

IBRIS | We know books
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
RUIZ, JOSE

Înțelepciunea șamanilor. Învățături străvechi pentru a trăi în prezent o viață plină de sens și iubire / Don Jose Ruiz; trad. din lb. engleză: Adania-Ioana Folea. – București: Herald, 2024
ISBN 978-630-6550-73-9

I. Folea, Adania Ioana (trad.)

2

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

The wisdom of the shamans. What the ancient masters can teach us about love and life / don Jose Ruiz

Copyright © 2018 by don Jose Ruiz

Hierophant Publishing

8301 Broadway, Suite 219

San Antonio, TX 78209

888-800-4240

www.hierophantpublishing.com

DON JOSE RUIZ

ÎNȚELEPCIUNEA 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

Redactori:

Kiera Vartic

Andreea Tincea

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2024

CUPRINS

CUVANT-ÎNAINTE	9
PREFAȚĂ	11
EXPLICAREA TERMENILOR-CHEIE	15
INTRODUCERE	19
IMPORTANȚA POVEȘTILOR	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 Recapitulării</i>	56

Redactori:

Kiera Vartic

Andreea Tincea

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2024

CUPRINS

CUVANT-ÎNAINTE	9
PREFAȚĂ	11
EXPLICAREA TERMENILOR-CHEIE	15
INTRODUCERE	19
IMPORTANȚA POVEȘTILOR	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 Recapitulării</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-CLOPOTEI	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 Recapitulării</i>	110

CAPITOLUL 7

DIVINITATE ȘI DISCERNĂMÂNT	113
LECTȚIILE 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 MORTILOR	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

DESPRE AUTOR	139
---------------------	-----



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.

Mitote: cuvânt din limba nahuatl care înseamnă „haos” și se referă la senzația că 1 000 de oameni vorbesc deodată în mintea ta și niciunul nu ascultă ce zic ceilalți.

Nagual: cuvânt din limba nahuatl având două înțelesuri – primul sens al termenului îi desemnează pe șamanii poporului toltec, iar al doilea sens descrie *energia forței vitale* și Divinitatea care sălășluiesc în toate ființele.

Nahuatl: limba vechilor tolteci.

Naratori: vocile din mintea ta care îți vorbesc de-a lungul zilei și care pot fi ori pozitive (aliați), ori negative (paraziți).

Parazit: vocea unui narator care profită de credințele tale – formate prin domesticire și atașament – ca să te țină sub control, condiționându-ți dragostea și acceptarea de sine. Aceste voci negative cauzează tristețe, anxietate și frică.

Poporul toltec: un grup străvechi de băștinași americani care s-au adunat în sudul părții centrale a Mexicului pentru a studia percepția, intuiția. Cuvântul *toltec* înseamnă „artist”.

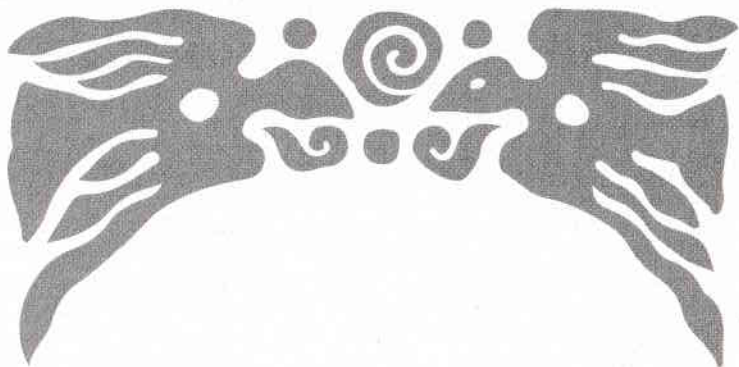
Războinic toltec: individ hotărât să aplice învățăturile tradiției toltece pentru a câștiga lupta lăuntrică împotriva domesticirii și atașamentului.

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.

Teotihuacán: oraș antic situat astăzi în sudul părții centrale a Mexicului, ținut unde în urmă cu 2 500 de ani trăia poporul toltec, renumit pentru piramidele sale.

Visul personal: realitatea unică plăsmuită de fiecare individ; perspectiva ta personală. Este manifestarea relației dintre mintea ta și corpul tău.

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



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, învățăcel 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 accepțiunea 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 întrerupere. 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.

