

**LEBIS**

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

We know  
books

Titlul original: AWAKENING YOUR INNER SHAMAN

Copyright © 2021 by Marcela Lobos

Originally published in 2021 by Hay House Inc., USA

Copyright © 2022 Editura Prestige  
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOBOS, MARCELA

**Trezirea șamanului lăuntric: călătoria descoperirii de sine a unei femei, cu ajutorul roții medicinei**/Marcela Lobos ; trad. de Ana Nicolai. - București: Prestige, 2022

ISBN 978-630-6506-12-5

I. Nicolai, Ana (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

[www.edituraprestige.ro](http://www.edituraprestige.ro)

[www.facebook.com/edituraprestigeoficial](http://www.facebook.com/edituraprestigeoficial)

MARCELA LOBOS

# TREZIREA ȘAMANULUI LĂUNTRIC

**Călătoria descoperirii de sine a unei femei,  
cu ajutorul Roții Medicinei**

Traducere de Ana Nicolai

  
**PRESTIGE**  
București - 2022

## Cuprins

<b>Prefață: Riturile de trecere</b> .....	11
<b>Introducere: Călătoria către Sine</b> .....	19
<b>Partea I: Sud</b> .....	35
Etapa I: Chemarea Spiritului .....	49
Etapa a II-a: Refuzarea chemării .....	59
Etapa a III-a: Sincronicități de bun augur .....	73
<b>Partea a II-a: Vest</b> .....	87
Etapa a IV-a: Trecerea pragului .....	97
Etapa a V-a: În centrul pântecului .....	109
Etapa a VI-a: Teste și tribulații .....	125
<b>Partea a III-a: Nord</b> .....	139
Etapa a VII-a: Întâlnirea zeiței .....	155
Etapa a VIII-a: Ispășirea cu tatăl .....	167
Etapa a IX-a: Apoteoza .....	187
<b>Partea a IV-a: Est</b> .....	205
Etapa a X-a: Binecuvântarea finală .....	221
Etapa a XI-a: Refuzul de a ne întoarce .....	237
Etapa a XII-a: Zborul magic .....	249

Partea a V-a: Stăpân al Roții Medicinii .....	257
Etapa a XIII-a: Împărtașirea darului.....	261

<b>Bibliografie selectată</b> .....	273
-------------------------------------	-----

<b>Mulțumiri</b> .....	277
------------------------	-----

## PREFAȚĂ

### RITURILE DE TRECERE

*Un lucru care nu poate fi subliniat îndeajuns sau asupra căruia nu se poate reflecta destul de profund este acela că întreaga călătorie spre Sursă, călătoria spre natura noastră divină, este, în felul ei, la fel de naturală, o parte inerentă din plenitudinea naturii și a creației, asemenea creșterii trandafirilor dintr-o grădină sau a grâului dintr-un lan.*

– ANDREW HARVEY, *The Direct Path [Drumul direct]*

Când m-am trezit în dimineața celei de-a 49-a aniversări de naștere, am salutat-o ca pe cea mai de bun augur zi din viața mea. Tradițiile mistice vorbesc despre încheierea celui de-al șaptelea ciclu de șapte ani ca fiind un important rit de trecere la perioada de aur a vieții. Urma să sărbătoresc, indiferent că situația era bună sau proastă, realizarea de a fi trecut prin cei șapte centri energetici (chakre) principali din corpul meu. Asta înseamnă că psihicul meu avusese șansa de a fi dezvoltat toate temele esențiale ale naturii omenești: începând cu supraviețuirea de la nivelul chakrei rădăcină, până la legătura spirituală de la nivelul chakrei coroanei, trecând prin iubirea de la nivelul inimii.

Un aspect astrologic de mare însemnătate avea să coincidă în curând. Centaurul Chiron – ceva între un asteroid și o cometă – avea să se alinieze chiar cu Soarele din astrograma mea natală. Acest corp ceresc reprezintă cele mai profunde probleme legate de rănire din viața omului; la fie-

școlii de mistere din cadrul Societății Four Winds (Patru Vânturi), iar apoi, direct de păstrătorii înțelepciunii din Anzii peruvieni și din jungla Amazonului. M-am întors în Chile, am studiat cu femeii vraci din sud și am creat un centru de retragere într-o zonă de munte, împreună cu soțul meu, Alberto Villoldo, care este șaman, autor și fondator al școlii de mistere la care am participat. În toți acești ani, ardoarea mea de a simți și de a mă conecta cu cel mai profund adevăr despre realitate a continuat să crească în inima mea.

