

LIBRIS | DON JOSE RUIZ know
books

DESAGA DE LEAC

**INSTRUMENTE, RITUALURI ȘAMANICE
ȘI CEREMONII DE TRANSFORMARE
PERSONALĂ**

Traducere din limba engleză:
IONESCU MIRELA-MĂDĂLINA



EDITURA  HERALD
București



CUVÂNT-ÎNAINTE	9
INTRODUCERE	13
CAPITOLUL 1	
IMPORTANȚA VINDECĂRII	29
CAPITOLUL 2	
ARMONIZAREA CU PUTEREA NATURII	41
CAPITOLUL 3	
ROATA MEDICINEI ȘI LUNA	59
CAPITOLUL 4	
ÎNȚELEPCIUNEA ANIMALELOR	83
CAPITOLUL 5	
OBIECTELE DE PUTERE	99
CAPITOLUL 6	
ONORAREA STRĂMOȘILOR	111



CAPITOLUL 7	
INSTRUMENTE DE DIVINAȚIE ȘI PRACTICI CEREMONIALE	125
CAPITOLUL 8	
SUNETELE CEREMONIALE	139
CAPITOLUL 9	
INSTRUMENTE ENERGETICE PENTRU PURIFICAREA SPAȚIULUI	157
CAPITOLUL 10	
CĂLĂTORIILE DE PUTERE	169
CONCLUZIE	189
DESPRE AUTOR	191

CAPITOLUL 1

IMPORTANȚA VINDECĂRII

În tradiția toltecă, spunem că fiecare dintre noi este artist (amintește-ți că *toltec* înseamnă „artist”), iar arta pe care o creăm este însăși viața noastră. După cum îi place tatălui meu, don Miguel Ruiz, să spună: „Dacă nu îți place povestea pe care o trăiești, tu ești singurul care o poate schimba”.

Vindecarea este cea care face posibilă o schimbare durabilă. Desaga de leac este menită să te ajute să reușești acest lucru.

Am învățat importanța vindecării de la unul dintre cei mai influenți șamani pe care i-am cunoscut vreodată: bunica mea. Ea a fost păstrătoarea tradiției orale a familiei noastre și le-a împărtășit înțelepciunea tatălui meu, fraților mei și celorlalți membri ai familiei, astfel încât să fie transmisă mai departe, consolidată și practică

de următoarele generații. Acesta este mărțul ei dar, de care ne bucurăm și în ziua de azi.

Bunica mea a fost o *curandera* (vindecătoare) deosebit de puternică, ale cărei practici de autovindecare au conectat-o cu forța generațiilor de dinaintea ei, cu natura, cu profunda ei credință religioasă și cu puterea vindecătoare a Mamei Pământ.

Prin exemplul bunicii mele, am învățat trei aspecte esențiale:

1. Când ne vindecăm, construim o temelie mai trainică pentru viața noastră.
2. Când ne vindecăm, pregătim omenirea – nu doar pe cei dragi nouă, pe care îi influențăm în mod direct, ci pe toți oamenii – să se vindece.
3. Când ne vindecăm, ne revendicăm statutul de *războinici tolteci*.

Pentru cei care nu cunosc noțiunea de *războinic toltec*, aceasta nu presupune violență fizică, ci face referire la oamenii care și-au luat angajamentul de a-și supraveghea propria minte și de a elimina din ea orice formă de negativitate. Războinicul toltec este cel care își ia angajamentul de a pune capăt dependenței de suferință a minții.

Când vorbesc despre tolteci în acest context, nu mă refer la civilizația străveche înfloritoare de acum aproximativ 2 500 de ani. Vorbesc despre tolteci care trăiesc în zilele noastre, despre aceia dintre noi care



conștientizează că suntem artiștii propriei noastre vieți și care se dedică creării unei frumoase opere de artă. În același timp, este important să ne amintim că nu suntem la începutul acestei lucrări de artă. Noi construim pe înțelesurile oferite de generațiile din trecut, care ne-au transmis această cunoaștere și care ne-au ajutat să ajungem în acest punct. Acum avem șansa de a alege să transcendem, să creștem și să înflorim. Îți spun asta pentru a-ți aminti că nu ești lipsit de sprijin, deși practicile de autovindecare pot veni doar din interiorul tău și doar dacă tu îți dorești sincer. Pe parcursul travaliului tău de vindecare, ține minte că ești susținut de puterea și de iubirea războinicilor care au trăit înaintea ta.

Pentru a porni în călătoria ta ritualică, îți vei crea două instrumente speciale – unele la care vom face referire de nenumărate ori în această carte: desaga de leac și altarul personal.