Tolteci 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 maeștrii 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 ți 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. Șamanul poate să facă asta pentru că el – sau ea – a ajuns să se cunoască pe sine ca fiind expresia individuală a forței vitale divine și știe că această forță, această Divinitate, rezidă în toate lucrurile. De aceea șamanismul este atât de puternic conectat cu natura. Șamanul știe că viața tuturor făpturilor vii este interconectată, că viața este un întreg. Suntem legați unii de ceilalți prin aerul pe care îl respirăm, prin pământul pe care pășim, prin apa pe care o bem și care se regăsește în trupul nostru într-o proporție atât de mare și, în fine, prin toate celelalte elemente ale acestei planete, și nu numai. Conexiunea aceasta este cât se poate de evidentă pentru șaman, însă iluziile minții și visarea ei continuă îi împiedică pe mulți oameni să vadă acest adevăr.

Să luăm un exemplu simplu, un stejar. Acest copac reprezintă apogeul îmbinării multor elemente – pământ, soare, apă, aer, o ghindă adusă de vânt sau de o pasăre – care au conlucrat spre a da naștere acestei creații artistice minunate pe care noi o numim copac. Dacă am elimina fie doar și unul singur dintre aceste elemente, copacul n-ar mai exista. La fel stau lucrurile cu mine, cu tine, cu noi toți. Noi suntem creația rezultată din tot ceea ce a fost înaintea noastră. Totuși, mintea noastră se încăpățânează să creadă în iluzia separării, a distincției. Însă aceasta este doar o iluzie, iar șamanul este cel care vede interconectarea dintre toate făpturile și lucrurile.

Mulți dintre noi suntem adormiți și visăm o lungă bucată de vreme înainte ca sămânța trezirii să încolțească în noi, iar atunci când se întâmplă în sfârșit lucrul acesta, trebuie să trecem printr-un proces de „dez-învățare”.



Ni se inoculează atât de multe lucruri, încă de la cea mai fragedă vârstă. Ni se spune cum ne cheamă, cine sunt părinții noștri, de unde ne tragem, ce ne place și ce nu ne place – și noi suntem de acord. În tradiția toltecă numim acest proces *domesticire*. Deși unele forme de domesticire pot fi negative, procesul, în sine, nu este neapărat negativ. Este un proces normal și necesar; în felul acesta, creăm Visul Planetei.

De pildă, atunci când ești mic, părinții tăi te „domesticesc” să fii politicos și amabil cu cei din jur, să împarți cu ei ceea ce ai și să îți faci prieteni. Prin aceste învățături, ei îți dau uneltele de care ai nevoie ca să interacționezi cu Visul Planetei. Ideea este că nu orice domesticire e nocivă, chiar dacă termenul în sine are o conotație negativă. Bineînțeles, există și forme evident negative, precum rasismul, discriminarea sexuală sau după criteriile de poziționare socială ori forme mai subtile, de genul credințelor „trebuie să am succes în viață ca să merit să fiu iubit” sau „trebuie să am un corp perfect ca să mă iubească cineva”.

Adesea se face referire la procesul de trezire prin ideea de proces de dez-învățare, pentru că acum începi să vezi cum ai fost domesticit să devii parte din Visul Planetei și poți alege, de data asta conștient, ce idei și ce credințe să păstrezi și la care dintre ele să renunți. Când începi să deslușești tiparele care ți-au fost inoculate, îți vei dai seama că ai fost hrănit cu ideile respective despre tine însuși și te-ai slujit de ele ca să-ți fabrici povestea despre cine ești. Orice arhitect îți poate spune că un edificiu ridicat pe o fundație defectuoasă se va prăbuși la un moment dat, și asta se va întâmpla cu oricare poveste.

Poate că povestea ta s-a prăbușit deja și tocmai de aceea ai pus mâna pe cartea de față. Adevărul este că orice experiență din viața ta este doar atât, o poveste, iar destrămarea ei este un lucru minunat, pentru că abia atunci descoperi cu adevărat cine ești: descoperi că tu ești Viața însăși.