Astăzi, pasiunea mea este să predau despre hărțile ce ne ghidează spre împlinirea de Sine și sunt încântată să concep rituri de trecere, în care femeile să facă pasul la frumusețea, puterea și înțelepciunea lor.

Te invit să folosești această carte ca pe o oglindă care să te ajute să-ți dai seama unde te afli în căutarea ta unică a unui adevăr mai profund. Să ai parte de binecuvântări, în timp ce citești și pe mai departe!

## PARTEA I

# SUD

***Către vânturile Sudului,***

***Mărite Șarpe,***

***înfășoară-ți spiralele de lumină***

***în jurul nostru.***

***Învață-ne să ne lepădăm de trecut, la fel***

***cum tu îți lepezi pielea, dintr-odată.***

***Învață-ne calea Pământului, calea frumuseții,***

***pentru a-i mișca pe toți cei cu care venim***

***în contact, cu frumusețe.***

În Sud, noi nu ne renegăm trecutul; mai exact, nu mai suntem stăpâniți de el. Imaginea șarpelui care își leapădă dintr-odată pielea veche este o metaforă pentru actul șamanic de a da drumul poveștii noastre care ne limitează și contractă.

De multe ori, povestea pe care am compus-o despre viața noastră e alcătuită din scuze ale motivului pentru care suntem așa cum suntem în prezent. Folosim aceste povești pentru a ne justifica și a determina o foarte mare parte din comportament și din luarea unor decizii. Pe măsură ce ne eliberăm de povestea personală, avem ocazia să trecem de la un trecut părtinitor la un prezent autentic. În timp ce facem asta, eliberăm fantomele din trecut care ne mai bântuie (asta nu se referă neapărat la oameni care au murit, ci la acțiunile și la influența oamenilor care rămân prinși în psihicul nostru și care continuă să ne afecteze în prezent). Acesta e un pas crucial în trezirea șamanului lăuntric.

Dacă dorim să avem o relație autentică cu fiecare moment, e necesar ca de fiecare dată când ajungem să avem o poveste stufoasă și apăsătoare să facem exercițiul de eliberare a trecutului. Din acest punct, putem păși proaspeți în nou, la fel ca șarpele ce șerpuiește cu burta lui moale pe pământ. Există totuși trei roluri obișnuite, în care mulți oameni se încadrează, roluri care îi țin împotmoliți în poveștile lor.

- *Victima*: Nimeni nu-și dorește să sufere. Cu toate acestea, atunci când suntem profund aserviți, acoperindu-ne rușinea sau vina, putem deveni dependenți de un oarecare grad de suferință. A face ca starea noastră de victimă să pară fascinantă reprezintă strategia noastră inconștientă de a manipula atenția altor oameni, simțindu-ne astfel speciali.

- *Salvatorul*: Ignorându-ne rana și nevoile, tânjim să ne simțim mai bine ajutându-i pe alții. Sentimentul propriei importanțe depinde de gradul de dependență pe care ceilalți îl au față de noi. Ca să ne simțim prețuiți și conectați, creăm dependență. Într-un târziu, ajungem să fim oboșiți și plini de resentimente, alunecând cu ușurință în rolul de victimă sau de agresor.

- *Agresorul*: Ca urmare a propriei nesiguranțe, devenim critici, furioși sau ipocrit de pioși. Pentru a ne simți în siguranță, dorim să ne impunem ordinea și disciplina, ba chiar să-i pedepsim pe ceilalți. Ne este frică de pierderea controlului și menținem o atitudine defensivă.

Împreună, aceste roluri formează ceea ce se numește triunghiul pierderii de autonomie - o rețetă perfectă de perpetuare a tragediei. Atât timp cât un agresor găsește o victimă, în curând va exista și un salvator. La fel ca în exemplul care urmează, atunci când jucăm oricare din cele trei roluri, este ușor să „alunecăm” de pe o poziție pe următoarea din cadrul triunghiului.

