oamenilor, în mod automat vei trata acest copilaș cu iubire și bunătate necondiționate. Chiar și dacă bebelușul țipă și își aruncă lingura pe jos, tu vei continua să îi vorbești cu blândețe, vei avea grijă de el și îi vei oferi doar iubire și afecțiune. Orice ar face copilul, nu vei lua lucrurile la modul personal, deoarece ești conștient că așa se manifestă toți bebelușii.

Este simplu să simți iubire necondiționată pentru un bebeluș, deoarece este evident că acesta este inocent, vulnerabil și complet inconștient de consecințele acțiunilor sale. Revărsând asupra acestui bebeluș un flux constant de iubire, îl înveți faptul că lumea este un loc sigur și îi oferi cele mai bune auspicii pentru a crește și a se dezvolta.

De milenii, șamanii din tradiția toltecă a familiei mele vorbesc despre faptul că iubirea necondiționată este cea mai mare forță pe care o deține ființa umană.

Din acest motiv, începem călătoria noastră împreună prin cercetarea potențialului tău unic. Când trăiești practicând iubirea necondiționată, nu te mai afectează jignirile, judecățile evaluatoare, iar argumentele pline de mânie nu îți mai pot atinge inima, căci îți dai seama că până și cel mai violent dintre aceste atacuri asupra ta este la fel de inofensiv precum acel bebeluș de 6 luni care aruncă lingura pe jos. Iubirea necondiționată este cheia libertății personale.

În copilărie, mulți dintre noi am fost privilegiați să primim iubire necondiționată de la părinții noștri sau de la alte figuri importante din viața noastră. Și totuși, chiar și părinții sau îngrijitorii care au cele mai bune intenții vor comite greșeala de a folosi iubirea într-o manieră condiționată, ca instrument prin care oferă recompense și pedepse. În tradiția toltecă, noi îi spunem „domesticire".

Domesticirea este procesul prin care ne integrăm în societatea în care trăim. De pildă, învățăm să spunem „te rog" și „mulțumesc", să ne descălțăm înainte de a intra în casă și să aducem un dar atunci când mergem în vizită la cineva. Acest fel de domesticire nu este în mod inerent pozitiv sau negativ, de fapt, este un proces firesc și necesar. Dacă nu am fi domesticiți măcar la nivel elementar, ne-ar fi dificil să comunicăm cu oamenii din jurul nostru sau să luăm parte la viața socială. Însă, în unele cazuri, domesticirea poate fi folosită în mod negativ, iar când se întâmplă așa, acest lucru ne poate face să uităm de legătura pe care o avem cu acel *nagual* interior.