

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

Trezirea șamanului și calea spre libertate. Carte de înțelepciune toltecă și practici șamanice / don Jose Ruiz; trad. din lb. engleză de Renata-Gabriela Tatomir. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-045-4

I. Tatomir, Renata-Gabriela (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 Shaman's Path to Freedom. A Toltec wisdom book / by don Jose Ruiz; foreword by don Miguel Ruiz, author of *The Four Agreements*

Copyright © 2023 by don Jose Ruiz

Tipar executat de: R. A. „Monitorul Oficial”

DON JOSE RUIZ

TREZIREA ȘAMANULUI ȘI CALEA SPRE LIBERTATE

**CARTE DE ÎNTELEPCIUNE 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

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
<i>Fii ție însuși credincios!</i>	37
Obstacole în calea iubirii	40
Exercițiu:	
<i>Bunătatea iubitoare, în stil toltec</i>	42
Exercițiu:	
<i>Bunătatea constantă</i>	43
CAPITOLUL 2	
LIBERTATEA DE A TE VINDECA	47
Vindecarea vechilor răni	49
De la răni la revelații	51
Exercițiu:	
<i>Observarea dependenței de suferință a minții</i>	56
Exercițiu:	
<i>Conectarea cu vindecarea</i>	58

CAPITOLUL 3	
LIBERTATEA DE A TE SCHIMBA	61
Schimbarea măștilor	64
A spune <i>Nu</i>	66
Arta metamorfozării	69
Lecția lui Siddhartha	72
Rezistența la schimbare	74
Exercițiu:	
<i>Poartă-ți măștile cu ușurință și grație</i>	77
Exercițiu:	
<i>A recunoaște beneficiile schimbării</i>	78
CAPITOLUL 4	
LIBERTATEA DE A SIMȚI	81
Simte, pentru a te vindeca	83
Puterea poveștilor	85
Sentiment <i>vs</i> reacție	88
Exercițiu:	
<i>Metoda toltecă a Inventarului și Revizuirii</i>	89
Exercițiu:	
<i>Schimbarea perspectivei</i>	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:	
<i>Privește prin ochii iubirii</i>	106
Exercițiu:	
<i>Apreciind incertitudinile vieții</i>	107

CAPITOLUL 6

LIBERTATEA DE A VISA	111
Mesajul din partea Muntelui	113
Visând crearea realității	115
Visarea conștientă	117
Exercițiu:	
<i>A visa cu intenție</i>	119
Exercițiu:	
<i>Neutralizarea coșmarurilor</i>	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:	
<i>A percepe corpul ca fiind parte din Natură</i>	132
Exercițiu:	
<i>Cultivarea bucuriei</i>	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:	
<i>Învăță să ai încredere</i>	150
Exercițiu:	
<i>Cele Cinci Reamintiri</i>	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:	
<i>Vizualizarea iertării</i>	165
Exercițiu:	
<i>Cultivarea compasiunii</i>	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:	
<i>Revendică-ți energia</i>	180
Exercițiu:	
<i>Acțiuni simple prin care putem fi în serviciul celorlalți</i>	181

CONCLUZIE

DARUL LIBERTĂȚII	185
Visul șamanului	187

DESPRE AUTOR	191
---------------------	-----



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 copilăș 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 jigiriile, 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 domesticiti 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.

Bunăoară, pe măsură ce ne maturizăm, mulți dintre noi învățăm că, dacă ne comportăm într-un anume fel,

vom primi o recompensă – iubire –, iar dacă nu ne comportăm într-un anume fel, vom primi o pedeapsă – ni se refuză accesul la iubire. În unele cazuri, s-ar putea să primim ceva și mai rău decât simplul refuz de a avea acces la iubire – [primim motive de a simți] rușine. Din păcate, rușinea este un instrument extrem de eficient pentru a-i domestici pe ceilalți.

