

*Courageous Dreaming. How Shamans Dream the World into Being*  
Copyright © 2008 by Alberto Villoldo  
Originally published in 2008 by Hay House Inc. USA  
Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Copyright © 2008, 2018 EDITURA FOR YOU  
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Tehnoredactare: Anca Șerbu  
Design copertă: Andrea Nastac

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**VILLOLDO, ALBERTO**

**Vise curajoase: cum visează șamanii, lumea întru ființare**/dr.  
Alberto Villoldo; trad.: Monica Vișan. - Ed. a 2-a, reviz.. - București:  
For You, 2018  
ISBN 978-606-639-271-6  
I. Vișan, Monica (trad.)  
29

## **EDITURA FOR YOU**

Tel./fax: 021/665.62.23  
Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691  
E-mail: [comenzi@editura-foryou.ro](mailto:comenzi@editura-foryou.ro)  
Website: [www.editura-foryou.ro](http://www.editura-foryou.ro)  
Facebook: Editura-For-You  
Instagram: @edituraforyou/  
Twitter: @EdituraForYou  
Printed in Romania ISBN 978-606-639-271-6

Dr. Alberto Villoldo

# WISE CURAJOASE

*Cum visează șamanii  
lumea întru ființare*

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București

**Alte cărți de dr. Alberto Villoldo  
apărute la Editura For You**

*Cele patru introspecții*

*Inițiere și iluminare*

*Neuroștiința iluminării  
(cu dr. David Perlmutter)*

*Să reparăm trecutul și să vindecăm viitorul  
prin recuperarea sufletului*

*Șaman, Vindecător, Înțelept*

**În curs de apariție:**

*Inima șamanului*

**CUPRINS**

Introducere **Curajul de a visa** 7

**Partea I**

**De la coșmar la vis**

|             |                                                                       |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Capitolul 1 | <b>Cum să scăpăm de coșmar</b>                                        | 29  |
| Capitolul 2 | <b>Scenariile coșmarurilor noastre</b>                                | 55  |
| Capitolul 3 | <b>Trezirea în vremea visului</b>                                     | 85  |
| Capitolul 4 | <b>Conștiența, realitatea și cele<br/>patru niveluri de percepție</b> | 105 |
| Capitolul 5 | <b>Patru tipuri de curaj</b>                                          | 125 |

**Partea a II-a**

**De la visat la acțiunea curajoasă**

|              |                                        |     |
|--------------|----------------------------------------|-----|
| Capitolul 6  | <b>Curajul ca acțiune</b>              | 151 |
| Capitolul 7  | <b>Practică adevărul</b>               | 181 |
| Capitolul 8  | <b>Purifică-ți albia râului</b>        | 207 |
| Capitolul 9  | <b>Fii gata să mori în orice clipă</b> | 231 |
| Postfață     |                                        | 249 |
| Mulțumiri    |                                        | 251 |
| Despre autor |                                        | 253 |

## Introducere

### CURAJUL DE A VISA

„Suntem ceea ce gândim. Tot ce suntem  
ia naștere prin gândurile noastre.  
Prin gândurile noastre făurim lumea.“

Buddha

**F**ie că ne dăm seama sau nu, cu toții visăm lumea într-o ființare. Nu este vorba despre actul somnului, care ne este atât de familiar, ci mai degrabă despre un tip de visare cu ochii deschiși.

Atunci când nu suntem conștienți că împărțim puterea de a co-crea realitatea cu însuși Universul, puterea aceea ne scapă, transformându-ne visul într-un coșmar. Începem să simțim că suntem victimele unei creații necunoscute și înspăimântătoare, pe care nu avem cum s-o influențăm, iar evenimentele par să ne controleze și să ne prindă în capcana lor. Singurul mod de a-i pune capăt acestei realități terifiante este să ne trezim și să fim conștienți că și ea



este tot un vis, iar apoi să ne recunoaștem capacitatea de a scrie un scenariu mai bun, unul pentru a cărui materializare Universul va lucra împreună cu noi.

Cosmosul este astfel creat încât orice viziune avem despre noi sau despre lume va deveni realitate. De îndată ce devenim conștienți de puterea pe care o avem, începem să ne antrenăm mușchii curajului. Atunci putem să visăm curajos: să lăsăm deoparte convingerile care ne limitează și să trecem dincolo de fricile noastre. Astfel, putem începe un vis cu adevărat original, care germinează în sufletul nostru și dă roade în viața noastră.