În cadrul unui curs pe care îl predam, o cursantă a împărtășit cum a trecut de la un rol la altul, în relația cu partenera ei. Ella își întâlnise soția la școala la care lucrau amândouă așa că la începutul poveștii lor de dragoste își potreceau împreună cea mai mare parte a zilei. La câteva luni după ce s-au căsătorit, partenera ei și-a găsit un alt serviciu și a început să aloce mai mult timp antrenamentelor de fotbal. Deși Ella era fericită că soția ei câștiga un salariu mai bun și practica sportul îndrăgit, îi era totuși dor de contactul constant. Tristețea i s-a transformat treptat într-un sentiment de abandonare, iar mintea a început să țeasă

poveștile tipice victimei: „Nu mă iubește cu adevărat...”; „Îi place să joace fotbal mai mult decât mă iubește...”.

Curând, mâhnirea Ellei s-a transformat în resentimente și furie. Când partenera ei ajungea acasă târziu după antrenamente, Ella se prefăcea că e ocupată și o trata cu răceală. În plus, cocheta cu idei de răzbunare pentru felul în care era tratată. Alteori, Ella se simțea vinovată și-și spunea că este egoistă. După care făcea un efort special de a face curat în casă și a găti mâncăruri delicioase.

Ella se simțea prinsă într-un cerc vicios, neștiind cum să se elibereze de sentimentele exasperante ce o copleșeau. Din fericire, în contextul direcției Sud, ea a fost capabilă să iasă din triumphi - și din dramă - pe deplin. Desigur că a fost nevoie de un mare curaj și de multă conștientă din partea ei, dar spiritul Șarpelui a fost prezent tot timpul pentru a-i arăta drumul. Iar înțelepciunea direcției Sud a creat contextul necesar, pentru ca ea să ducă la bun sfârșit o astfel de sarcină, așa cum o face de altfel pentru noi toți.

## ELIBERAREA DE VECHILE NOASTRE POVEȘTI

Cum ne desprindem de dramă? În ce fel renunțăm la poveștile noastre - nu doar la cele de care ne simțim foarte pregătiți să ne eliberăm, ci și la cele cu care ne identificăm puternic?

Primul pas este să luăm decizia conștientă și curajoasă de a ne debarasa de toate scuzele care ne determină atitudinile și acțiunile.

Următorul pas e să facem o analiză sinceră a poveștii personale, vorbind cu un prieten sau cu un terapeut ori pur și simplu scriind într-un jurnal despre ceea ce ni se pare că este important. În cursul acestui proces, trebuie să recunoaș-

tem momentele din povestea noastră care au cea mai multă energie; acesta e locul în care simțim cele mai puternice emoții.

Când o amintire din trecut continuă să trezească în noi sentimente inconfortabile - însemnând că încă simțim gelozie, furie sau anxietate în clipa în care ne gândim la poveste -, acest lucru ne semnalează că în psihicul nostru există o amprentă care încă nu și-a găsit vindecare sau soluționare. Fiecare amprentă lăsată de povestea noastră este asemena unui solz din pielea Șarpelui. Acești solzi reprezintă informații stocate în câmpul energetic al persoanei respective, iar toate acestea îi afectează întreaga formă de exprimare - corp, minte și suflet. Așa cum spunea Albert Einstein, „câmpul este unicul agent de dirijare a particulei”. După cum mi-au explicat șamanii cu care am studiat, câmpul energetic personal este o arhivă de informații ce relatează poveștile despre cine am fost, cum vom trăi și cum vom muri.

Al treilea pas implică vindecarea amprentelor pe care le-am scos la suprafață la pasul anterior. În aceste circumstanțe, a încerca să ne vindecăm și să ne transformăm *fiecare* amprentă din câmp ar putea fi o sarcină de durată și laborioasă. Imaginează-ți un șarpe care încearcă să-și achimbe câte un solz pe rând, în loc să iasă dintr-odată din pielea veche. Prin urmare, pentru a ne desprinde din *întreaga* poveste, trebuie să identificăm trei episoade cu cea mai puternică încărcătură. E necesar să reflectăm asupra *fiecărei* răni, pe rând, până îi conștientizăm lecțiile prețioase, care devin la rândul lor surse de înțelepciune și de compasiune.