Cel mai probabil în viața ta există oameni care, de-a lungul anilor tăi de formare, ți-au refuzat accesul la iubire sau chiar te-au făcut să te simți rușinat pentru felul în care vorbești, te îmbraci sau te porți. Drept urmare, ai învățat că, dacă vrei să ai parte de iubirea lor, ai face bine să eviți acele comportamente. Asta nu înseamnă că ar trebui să simți furie sau ostilitate față de părinți sau față de cei care au avut grijă de tine și care, adesea, au recurs la această domesticire în încercarea de a te proteja de judecățile evaluatoare ale societății ori cu intenția de a te ajuta. În orice caz, ei pur și simplu repetau ceea ce au primit la rândul lor, întrucât procesul domesticirii se perpetuează de mii de ani, din generație în generație.

Cu timpul, devenim atât de condiționați de procesul de domesticire, încât nu mai avem nevoie de „îmblânzitorii” noștri inițiali în acest sens: începem să ne refuzăm nouă înșine iubirea sau chiar să ne acoperim singuri cu rușine atunci când nu ne ridicăm la înălțimea idealurilor pe care alții ni le-au inoculat. Șamanii din familia mea numesc această etapă „autodomesticire”.

Odată ce începem să ne domesticim pe noi înșine, procesul de domesticire este complet. Ne muștrăm în

sinea noastră pentru o multime de motive, însă numitorul comun este monstrul [reprezentat de gândul că] „nu sunt îndeajuns”, care cumulează modurile în care nu ne ridicăm la înălțimea idealurilor noastre impuse prin domesticire. Dacă apreciem că nu avem succes atât „cât ar trebui”, dacă nu suntem atât de atrăgători sau atât de capabili „pe cât ar trebui”, încercăm să ne motivăm pentru a ne îmbunătăți performanțele cultivând rușinea de sine și alte expresii negative ale monologului interior. Dar a te acoperi cu rușine și a te certa cu tine însuși sunt la fel de ineficiente precum a te certa cu un bebeluș de 6 luni – copilașul răspunde la iubire, nu la logică, iar asta este adevărat și în cazul adulților, mai mult decât ai putea crede.

În urma domesticirii, noi suntem asemenea elefantului care, la naștere, este pus în lanțuri, pironit de un stâlp. Oricât s-ar strădui, puiul de elefant nu este îndeajuns de puternic pentru a rupe lanțul. Deși la maturitate elefantul ar putea rupe lanțul în orice moment, el nici măcar nu va încerca, deoarece crede că este imposibil. Domesticirea de sine l-a adus într-o stare de totală lipsire de putere. Chiar dacă i-ar fi îndepărtat lanțul cu care e legat, s-ar putea ca elefantul să nu plece!

Aceasta este capcana domesticirii și a iubirii condiționate. Dar există o cale de scăpare. Când te dedici procesului de a descoperi acel *nagual* care există în interiorul tău și în fiecare ființă, începi să te iubești necondiționat atât pe tine, cât și pe ceilalți. Aceasta este cheia pentru a depăși orice fel de domesticire negativă pe care ai internalizat-o.

Provocările cu care se confruntă iubirea

A-i iubi pe ceilalți în mod necondiționat nu înseamnă că trebuie să fii întotdeauna de acord cu ei sau că nu trebuie să te deranjeze acțiunile lor. Nu înseamnă nici că trebuie să te ploconești în fața lor, să le permiți să îți încalce limitele sau să răspunzi cu *Da* solicitărilor lor, deși în inima ta răspunsul este *Nu!* Iubirea necondiționată înseamnă a-ți extinde permanent bunăvoința asupra celorlalți și asupra-ți, chiar și atunci când ești în conflict sau în dezacord cu ei sau cu tine. Înseamnă să nu te lași pradă fricii, urii sau suferinței, să nu reacționezi influențat de o stare de negativitate, chiar și atunci când ești puternic provocat. Și mai înseamnă să depui eforturi consistente să răspunzi din sinele tău superior în orice interacțiune și, concomitent, să te conectezi permanent cu tot ceea ce este mai elevat și mai bun în ceilalți. Deși în unele situații acest lucru poate fi extrem de dificil de făcut, prin practică, poți atinge măiestria în acest sens.