Acest proces de dez-învățare este călătoria noastră personală și este unică pentru fiecare individ. Chiar dacă pot exista asemănări, niciodată doi oameni nu se trezesc în conștiință în același fel. Aceasta este o teorie fundamentală în șamanism: calea fiecăruia este diferită. Bineînțeles, vom primi ajutor și îndrumări de la ceilalți, dar, din cauză că fiecare dintre noi este unic, trezirea va fi și ea unică. Este propria noastră formă de artă. Da, unele lucruri și ritualuri vor fi asemănătoare cu ale altora sau inspirate din ce au făcut alții, însă șamanul nu imită pe nimeni, nici măcar pe alți șamani.

De pildă, mulți oameni nu știu lucrul acesta, dar cartea cea mai cunoscută a tatălui meu, *Cele patru legă-minte*¹, este, de fapt, povestea propriei sale treziri. El a reușit să-și depășească negativismul interior și problemele autoprovocate în visul lui personal practicând aceste patru legămintele în fiecare arie a vieții sale. Și-a dat seama că își sabota puterea personală prin faptul că vorbea negativ despre propria-i persoană, lua lucrurile mult prea personal, își imagina chestiuni nefondate și nu dădea tot ce-avea mai bun în el. Prin urmare, a făcut aceste patru legămintele cu sine însuși, pentru a putea cu adevărat

¹ *The Four Agreements*, Amber-Allen Publishing, 1997. A se vedea și ediția în limba română, *Cele patru legămintele*, de don Miguel Ruiz, publicată de Editura Mix, 2002. (N. red.)

să trăiască onorându-și puterea personală. Practicarea lor a însemnat, de fapt, să se descotorosească de tot negativismul pe care îl acumulasă în visul lui personal.

Când s-a trezit, a vrut să le fie de folos și altora, iar cartea respectivă este o expresie a artei sale. În cazul lui, arta i-a fost recunoscută drept adevăr pe tot globul și i-a ajutat pe mulți oameni să se trezească (*Cele patru legă-minte* s-a vândut în peste 7 milioane de exemplare în toată lumea). Este un lucru minunat, însă tatăl meu vă va spune că nu este meritul lui. Cu alte cuvinte, dacă el a ales să-și împărtășească experiențele publicând o carte și atingând astfel milioane de oameni, este conștient că lucrarea lui nu este cu nimic mai importantă decât cea a șamanului care îi ajută pe membrii propriei comunități să se trezească. Ei doi sunt la fel; ba mai mult, niciunul dintre ei n-ar putea exista fără celălalt. Asemenea stejarului, tatăl meu nu s-ar fi trezit la realitate dacă n-ar fi avut parte de modelul și de călăuzirea miliardelor de șamani care s-au trezit înaintea lui.

La fel ca în cazul tatălui meu, odată ce șamanul conștientizează cine este cu adevărat, înțelege că lucrul cel mai bun pe care îl poate face pentru sine însuși și pentru restul lumii este să-i slujească Măreței Mame – Viața însăși. El vede Divinitatea din toate ființele și vrea să-i ajute și pe alții să conștientizeze acest adevăr. N-o face din dorința vreunui câștig personal (ca să ajungă în rai sau ca să acumuleze merite pentru viața în care va renaște), ci pentru că a atins o stare de pace, de claritate și de conștientă pe care nu a cunoscut-o până acum. El devine un recipient al dragostei și, atunci când ești plin de dragoste, aceasta începe să se reverse în jur.

Această revărsare de dragoste o împărtășește cu ceilalți, pentru că doar atât i-a rămas. De aceea șamanul își dorește să-i ajute și pe alții să realizeze faptul că visează.

Ca să fac o altă comparație cu budismul, șamanul este omologul unui *bodhisattva* din ramura Mahayana a budismului – acela care se trezește la realitate, dar rămâne în lume și își dedică viața sprijinirii celorlalți. Regăsim această grijă și preocupare pentru semenii în toate marile religii ale lumii, inclusiv în viața lui Iisus, în viața poetului musulman Rumi și la multe dintre avatarurile¹ hinduse din India. În fiecare mare tradiție există întotdeauna cineva care se trezește și mai apoi începe să propovăduiască mesajul trezirii, în beneficiul semenilor săi.

Importanța poveștilor

O modalitate prin care șamanii plantează sămânța trezirii în semenii lor este istorisirea de povești. Întrucât știu că mintea umană visează fără încetare și plăsmuiește povești, ei încep să istorisească, la rândul lor, povești, ca să străpungă vălul ce acoperă mintea. Din punctul acesta de vedere șamanii erau și sunt învățători maeștri, căci se folosesc de dragostea înăscută a omului pentru povești ca să îl trezească din visare.