Șamanul știe că toate întâmplările din viața noastră au legătură între ele, la fel cum solzii șarpelui sunt conectați între ei. Această înțelepciune ne permite să transmitem trei

întâmplări dureroase și să „destrucurăm” imediat restul amprentelor, astfel ca toate să se năruie ca o coloană de blocuri de piatră fără fundație. Fiecare dintre cele trei întâmplări și poveștile aferente acționează ca un cârlig cu care tragem și scoatem pielea întregă.

Odată ce am trecut prin acest proces de vindecare cu fiecare dintre cele trei amprente, e posibil să ne simțim mai ușori și mai plini de pace. Totuși, la acest pas doar am desprins povestea noastră; încă nu i-am dat drumul.

În pasul final, generăm intenția clară și fermă de a ne elibera din strânsoarea trecutului și de a intra pe deplin în darurile prezentului. Pentru a face asta, e necesar să creăm o ceremonie simplă, dar semnificativă. Ritualurile sacre ne conduc dincolo de logica mintală pentru a ne atinge profund sufletul, fapt ce ne influențează la rândul lui sentimentele și gândurile.

Există câteva opțiuni disponibile pentru ritualul tău de aici. În primul rând, ai nevoie de o manifestare fizică a poveștilor tale, cum ar fi foile de hârtie pe care ai scris la pasul al doilea. Dacă nu ai poveștile scrise pe hârtie, poți să suflă energia poveștilor tale în pietre, în frunze sau în bețe și apoi să te debarasezi de acestea.

În continuare, lucrezi cu natura, alegând unul dintre elemente. De exemplu, poți face un foc în care să-ți arzi poveștile, în timp ce torni câteva picături de ulei de măsline în flăcări, ca pe o ofrandă. O altă opțiune ar fi să-ți lansezi la apă poveștile, pe suprafața unui lac sau a mării, legându-le de bucățele de lemn plutitoare, împreună cu niște ofrande de flori. Îți poți îngropa poveștile în pământ, împreună cu niște vin roșu. De asemenea, le poți încredința vântului, în timp ce arzi tămâie.

În toate cazurile, elementul foarte important este să chemi spiritul Șarpelui să te ajute să-ți duci la bun sfârșit intenția. În timp ce te eliberezi de poveste, repetă următoarele cuvinte: „Sunt recunoscător pentru trecutul meu, însă nu mai sunt stăpânit de el. Sunt recunoscător pentru toți străbunii mei, iar acum îi eliberez.” Aducă orice care rezonază cu scopul de a deveni total prezent în acum. La sfârșit, încheie cu o rugăciune pentru perioada care urmează.

În călătoria noastră spre plenitudine, ne dăm seama de faptul că dacă nu ne vindecăm și nu ne eliberăm de povești rămânem ostaticii amprentelor noastre, care acționează asemenea unor scenarii invizibile, incitându-ne să repetăm aceleași tipare dureroase. E posibil chiar să fim condamnați la relații nesănătoase, la accidente sau boli, în scopul de a ne învăța lecțiile - sau de a avea o altă ocazie de a ne repara chestiunile fizice, emoționale ori spirituale nerezolvate.

## COPIL AL UNEI DICTATURI

Povestea mea începe în Chile. Într-o după-amiază din luna anului 1984, când aveam 13 ani, mama a venit să ne ia de la școală pe mine, pe fratele și pe surorile mele. După o vizită scurtă la bunica noastră, ne-am grăbit spre casă, pentru a nu încălca restricțiile de circulație din timpul stării de urgență, pe care guvernul nostru militar o decretase din nou, restricții ce începeau de la cinci după-amiaza. Fratele mai mare stătea pe locul din față din micul nostru Fiat, în timp ce eu stăteam pe bancheta din spate, împreună cu surorile mele mai mici. De obicei, ne împungeam între noi cu coatele și cu genunchii ca să câștigăm mai mult spațiu, dar în ziua aceea, distracțiile se aflau afară. Mama făcea manevre în jurul mormanelor de cauciucuri ce ardeau în mijlocul stră-