Visurile curajoase ne permit să creăm de la Sursă, din „ciorba cuantică“ a Universului, în care totul există într-o stare latentă sau potențială. Fizicienii înțeleg că în lumea cuantică nimic nu este „real“ până ce nu este observat. Seturile distincte de energii, cunoscute sub numele de „cuante“ (care constau din particule de materie și din lumină), nu sunt nici „aici“, nici „acolo“; într-un fel, ele sunt peste tot în spațiu/timp, până când tu sau eu decidem să le observăm. Atunci când o facem, le atragem să iasă din plasa posibilităților infinite și le facem să se prăbușească în timp și spațiu, ca eveniment. Acestor cuante de energie le place să facă legături unele cu altele, odată ce au selectat o anumită formă de manifestare. De îndată ce se manifestă, realitatea devine fixă: realitatea noastră este „aici“ în loc să fie o posibilitate aflată peste tot.

Însă evenimentele cuantice nu apar numai în laborator. Ele au loc și în interiorul creierului nostru, pe această pagină și peste tot în jurul nostru. Chiar dacă se află la distanță de milioane de kilometri sau sunt separate de zile ori săptămâni întregi, aceste cuante de energie păstrează o legătură subtilă; ca urmare, dacă interacționezi cu una

dintre ele, influențezi întregul sistem din care face parte această energie. Atunci când accesezi orice parte a visului, marea matrice a Creației, poți să schimbi realitatea și să modifice întregul vis, iar efectele se vor extinde în trecut și vor influența viitorul.

Fizica modernă descrie ceea ce păstrătorii înțelepciunii străvechi din Americi știau de mult. Acești șamani – cunoscuți sub numele de „Protectorii Pământului“ – spun că noi visăm lumea într-o ființare prin însuși actul de a fi martori la ea. Oamenii de știință cred că putem să facem asta numai în lumea subatomică, în lumea dimensiunilor foarte mici. Șamanii înțeleg că noi visăm și lumea mai extinsă, pe care o experimentăm prin simțuri.

La fel ca aborigenii din Australia, Protectorii Pământului trăiesc într-un mediu unde timpul visării nu a fost împins în domeniul somnului, așa cum este cazul pentru noi, ceilalți. Ei știu că tot ceea ce este Creație se naște din această matrice creatoare – și se întoarce în ea. Timpul visatului pătrunde în tot ce este materie și energie, conectând fiecare creatură, fiecare piatră, fiecare stea și fiecare rază de lumină sau grăunte de praf cosmic. Astfel, puterea de a visa este puterea de a participa la Creația însăși. Realitatea visatului nu este numai o capacitate, ci și o îndatorire pe care toate ființele omeneste o au de îndeplinit cu grație, pentru ca nepoții noștri să moștenească o lume în care să poată trăi în pace și abundență.

Practic, deja am ajuns la un nivel extraordinar de detaliu în a ne visa Universul într-o ființare. Imediat după Big Bang, 99,99% din toată materia și antimateria din cosmos a pornit să se anihileze reciproc. Stelele și galaxiile pe care le vedem astăzi în jurul nostru sunt tot ce a rămas,



o parte minusculă din ceea ce a fost odată. Dacă raportul dintre materie și spațiu din Univers s-ar fi schimbat fie și numai cu o miliardime de procent, legile fizicii care permit apariția vieții nu ar fi fost posibile. Big Bangul a trebuit să fie orchestrat și calculat atât de perfect, încât el a produs numai o parte din materie, în  $10^{50}$  praf de stele – 10 urmat de 50 de zerouri, nu mai mult și nu mai puțin. Faptul ca acest lucru să se fi petrecut din întâmplare este posibil numai în cazul în care contemplăm existența unui număr foarte mare de universuri în cosmos, în care un eveniment improbabil, cum ar fi Creația propriului nostru univers, ar fi fost plauzibil!

Încă și mai tulburător este acordajul fin al parametrilor Universului care s-a produs pe suprafața Pământului și care a păstrat un echilibru perfect de temperatură între punctele de îngheț și de fierbere ale apei timp de peste un miliard de ani. Improbabilitatea acestor relații care permit apariția vieții sugerează prezența unei forțe inteligente, nu un Creator sau un Dumnezeu, ci o forță universală, pe care Protectorii Pământului o numesc „timpul visatului” sau „infinitatea”.

Protectorii Pământului cu care am studiat în Anzi și în Amazon cred că putem să accesăm puterea acestei forțe doar prin înălțarea nivelului nostru de conștiință. Atunci când facem acest lucru, devenim conștienți de faptul că suntem ca o picătură de apă într-un uriaș ocean Divin: distinctă, dar cufundată în ceva mult mai mare decât suntem noi înșine. Numai atunci când ne experimentăm conexiunea cu infinitatea putem să visăm cu putere. De fapt, sentimentul că suntem separați de infinitate este tocmai cel care ne blochează într-un coșmar.

Dacă toate acestea îți sună a gândire circulară, ai dreptate. Cine a fost primul: coșmarul sau sentimentul de separare față de infinitate? Răspunsul este că ele apar simultan.