În cartea de față, vă voi împărtăși câteva dintre parabolele, legendele și poveștile adevărate istorisite de șamani în tradiția familiei mele și, împreună, vom căuta

¹ Cf. DEX, nume dat în hinduism reîncarnărilor zeităților. (N. red.)

să pătrundem tâlcul lor profund. Veți vedea cum se foloseau șamanii de aceste povestiri pentru a planta sămânța trezirii în cei care îi ascultau. De asemenea, voi încerca, prin intermediul acestor povestiri, să vă fac cunoștință cu instrumentele șamanice ale *conștientizării*, *iertării* și *recapitulării*, cu *obiectele de putere*, *animalele totemice*¹ și alte unelte menite să vă ajute în călătoria voastră. La sfârșitul fiecărui capitol am inclus exerciții și meditații menite să vă ajute să puneți în practică aceste învățături, în viața de zi cu zi. Așa cum am spus mai devreme, nu-i suficient doar să citești despre ele, ci trebuie să le integrezi în viața ta la modul concret, prin fapte, pentru a culege roadele demersului. Exercițiile și meditațiile sugerate vă vor ajuta tocmai în acest sens.

Chiar dacă veți începe să vă treziți, trebuie să vă spun limpede că trezirea nu înseamnă că nu veți mai visa. Minteă umană visează în cel mai firesc mod, la fel cum inima bate și plămânii inspiră și expiră. Trezirea înseamnă că *deveniți conștienți* de faptul că visați. Iar când veți realiza că visați, vă veți putea canaliza energia în crearea unui vis frumos în locul coșmarului creat până acum.

Coșmarul, în lumina învățăturilor toltece, se petrece ori de câte ori trăiți fără să fiți conștienți de cine și ce sunteți cu adevărat, iar rezultatul coșmarului este o suferință inutilă. Dacă treceți prin viață dormind, cădeți în capcana negativismului și a toxicității emoționale fără să realizați că, de foarte multe ori, voi înșivă sunteți cauza propriei suferințe. Șamanii din familia mea au privit acest

¹ Totem – simbol mitic (sub formă de animal, plantă sau obiect) considerat de unele triburi primitive ca strămoș și protector al tribului respectiv și venerat ca atare. (N. tr.)

tipar ca pe o condiție umană colectivă ce poate fi definită drept „dependență de suferință”, dependență care este un obicei înrădăcinat în mintea suferindului.

Unii dintre cititori vor refuza să accepte ideea că noi, rasa umană, suntem dependenți de suferință, dar gândiți-vă puțin la toate nenorocirile pe care ni le provocăm fie nouă înșine, fie unii altora. Deschideți, de pildă, televizorul. Dacă vă uitați pe orice canal de știri preț de câteva minute, veți vedea atâtea tragedii cauzate de oameni. Acum mutați pe alt canal, la o telenovelă. V-ați întrebat vreodată de ce ne uităm la emisiuni care ne provoacă amărăciunea și ne tulbură emoțional? Gândiți-vă la viața voastră o clipă. Nu-i așa că, atunci când lucrurile merg bine prea mult timp, vă căutați o „problemă” care să vă agite?

Șântideva, filosoful mistic și poetul indian din secolul al VIII-lea, a observat această dependență umană de suferință și a scris următoarele¹:

*Căci ființele tânjesc să scape de nefericire;
Dar o caută și umblă cu lumânarea după ea.
Tânjesc după bucurie, dar în ignoranța lor o distrug
Așa cum ar distruge un vrăjmaș mult detestat.*

Sunt perfect de acord cu el. Așadar, apare întrebarea: de ce căutăm cu tot dinadinsul suferința? În primul rând,

¹ Această traducere a faimoasei lucrări a lui Șântideva poate fi găsită în *No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva* de Pema Chödrön, Boston: Shambhala Publication, 2007. (N. ed. orig.) [A se vedea în acest sens și cartea *Intrarea pe calea Iluminării. Ghid pentru o viață plină de sens și altruism*, textul fundamental al lui Șântideva, carte publicată la Editura Herald, 2021, București. (N. red.)]