

The Heart of the Shaman: Stories and Practices of the Luminous Warrior

Copyright © 2018 by Alberto Villoldo

Originally published in 2018 by Hay House Inc.

Ascultă Radio Hay House pe www.hayhouseradio.com

Copyright © 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: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VILLOLDO, ALBERTO

Inima șamanului: practicile și experiențele Luptătorului Iluminat/

dr. Alberto Villoldo; trad. din lb. engleză de Edith Negulici. - București:

For You, 2019

ISBN 978-606-639-287-7

I. Negulici, Edith (trad.)

2

Editura For You

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695, 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: EdituraFY

Instagram: [@edituraforyou/](https://www.instagram.com/edituraforyou/)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)

Dr. Alberto Villoldo

INIMA ȘAMANULUI

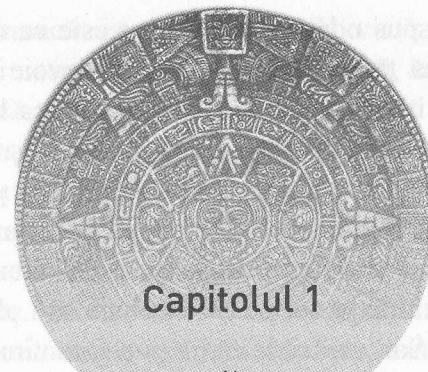
*Practicile și experiențele
Luptătorului Iluminat*

Traducere din limba engleză
de Edith Negulici

Editura For You
București

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| Introducere | 9 |
| Capitolul 1 / Cum să visezi la un destin diferit | 13 |
| Capitolul 2 / Esența timpului | 35 |
| Capitolul 3 / Vizionari străvechi și civilizații misterioase | 61 |
| Capitolul 4 / Să crezi un vis, să crezi o legendă | 73 |
| Capitolul 5 / Trezirea din coșmar | 95 |
| Capitolul 6 / Transformă visul siguranței descoperind cine ești | 107 |
| Capitolul 7 / Transformă visul permanenței descoperind infinitul | 125 |
| Capitolul 8 / Transformă visul iubirii necondiționate descoperind curajul | 147 |
| Capitolul 9 / Visează lumea întru ființare | 175 |
| Concluzie | 185 |
| Practicile zilnice ale luptătorului iluminat | 185 |
| Mulțumiri | 197 |
| Despre autor | 199 |



Capitolul 1

CUM SĂ VISEZI LA UN DESTIN DIFERIT

Există trei tipuri de visare cu ochii deschiși: coșmarul, Ereveria și visul sacru. Dintre acestea, numai visul sacru te poate ajuta să îți îndeplinești destinul aici, pe pământ. Pentru a trăi într-un vis sacru, trebuie să înțelegi că visul cu ochii deschiși pare plăcut, dar el se va transforma într-un coșmar pe măsură ce circumstanțele vieții îți se vor schimba. În ceea ce privește coșmarurile, pe care toți dorim să le evităm, ele încep întotdeauna sub forma visării cu ochii deschiși, dar din acel moment își depășesc termenul de valabilitate și se strică, la fel ca brânza rămasă în frigider de prea mult timp.

Visul care se transformă în coșmar poate fi relația conjugală sau locul de muncă ce părea la prima vedere atât de seducător, dar acum a devenit o gaură neagră din care nu poți ieși sau pe care îți este imposibil să îl schimbi. Un

prieten mi-a spus odată: „Jobul meu este ca un coșmar. Aș vrea să mă trezesc din el, dar am nevoie de somn.“ Coșmarul nu îți oferă prea multă speranță ca lucrurile să fie diferite. Atunci când ești prins într-un coșmar, ajungi să crezi că starea ta precară de sănătate face parte firesc din procesul de îmbătrânire și te-ai putea obișnui cu ea sau că plictiseala și frustrarea de la locul de muncă sau din căsnicie constituie prețul pe care trebuie să-l plătești pentru siguranță. Sau vei crede că nu poți face nimic pentru a schimba climatul politic conflictual sau violența din lume. Coșmarul te paralizează. Atunci când ai un prieten deprimat, fii sigur că el este prins într-un coșmar din care nu știe cum să se trezească și că este confuz în privința realității.