De pildă, la școală, un profesor se poate enerva din cauza tentativelor repetate ale unui elev de a deranja ora. Dacă profesorul acționează în baza iubirii condiționate, îl poate eticheta pe acel elev drept „un elev rău” și, în consecință, îl poate trata ca fiind mai puțin merituos decât alți elevi. Dar, dacă profesorul acționează în baza iubirii necondiționate, va continua să îl trateze pe elev cu respect și va căuta să se poziționeze în acel *nagual* interior al său, chiar și atunci când trebuie să facă față comportamentului perturbator. Iubirea necondiționată seamănă

cu fundului oceanului: indiferent cum s-ar manifesta valurile la suprafață, fundul oceanului va fi mereu acolo și, oricât de rea ar fi vremea, nimic nu îl va putea eroda.

Iubirea necondiționată este, adesea, cel mai greu de atins atunci când punctul de referință suntem noi înșine. În anumite momente, mulți dintre noi suntem extrem de supărați pe noi înșine – de pildă, exact după ce am închis mașina, iar cheile au rămas înăuntru, după am făcut un comentariu stânjenitor, când nu am reușit să ne ținem de o promisiune făcută sau nu am îndeplinit un anumit obiectiv. Deși poate că prima ta reacție mentală este să te dojenești, iubirea necondiționată înseamnă să îți extinzi permanent bunăvoința asupra propriei persoane, chiar și atunci când ai făcut ceva ce regreti sau când mintea ta intervine și îți spune că ceea ce ai făcut este „rău” sau „nesăbuit”.

Vânarea iubirii

Șamanii din familia mea afirmă că, atunci când căutăm iubirea în exteriorul nostru, noi, oamenii, suntem asemenea vânătorilor. Vânăm iubirea căutând-o în alți oameni și nu ne dăm seama că și ei vânează căutând iubirea în noi. Nici ei nu se iubesc pe sine – cel puțin nu la modul necondiționat –, astfel încât speră că noi le vom putea suplini acea nevoie, tot așa cum și noi sperăm că ei vor suplini această nevoie a noastră. În acest sens, noi, toți, suntem ca dependenții de droguri care dau târcoale să vadă dacă nu cumva cineva are droguri pentru ei, în timp ce oamenii spre care noi ne îndreptăm pentru asta speră, la rândul lor, că noi avem droguri pentru ei!

Adevărul este că, atunci când găsești iubirea, aceasta vine întotdeauna din interiorul tău, și *nu* de la alții. Dacă nu mă crezi, gândește-te doar la toate momentele din viața ta în care, deși exista cineva care te iubea, tu continuai să te simți neiubit. Copil sau adolescent fiind, poate că te-ai simțit neiubit atunci când părinții tăi nu ți-au permis să mergi undeva cu prietenii sau să stai pe-afară seara, după o anumită oră. Dar acest sentiment de a nu fi iubit era o stare subiectivă, nicidecum o reflectare exactă a iubirii pe care ți-o purtau părinții tăi sau a lipsei lor de iubire pentru tine. Ca adult, poate nu te-ai simțit iubit dacă partenerul tău nu a făcut acel gest romantic după care tânjeai, dar, în tot acest timp, este posibil ca iubirea partenerului pentru tine să fi fost foarte intensă. Cu alte cuvinte, sentimentul de a fi sau nu iubiți vine din lăuntru nostru, nicidecum din lumea exterioară.