Pentru a pune capăt coșmarului – pentru a-ți recăpăta puterea de a visa realitatea și de a făuri ceva mai bun –, îți trebuie ceva mai mult decât doar să-ți dai seama cum funcționează acest proces. Trebuie să-ți înțelegi la nivel visceral propria putere de a visa și să o experimentezi în fiecare celulă din corp. Înțelegerea intelectuală a capacității tale de a crea realitatea imită, dar și împiedică, genul de visare de care ești capabil. Dacă nu treci de înțelegerea pur intelectuală a acestui concept, vei sfârși prin a coborî ștacheta și a crea o experiență mult mai puțin grandioasă și frumoasă a lumii decât cea pe care ești capabil să o făurești. Având o înțelegere viscerală a puterii tale de a visa, îți dai seama că poți să împărtășești această experiență a infiniității chiar aici, chiar acum – și să nu te mai simți separat și deconectat.

Pentru a gusta din infinitate, e nevoie de curaj. Conform mitologiei grecești, zeii îl pedepseau de îndată pe orice muritor care îndrăznea să urce pe muntele Olimp și să guste din puterea Divină. Însă îi recompensau în cele din urmă pe aceia care aveau curajul să pășească în tărâmul lor – cum au fost Hercule și Psyche. La fel, în credința iudeo-creștină, de îndată ce Adam și Eva L-au nesocotit pe Dumnezeu și au mâncat din fructul Pomului cunoașterii binelui și răului – făcând ca ființele omenești să fie mai asemănătoare lui Dumnezeu –, El i-a izgonit din Grădina Raiului: „Să-l împiedicăm [pe om] acum să întindă mâna și să ia și din pomul vieții, să mănânce din el și să trăiască veșnic.” (*Facerea* 3, 22) Dar, în ciuda acestui păcat originar al omenirii, tuturor bărbaților și tuturor



femeilor le este promisă o șansă de a locui în Ceruri la sfârșitul timpului.

Atunci când începi să experimentezi visatul, îți dai seama că tot ceea ce există în viața ta se desfășoară într-o perfectă sincronicitate. Poate că lucrurile nu iau turnura pe care ți-ai dorit-o, dar, în contextul mai vast, ele *se întâmplă* cu adevărat într-o armonie superlativă. De exemplu, pierzi trenul care te duce la muncă în ziua în care teroristii lovesc World Trade Center – și supraviețuiești (lucru care i s-a întâmplat unui student de-al meu). Sau copilul îți spune că a fost acceptat la facultatea dorită în aceeași săptămână în care tu ai primit promovarea la care sperai și ai cu ce să-i plătești studiile. Pe de altă parte, dacă Universul pare să conspire împotriva ta, atunci trebuie să schimbi visul.

Odată cu visurile curajoase, descoperi că problemele nu te mai copleșesc și nici nu îți mai definesc viața. Deși simți dificultățile cu care te confrunți ca fiind foarte reale, întotdeauna ai alegerea de a crea o relatare eroică despre relația ta cu ele, în loc să formulezi un scenariu epuizant, de suferință. Îți dai seama că ai puterea să încetezi să mai fii o victimă, încercând să repari lumea de unul singur sau vrând să te răzbuni pe cei care ți-au făcut rău. Vei vedea că viața ta este exact așa cum ar trebui să fie în acest moment și vei lăsa deoparte toate poveștile care te fac să te simți prins în capcană, nefericit și dornic să răbufnești în cabinetul terapeutului. Vei începe să practici, să visezi lumea într-o realitate – și totul se va schimba.

Protectorii Pământului cred că lumea este reală, dar numai pentru că noi am visat-o într-o ființare. Însă visatul necesită un act de curaj, întrucât, atunci când acesta ne lipsește, trebuie să ne mulțumim cu lumea creată de cultura

sau de genele noastre – simțim că trebuie să ne mulțumim cu coșmarul. Pentru a visa curajos, trebuie să fim dispuși să ne folosim inima. Altfel, visurile vor lăncezi la nivelul gânditului, al planificatului și al îngrijorărilor prea mari. Atunci, visul nostru se va transforma într-un coșmar sau într-o simplă fantezie, blocându-ne sau ducându-ne departe, în timp ce noi ne întrebăm „Ce s-a întâmplat?”.

Îmi amintesc de una dintre primele mele călătorii în Amazon. Pe atunci eram un tânăr antropolog care studia practicile de vindecare ale șamanilor din junglă și decisese să mă folosesc pe mine însumi ca subiect. I-am explicat vraciului că, în copilărie, plecasem din țara mea natală din cauza unei revoluții comuniste. Văzusem vărsare de sânge pe străzi și fusesem înspăimântat de focuri de armă în timpul nopții. De atunci, sufeream de coșmaruri recurente în care niște bărbați înarmați intrau cu forța în casa mea și îi luau pe cei pe care îi iubeam. Pe la vârsta de 30 de ani, încă nu fusesem în stare să am o relație amoroasă stabilă, de teamă că aveam s-o pierd pe persoana pe care o iubeam, exact ca în coșmar.