Dacă suntem prinși într-o relație toxică, ne imaginăm cum ar fi dacă lucrurile ar sta altfel și începem să ne folosim de toată puterea de concentrare pentru a crea o nouă realitate. Ne imaginăm o persoană veselă și luminoasă intrând în viața noastră, o altă șansă de a trăi viața pe care am ratat-o. Apoi, într-o bună zi, fugim în lume cu noua noastră iubire, doar pentru a descoperi că și noul vis cu ochii deschiși are o dată de expirare.

Visarea cu ochii deschiși te va determina să cauți întotdeauna ceva în afara ta pentru a te simți împlinit.

Următorul vis cu ochii deschiși se va ascunde probabil sub forma speranțelor, a aspirațiilor și a scopurilor tale de a-ți face ordine în viață. Îți vei spune că scrierea listei dorințelor pe care vrei să le realizezi, planificarea îmbunătățirii relației tale sau realizarea strategiilor despre crearea circumstanțelor îți fac bine și îți vor îmbunătăți viața – toate acestea par promițătoare, totuși și ele riscă să se transforme într-un coșmar. Atunci când îți schimbi

locul de muncă sau partenerul de viață, atunci când îți cumperi casa sau mașina mult dorită, este posibil să descoperi că tot nu ești complet fericit sau mulțumit. Ai înțeles ideea. În final, scrierea listei dorințelor și întreaga muncă depusă te-au condus înapoi la nefericire.

Visarea cu ochii deschiși te determină să continui să-ți cauți adevăratul suflet pereche, chiar și după ce te afli într-o relație. Acest vis te va convinge să fii permanent în căutarea unui nou guru, a unei noi diete, a unui nou regim de sănătate – și să te întrebi dacă nu cumva e posibil să mai fie ceva pe lume ce ai putea rata.

Am trăit acest vis transformat în coșmar. Pe la 30 de ani, am întâlnit pe cineva și am crezut că suntem îndrăgostiți. Speram că dragostea ne va face fericiți și ne va rezolva toate problemele. M-am gândit: „Când îmi voi găsi sufletul pereche, *atunci* voi fi fericit.“ Am crezut că ea era cea pe care o așteptasem toată viața. Apoi, într-o zi, m-am trezit și m-am întrebat: „Cine este femeia aceasta din patul meu? Cu siguranță nu este cea cu care m-am căsătorit, nu-i așa?“ Visul cu ochii deschiși mi se transformase într-unul dintre cele mai rele coșmaruri. Din fericire, nu aveam copii și ne-am despărțit supărați, acuzându-ne reciproc pentru eșecul căsniciei noastre. Probabil și tu ai trăit propria ta versiune a acestui coșmar.

Visarea cu ochii deschiși pare ceva frumos sau chiar plăcut la prima vedere, dar este aproape întotdeauna o formulă pentru dezastru. Și chiar dacă visurile cu ochii deschiși nu se transformă întotdeauna în coșmaruri, ele ne mențin într-un loc calduț, dar nu ne ajută să evoluăm – și, în curând, viața ne devine banală și lipsită de sens. Uneori, visarea cu ochii deschiși ne păcălește, mimând și totuși

împiedicând visurile îndrăznețe care ne aduc cele mai multe satisfacții. Credem că ducem o viață plină de sens, apoi, într-o bună zi, ne dăm seama că nu e deloc așa.

Cum îți dai seama când trăiești sub vraja unui asemenea vis cu ochii deschiși?

Visarea cu ochii deschiși conține întotdeauna o învoială sau o înțelegere pe care o faci cu viața și care sună cam așa: „Când..., atunci...”

„Când voi avea mai mulți bani, *atunci* nu-mi voi mai face griji.“ „Când voi fi fericit, *atunci* voi fi recunoscător.“ „Când vom avea o nouă conducere, *atunci* vom purta un dialog adevărat.“ Sau, probabil: „Când îmi voi găsi dragostea adevărată sau adevărata chemare în viață sau casa perfectă sau slujba, *atunci* voi...”