Fratele unei prietene de-ale mele avea o mulțime de răni emoționale adânci din cauza cărora îi era foarte greu să simtă și să primească iubire. Deși, atunci când erau împreună, ea îl copleșea cu iubire – gătindu-i, ajutându-l la treburile din jurul casei și purtând cu el lungi conversații despre viața lui –, el, întotdeauna, o întreba dacă îl iubește „cu adevărat” sau nu. Pentru un observator extern, era limpede că problema rezida în incapacitatea lui de a primi iubirea, nicidecum în incapacitatea surorii sale de a i-o dărui. Acest om era asemenea unui telefon mobil care nu prindea semnal, chiar și atunci când semnalul era extrem de puternic.

De-abia în momentul în care a adoptat un câine capacitatea lui de a dărui și a primi iubire a început să se dezvolte. Câinele se bucura mereu să îl vadă, indiferent



de situație. Și astfel, dându-și seama că acel câine îl iubea necondiționat, bărbatul i-a răspuns cu iubire. Capacitatea de a primi iubire de la un animal i-a încălzit inima și i-a creat condițiile necesare atât pentru a se iubi pe sine, cât și pentru a primi iubire din alte surse. Deși i-a luat mult timp să poată face asta, în cele din urmă, bărbatul a reușit să îi zâmbească surorii sale și să îi spună: „Îți mulțumesc foarte mult că m-ai sunat să îmi urezi la mulți ani. Știu că mă iubești și îți sunt recunoscător pentru că îți faci timp să îți exprimi acest sentiment”.

Propria ta iubire te face să percepi și să primești iubirea celorlalți. Cu cât îți cultivi propria capacitate de a iubi necondiționat, cu atât îți dezvolti abilitatea de a recepta un puternic „semnal” al iubirii oriunde ai fi. În același timp însă, oricât de mult ți-ai dezvoltat propria capacitate de a iubi, niciodată nu vei putea forța o altă persoană să simtă sau să primească iubirea ta. Este imposibil să „faci” fericită o altă persoană, deoarece fericirea vine întotdeauna din interior. Poți să faci lucruri bune pentru alții, dar nu poți controla capacitatea oamenilor de a primi și înțelege acele gesturi de bine. Iată de ce să te faci responsabil de fericirea altei persoane e o cale sigură de a produce suferință.

Tu ești iubirea vieții tale

Singura persoană pentru a cărei fericire *poți* fi responsabil este – ai ghicit! – *tu însuși!* Dezvoltându-ți capacitatea de a percepe, de a primi și genera iubire, poți atinge fericirea proprie și astfel ai mai multe de oferit celor din jurul tău. Deși poate suna ciudat sau neconvențional,

tu ești iubirea vieții tale, nu iubitul sau iubita ta, nu soțul sau soția ta. Tu ești singura persoană la care ai deplin acces, nonstop. Corpul tău fizic este singurul de pe planetă pentru care ești complet responsabil; în aceeași măsură, ești total responsabil pentru inima și mintea ta. Tu poți avea grijă de propria-ți persoană într-un mod în care nimeni altcineva nu poate, iar acest lucru este valabil pentru oricare altă ființă umană.

Totuși, a te vedea ca pe iubirea vieții tale este ușor de spus, dar greu de făcut, întrucât cei mai mulți dintre noi avem o aversiune înrădăcinată față de această idee. Majoritatea am fost domesticiți, am fost învățați să fim mai duri cu noi înșine decât cu oricine altcineva. Suntem învățați că este „bine” să ne dojenim și să ne disprețuim pe noi înșine. Dar această atitudine doar întărește ideea dominantă că nu suntem suficient de buni sau îndeajuns de atractivi ori de isteți pentru a fi demni de acel fel de iubire intensă, necondiționată pe care o oferim fără ezitare unui bebeluș sau unui animal, sau chiar unui adult pe care îl prețuim. În termeni șamanici, putem spune că aproape întreaga omenire se află sub puterea unui blestem sau a unei vrăji malefice.