În timpul unei ceremonii de vindecare, șamanul mi-a explicat că, la fel ca toți ceilalți, puteam să am fie ceea ce doresc, fie motivele pentru care nu se poate. „Ești prea îndrăgostit de povestea ta”, mi-a spus bătrânul. „Până nu vei îndrăzni să visezi un alt vis, n-o să ai decât coșmarul.”

În seara aceea am învățat cum puteam să-mi făuresc o altă poveste, una în care eram copleșit de necazuri, dar în care experiențele mele mă învățaseră să am compasiune pentru cei care suferă. Pentru a-mi visa noul vis, primul pas era să creez o poveste nouă, în care nu jucam rolul victimei. Atunci mi-am dat seama nu numai că îmi visam



viața, ci că visăm într-un cosmos întreg – așa cum făcea și el cu mine.

Deși mintea se împotrivește, fapt este că, la fel ca mine, și tu poți alege între a avea viața pe care o dorești și a căuta motivele pentru care nu o poți avea. Poți să te răsfeți în bucurie și pace sau poți să fii în permanență împovărat de sacul acela mare și negru, plin cu toate întâmplările și problemele care ți-au creat supărare și care ți s-au întâmplat în copilărie sau în decursul ultimei relații. Poți să-ți perpetuezi rănilor sau poți să te bucuri de minunea care ești. Poți să trăiești viața unei victime, împovărat de traumele trecutului, sau poți să trăiești viața unui erou, dar nu ai cum să le faci pe amândouă. Dacă vrei să te simți plin de putere, trebuie să iei decizia conștientă de a crea un vis sacru și de a practica deplin curajul.

Visarea curajoasă are loc într-o anumită stare de percepție, pe care Protectorii Pământului o numesc „nivelul păsării colibri“. Pasărea colibri este un arhetip al călătorului eroic; la fel ca pasărea colibri, și tu, inevitabil, o vei lua uneori pe căi greșite. Însă, de fiecare dată când te întorci la punctul în care îți dai seama că îți visezi realitatea, îți vei înțelege călătoria într-un mod mai profund și vei simți că îi ești mai dedicat. Vei putea să îmbrățișezi peisajul mereu schimbător din jur, cu stăpânire de sine și cu simțul umorului – și chiar vei experimenta Grația Divină.

### **Cum îți dai seama că trăiești într-un coșmar**

Termenul „a visa“ evocă șirul ciudat de imagini care se desfășoară în mintea noastră atunci când dormim. Visurile pot fi și metafore. Aspirăm să realizăm visul din copilărie, o casă de vis, o relație de vis sau o carieră de

vis. Privim problemele din lumea noastră și spunem că visăm să se termine cu sărăcia, violența și încălzirea globală; cu alte cuvinte, credem că acestea sunt doar dorințe și că descriem ceea ce simțim că nu se poate întâmpla niciodată cu adevărat. Dar nici creațiile noastre din timpul somnului, nici dorințele nu sunt felul de vis pe care îl vom analiza în această carte.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, planul tău inițial în legătură cu „viața de vis“ a luat-o strâmb undeva. Ai analizat ce s-a întâmplat, ai cârpăcit planul, ai dat la o parte dezamăgirea și ai încercat din nou... și iar ai eșuat. Poate că te afli într-un punct în care nu mai crezi că poți să ai o existență îndestulătoare și plină de sens sau poate că te simți neputincios în a crea destinul pe care îl vrei. Poate că ai fost distras și ai uitat ce ai plănuit inițial, iar acum simți că mergi mai departe odată cu valul existenței, nesigur de scopul pe care îl ai. „Visatul“ poate să-ți pară ceva frustrant și inutil.

Când suntem prinși în activitățile supraviețuirii de zi cu zi, ca și atunci când încercăm să croim o viață despre care mintea ne spune că ar trebui să ne facă fericiți, intervine deruta. Relația devine mohorâtă, stilul de viață lipsită de griji dispare, iar facturile se adună – sau ne uităm în jur la toate simbolurile succesului pe care le-am dobândit și ne întrebăm de ce nu ne fac ele fericiți. Formula noastră pentru a obține extazul se dovedește a fi o rețetă a banalității, în cel mai bun caz, și a suferinței, în cel mai rău caz. Iar visul nostru devine coșmar.

Oricât de mult am dori să ne vedem pe noi înșine ca trăind vieți curajoase și originale, încă de la o vârstă timpurie tindem să ne pierdem înclinația către aventură, când începem să ne conformăm așteptărilor pe care le are