Acum câțiva ani, am primit un diagnostic medical care m-a pus la grea încercare. În călătoriile mele prin Amazon m-am molipsit de o mulțime de specii diferite de paraziți. Până atunci, eram convins că doar alți oameni îmbătrânesc sau se îmbolnăvesc, că mie sigur nu mi se va întâmpla niciodată. Acum, însă, eram bolnav, eram în pericol de moarte și mă simțeam ca un bătrân. În rugăciunile mele, I-am spus lui Dumnezeu: „Când mă voi însănătoși, *atunci* îmi voi dedica viața pentru a-i ajuta pe ceilalți.“

Dar lui Dumnezeu nu-I plac aceste înțelegeri. Am început să mă trezesc din visul pe care-l visam cu ochii deschiși atunci când am întors la 180° această înțelegere.

Și, astfel, am descoperit:

- Când sunt recunoscător, atunci sunt fericit.
- Când îmi dedic viața pentru a veni în sprijinul celorlalți, atunci mă fac bine.
- Când vorbesc sincer, atunci devin un adevărat lider.

Înainte de a mă însănătoși, a trebuit să-mi rededic viața unei misiuni mai importante decât mine însumi. A fost nevoie să-mi transform coșmarul bolii pentru a-mi descoperi visul sacru care îmi permitea să experimentez un nou sentiment al scopului și al sensului vieții, deși n-aveam nicio garanție că voi supraviețui și nici măcar cât timp îmi rămânea de trăit.

Un vis sacru te inițiază într-un destin dincolo de simpla posibilitate a supraviețuirii sau a unei fericiri suficiente în timp ce te străduiești să eviți disconfortul. Visul sacru te încurajează să explorezi misterele vieții și ale iubirii, pentru a vedea o realitate dincolo de moarte și pentru a descoperi un adevăr nemuritor pentru tine însuși. Visul sacru îți cere să acționezi cu îndrăzneală și curaj și să nu accepți consensul – îmbrățișat în unanimitate, pe care nimeni nu-l mai pune la îndoială –, deși acesta este o poveste binecunoscută care ne prinde în capcana reveriilor ce devin coșmaruri.

Cum știi când ai găsit un vis sacru?

Visul sacru este mult mai mare decât tine și simți că este imposibil să realizezi tot ce sperai să reușești. Un vis sacru te angajează într-o misiune, ca în cazul lui Martin Luther King Jr. și Mahatma Gandhi. „Dar eu nu sunt Gandhi“, ți-ai putea spune. E adevărat, nu trebuie să-ți propui să conduci un miliard de oameni spre eliberare. Și dacă destinul tău este să faci ceva mult mai mare decât tot ce ți-ai imaginat până acum?

Atunci când ești bolnav, trist sau deprimat, este greu să te gândești la a găsi visul sacru. Visurile tale sunt mai modeste, precum revenirea la starea care ți se părea cândva a fi „suficient de bună“. Îmi amintesc când eram în

convalescență și n-am putut face mai mult de 50 de pași înainte de a mă simți epuizat. Pe atunci, visul meu era să fiu în stare să merg pe jos în jurul casei fără să mă simt istovit. Și totuși, visul sacru mă chema să vin în sprijinul altora, atât cât eram în stare. Oare cum reușeam să îi ajut pe alții când eu însumi de-abia reușeam să mă dau jos din pat și medicii îmi spusese că nu voi mai putea face niciodată *mountain biking*? Dar am descoperit că, atunci când ai un vis sacru, întregul Univers începe să conspire activ în numele tău pentru a face posibil imposibilul. Îți oferă energie și capacități pe care nu le-ai mai avut niciodată. Curând, am reușit să mă plimb în jurul casei, iar astăzi călătoresc în jurul lumii aducându-le încă un strop de frumusețe tuturor celor pe care îi întâlnesc – exersând dăruirea frumuseții, deprindere despre care vei afla mai târziu în această carte.

Descoperirea visului sacru necesită curaj. Tu nu mai poți să fii doar un spectator pasiv care îi urmărește pe alții cum se bucură de o viață plină de sens. Visul sacru nu va veni să-ți bată la ușă: el îți va cere să părăsești locurile familiare și să te angajezi într-o permanentă căutare. Visul sacru îți va cere să nu-ți compromiți integritatea. Îți va impune să nu-ți permiți să te lași ademenit de „calea ușoară”. Te va chema să lupți împotriva minciunii că visul tău cu ochii deschiși este potrivit și va continua să te mențină în ipostaza confortabilă a jumătăților de măsură.