Cum putem rupe această vrajă? Este nevoie de practică și dăruire, și începe cu a te trata pe tine însuși exact în același fel în care ți-ai trata partenerul iubit, un copil, un membru al familiei sau prietenul blănos preferat. Gândește-te la cineva pentru care simți iubire intensă și necondiționată. Îți poți imagina că simți exact la fel pentru *propria-ți* persoană? Pentru mulți dintre noi acest lucru este extrem de dificil, poate fi perceput chiar ca un mare tabu. Poate te temi că iubirea de sine te va



transforma într-o persoană arogantă, care nu are limite în a-și satisface propriile dorințe, sau chiar mai rău. Prima dată când îți vei îngădui cu adevărat să trăiești iubirea de sine ar putea fi o experiență emoțională incredibilă – e posibil să plângi sau să te simți foarte vulnerabil.

Pentru a începe să crezi o relație cu iubirea vieții tale, pune-ți următoarele întrebări: Ce vrea această ființă? Ce anume îi place? Ce pasiuni are? De ce anume are nevoie pentru a înflori? Cum o pot ajuta să trăiască toate acestea?

Iubirea vieții mele se numește Jose. Pe Jose îl fac fericit cântând la chitară și făcând artă, activități pe care el le adoră. Jose este pasionat de muzică, mai ales de rock-and-roll. Pentru el, un concert de rock echivalează cu o sesiune de meditație. Jose se simte fericit și atunci când își îndeplinește vocația, ceea ce înseamnă să-i ajute pe ceilalți împărtășindu-le și dând mai departe înțelepciunea din tradiția familiei sale. El adoră să împărtășească cu ceilalți ceea ce simte și să le vorbească despre experiențele sale de viață. Iar când reușește să își împărtășească sentimentele și muzica, acest lucru înseamnă pentru el echilibrul perfect și fericirea supremă în viață.

Poate părea ridicol să vorbești despre tine la persoana a treia, dar acest procedeu te poate ajuta să rupi vraja domesticirii. Argumentul este că cei mai mulți dintre noi niciodată nu am judeca evaluator o altă persoană cu intensitatea cu care ne judecăm pe noi înșine. A vorbi despre tine la persoana a treia te ajută să rupi obiceiul autoflagelării, care este doar o altă expresie a dependenței de suferință pe care o are mintea. La sfârșitul acestui

capitol am inclus un exercițiu care să te ajute să îți dezvolți această abilitate.

În fiecare zi îmi reamintesc că eu sunt viață pură – energie *nagual* –, perfectă și completă. Totodată, mi-au fost date acest corp, această personalitate particulară și acest nume distinct. Mi-a fost dată în grijă această expresie a *nagual*-ului care este Jose, iar în această viață a avea grijă de Jose este sarcina mea primordială. A avea grijă de această ființă este o responsabilitate sacră. Odată ce înțelegi acest lucru, întreaga ta viață începe să se schimbe.

Fii ție însuți credincios!¹

I-ai urmărit vreodată pe copii în timp ce se joacă remarcând că o mare parte din joaca lor constă în a atribui roluri lor înșile și celorlalți? „Tu ești polițistul, iar eu voi fi banditul”. Iar dacă cineva încalcă regulile acestor înțelegeri, copiii se supără foarte tare. „Se presupune că tu ești tâlharul, iar un tâlhar n-ar face asta sau aia. Fă cum îți spun eu!”

Ca adulți putem exprima aceeași indignare când refuzăm să interpretăm rolurile pe care alții se gândesc

¹ În original, *to thine own self be true*. Expresia își are originea într-un monolog al personajului Polonius, în actul I, scena III, din piesa *Hamlet* de William Shakespeare, trad. Leon Levițchi și Dan Duțescu, „Fii ție însuți credincios; și astfel, / Așa cum noaptea vine după zi, / N-ai să mai poți fi prefăcut cu nimeni”; în alte traduceri: „Nu te minți pe tine”. Sensul ei este că omul ar trebui să rămână fidel propriilor principii și sincer cu sine, să își fie propriul stăpân. (N. tr.)



că ar trebui să le jucăm. „Tu ar trebui să fii tipul spiritual!” „Tu ar trebui să fii personajul cu o căsnicie fericită!” Șamanii din familia mea spun că nu are sens să ne enervăm pe cei care încearcă să ne ia cu japca în Visul lor. La urma urmei, ei nici măcar nu își dau seama că visează! Dar, dacă tu ești conștient că visezi, poți să simți compasiune pentru ei. Poți să spui *Nu* fără să îi ataci. Poți să le admiti, să le recunoști rugămințile și solicitările, apoi să continui să faci ceea ce trebuie pentru viața ta.

Când am început să-mi iau în serios misiunea de șaman, unii mi-au spus că nu trebuie să mai ascult rock-and-roll, că nu trebuie să mă mai uit la filme, ci să mă dedic „căii spirituale”. Așa că, pentru o vreme, m-am conformat. Nu am mai ascultat muzica preferată. Nu am mai mers la concerte rock. Și am petrecut zilnic ore în șir, într-o cameră întunecată, meditănd cu ochii închiși. Credeam că aceasta este „calea spirituală”. Curând însă m-am simțit foarte nefericit, pentru că îmi neglijam iubirea vieții mele. Urmând Visul altcuiva despre ce înseamnă calea spirituală, eram în contradicție cu mine însumi. Pentru că nu era Visul *meu*.

Când mi-am dat seama de acest lucru, am renunțat la această *persona* „spirituală”, [la această mască]. Am descoperit că, în schimb, puteam să fac lucruri prin care să îmi bucur propria inimă: să ascult muzica preferată, să merg la concertele mele rock, să ies din camera întunecată și să meditez cu ochii deschiși. Aceasta era calea spirituală pentru Jose. Grație acestei conștientizări, am început să am grijă din nou de acest Jose, cel care iubește cățeei, care este fan al formației Guns N' Roses și pe care

il pasionează filosofia vedică, acel Jose care adoră să călătorească și căruia îi place mâncarea vegană.

Tatăl meu mi-a spus cândva că, deși unii căutători spirituali pun accentul pe sobrietate, doar entuziasmul nostru copilăresc e cel care ne ajută să ne bucurăm de viață. Îmi place teribil stilul meu de viață rock-and-roll. Îmi trăiesc propriul Vis și sunt fericit când fac ceea ce îmi place. Dar toate acestea au devenit posibile doar după ce mi-am dat seama că sarcina cea mai importantă a vieții mele este să am grijă de Jose. Că asta nu este nici o problemă secundară, nici egoism. Pentru că, doar fiindu-i loial lui Jose, reușesc să îi ajut pe ceilalți.

Cu toții putem învăța să refuzăm rolurile pe care ni le atribuie alții în Visul lor. Și cu toții putem învăța să răspundem elegant atunci când ceilalți spun *Nu* anumitor aspecte din Visul nostru. În loc să îi acuzăm sau să îi atacăm pentru că ne transformă în personaje ale poveștilor lor, îi putem asculta cu calm, ținând minte că absolut toți oamenii visează în permanență. Putem fi războinici tolteci, [cel puțin] aceia dintre noi care am atins stăpânirea de sine, astfel încât nu mai avem nevoie să îi dominăm pe ceilalți.

Când altcineva încearcă să își impună propriul Vis asupra ta, iar acest fapt îți creează o emoție puternică, atunci poți refuza cu grijă și la momentul potrivit, în loc să te repezi la acea persoană în mod indolent sau cum îți vine. Îi poți spune: „Înțeleg că dorești să rămân în această relație, dar eu m-am hotărât să ies din ea”. Când vorbești în acest fel, îți exprimi propriul adevăr, abținându-te să folosești otrava emoțională ca să-i rănești pe ceilalți sau ca să-i umilești pentru conținutul Visului lor.