De aceea visul sacru se numește „calea luptătorului iluminat”.

TREZIREA DIN VISAREA CU OCHII DESCHIȘI

Următorul exercițiu te ajută să te trezești din ecuația „Când..., atunci...” și să nu te mai lupți în zadar cu un vis cu ochii deschiși care se transformă încet în coșmar. Faci acest lucru încălcând contractul încheiat cu tine însuși, care stipulează când vei fi fericit, sănătos sau împăcat cu tine. Ceea ce-ți dorești ar trebui să fie necondiționat.

Completează spațiile goale pentru a descoperi trei înțelegeri de bază pe care le-ai încheiat cu tine însuși și care trebuie să fie încălcate începând de azi:

„Când voi _____, atunci voi _____.”

„Când voi _____, atunci voi _____.”

„Când voi _____, atunci voi _____.”

Dacă aceasta ar fi o carte menită să te ajute să te simți mai bine cu tine însuși, atunci ar trebui să ne oprim aici. Ai avea la dispoziție o simplă formulă pentru a fi fericit. Dar această carte nu este doar despre visarea cu ochii deschiși și trezirea din coșmaruri. Ci ea este și despre găsirea visului tău sacru.

Recitește înțelegerile pe care le-ai făcut. Erai conștient de ele?

Acum, taie începutul fiecărei propoziții, astfel încât aceasta să înceapă cu „Eu voi...”:

„Eu voi _____.”

„Eu voi _____.”

„Eu voi _____.”

Acum ai obiective noi – obiective pe care le poți atinge chiar în acest moment. Am descoperit că obiectivele mele erau:

„Voi fi recunoscător.“

„Îmi voi dedica viața pentru a-i ajuta pe ceilalți.“

„Voi vorbi sincer.“

Spre deosebire de alte obiective, acestea nu necesită să-ți planifici cum le vei realiza. În schimb, te dedici lor și profiți de orice ocazie pentru a le îndeplini azi. Exersează recunoștința. Dedică-ți viața pentru a-i ajuta pe ceilalți. Vorbește sincer – și așa mai departe. Până acum, trebuie să fi lăsat deja în urmă toate scuzele pentru a amâna să trăiești viața pe care ți-o dorești.

Nu trece peste acest prim exercițiu; el te ajută să recunoști și să transformi cele trei coșmaruri care îți vor fi de folos în descoperirea visului sacru.

SFÂRȘITUL COȘMARURILOR NOASTRE ÎMPĂRTĂȘITE

- Visul cu ochii deschiși al siguranței transformat în *coșmarul nesiguranței*: cum rămâi în siguranță într-o lume periculoasă?
- Visul cu ochii deschiși al permanenței transformat în *coșmarul morții*: de ce trebuie ca totul, inclusiv viața ta, să aibă un sfârșit?
- Visul cu ochii deschiși al dragostei necondiționate transformat în *coșmarul iubirii condiționate*: cum îți vei găsi sufletul pereche și cine te va iubi așa cum ești?

Aceste trei coșmaruri nu sunt doar individuale – ele stau în centrul societății noastre moderne. Siguranța, sănătatea și dragostea sunt lucrurile pe care ni le dorim cu toții și pe care se pare că nu reușim să le găsim. În final, ne simțim speriați și nesiguri, încercând în zadar să ne asigurăm propria siguranță într-o lume care ne scapă de sub control. Ne temem de moarte, dar apar semnele îmbătrânirii, ale degradării și ale alunecării spre linia de sosire și ne dorim cu disperare să le ignorăm. Ne temem să fim respinși de ceilalți și sfârșim prin a fi singuri și lipsiți de iubire. Încercăm să ne eschivăm, evitând să ne angajăm în relații atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă, pentru a simți că primim la fel de mult pe cât am oferit – dar în final le distrugem. Acestea sunt coșmarurile spre care ne îndreptăm, în ciuda eforturilor noastre de a evita durerea și de a trăi fericirea.

Atunci când începem să analizăm fiecare dintre aceste coșmaruri, pornim într-o călătorie de descoperire care ne poate conduce spre visul sacru – exact ceea ce caută majoritatea. La fel ca Parsifal în timpul regelui Arthur, avem șansa de a ne descoperi Sfântul Graal – visul nostru sacru –, dar trebuie să fim curajoși și să urmăm drumul nebătut până la castel, și nu calea deschisă de alții în urma căutării lor eșuate.

Dacă ești sincer în această căutare, atunci visul sacru ți se va arăta. Vei deveni un luptător iluminat. Vei înțelege că, indiferent de provocare, ai acces la resursele spirituale, ceea ce-ți va permite să îți găsești curajul și să faci un pas înainte în destinul tău, aliat cu Spiritul Vital, în sarcina de a visa o lume nouă pentru umanitate.

Visul sacru care ți se va arăta este creat din lumină. Este lumină cea mai pură, imaterială și, totuși, reprezintă

sursa tuturor formelor pe care le vedem în jurul nostru. În visul sacru, natura adevărată a apei este lumină, la fel cum natura pământului este lumina, natura focului este lumina și natura vântului este tot lumina. Pe măsură ce descoperi visul sacru, înțelegi că până și planetele, soarele, copacii și balenele sunt create din lumină absorbită profund în materie. Lumina este „materia“ primordială a Universului, pe care înțelepții sunt capabili să o modeleze într-o anumită formă atunci când „visează visul umanității“, la fel cum olarul frământă lutul și-l transformă într-un vas.

Lumina visului sacru este recunoscută ca Lumina Primordială și înțelepții andini o numesc Ti.

Știu că sună complicat. Așadar, hai să recapitulăm:

- Visurile noastre se pot transforma în coșmaruri. Chiar și cele mai bune dintre ele în final tot ne vor lăsa un gust amar. Primul exercițiu de transformare a coșmarului este de a încălca contractul „Când..., atunci...“ încheiat cu noi înșine.
- Te invit să faci exercițiul „Când..., atunci...“. Începe prin a te trezi din visarea ta cu ochii deschiși declarând „Eu voi“. Apoi continuă să citești această carte.
- Eliberându-te de vechiul contract, te lansezi într-o odisee a găsirii visului sacru și a descoperirii forței lui Ti.

Îți spui: „Ei bine, aceasta sună ca o idee câștigătoare. Îmi descopăr visul sacru și am cheile energiei nelimitate a creației. Am devenit un luptător iluminat, fără dușmani.“ Sună destul de bine...

Și apoi îți dai seama că această ofertă vine cu un ordin: să crezi frumusețea, să vindeci suferința, să visezi lumi ale umanității – începând cu lumea ta.

ENERGIA LUI TI

Atunci când eram student la antropologie, am învățat că incașii se considerau copiii soarelui. Mai târziu, am descoperit că acest lucru nu era întru totul adevărat: savanții bine intenționați făcuseră o greșală. Ti este lumina, iar zeul soarelui la incași a fost denumit In-Ti. Acest nume desemnează soarele la amiază, atunci când lumina lui arde cel mai puternic, nu lumina solară delicată din primele ore ale dimineții și nici strălucirea palidă a asfințitului. Soarele reprezintă sursa luminii, dar el nu este lumina. Lanterna nu este raza de lumină. Amintește-ți că până de curând nu am știut că Soarele este o minge de plasmă arzând, care ar putea cuprinde înăuntrul ei Pământul de 1 333 000 de ori. Pentru mulți băștinași, Soarele pare a fi gaura din cer prin care se revarsă lumina Raiului, care iluminează lumea noastră. Incașii credeau (despre ei) că sunt copiii lui Ti.

Ti este diferit de soare, la fel cum lumina focului este diferită de cea a bușteanului, deși ea provine tot din arderea lemnului. Vei găsi numele Ti asociat cu locuri străvechi, ca Titicaca, marea din vârful lumii, Paititi, orașul dispărut de aur incaș, și Tiwanaku, cea mai veche civilizație andină.

Conform cunoștințelor tradiționale, puterea Ti creează frumusețe, îi vindecă pe bolnavi sau naște galaxiile. Aceasta este sursa forței șamanilor. Dar ea poate să și distrugă, dacă nu este utilizată cum se cuvine.

Se spune că visul sacru este creat din lumina lui Ti și tot ce trebuie să faci pentru a-ți aminti de el este să conțemple soarele la răsărit, o stea strălucitoare noaptea, pe