Desaga de leac

Desaga de leac este un obiect tradițional prezent în numeroase culturi indigene, care conține o multitudine de elemente sacre, specifice celui căruia o poartă. Este ca un memento fizic care nu îți dă voie să te abați de la calea ta în timp ce înaintezi prin lumea fizică. Atunci când ești stresat, poate acționa precum balastul care îți asigură stabilitate în cele mai importante momente, iar



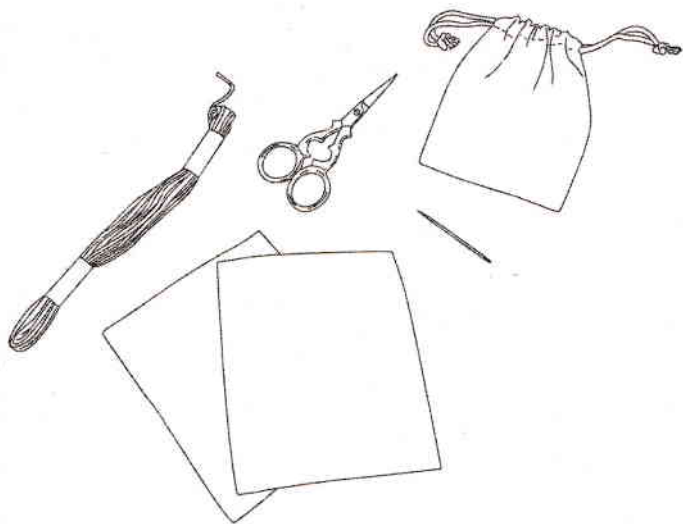
greutatea și textura sa sunt ca o atenționare constantă că ești parte dintr-o poveste mai amplă și că mergi pe calea vindecării și a dezvoltării personale.

Unii oameni poartă desaga de leac agățată la gât, pe o curea sau pe o sfoară, ori o țin în geantă sau în buzunar, pe când alții pot avea desagi mai mari pe care le iau cu ei la ceremonii. Multe desagi de leac tradiționale sunt confecționate manual din piei de animale tăbăcite sau nu. Deși tradiția este importantă, pentru a rămâne puternic și relevant, orice model prestabilit trebuie să se dezvolte și să se schimbe odată cu tot ce înseamnă cultura. S-ar putea să descoperi că preferi să îți achiziționezi o desagă de leac creată deja de altcineva sau că înclini spre una confecționată din bumbac, in sau fetru. Fie că este tradițională sau nu, trebuie ca desaga să îți se pară potrivită ție, întrucât cel mai important este efortul lăuntric pe care îl vei depune cu ajutorul ei. Îți vei umple desaga cu energia vindecătoare pe care o vei extrage din sinele tău cel mai profund, precum și cu obiecte cu o semnificație profundă.

Dacă optezi pentru a-ți confecționa propria desagă de leac, mai întâi trebuie să te decizi asupra dimensiunii ei. O desagă de leac pe care să o porți la gât sau pe care să o ții în buzunar sau într-o poșetă, în mod normal, ar trebui să fie cât podul palmei tale de mare. Poți realiza relativ ușor o simplă desagă cu șnur tăind două bucăți de material (sau de piele, dacă ești familiarizat cu tehnicile de prelucrare a pieii), pe care să le coși împreună pe trei laturi, după care o întorci pe dos, pentru ca apoi să îi coși un șnur sau o sfoară în partea



de sus. O desagă de leac mai mare pentru obiectele ceremoniale, în principiu, poate fi realizată la fel, lucru valabil pentru orice dimensiune dorești.



După ce ți-ai confecționat desaga, se poate să vrei să o decorezi cu mărgelile, să-i brodezi un model sau să-i pictezi anumite simboluri unice, care au o semnificație specială pentru tine. Desaga în sine este un obiect sacru în toată regula; acordă la fel de multă atenție și la fel de mult timp confecționării sau alegerii ei, precum și obiectelor din interior.

Dacă alegi să achiziționezi o desagă deja creată de altcineva, ia în considerare mai multe modele și așteaptă să auzi chemarea celei care ți se potrivește ție. Dacă se poate, ține mai multe modele în mână și vezi dacă vreunul se simte „cum trebuie” sau dacă



observi vreun semn natural în acest sens. Ți-au zburat niște păsări pe deasupra capului când ai luat în mână o anumită desagă? Ai simțit un miros familiar? Nu este nevoie să grăbești acest proces. Adesea, când lăsăm un obiect sacru să ne aleagă, și nu viceversa, primim ceva perfect pentru noi, în moduri de care nu ne-am fi dat seama în mod conștient.

Odată ce îți găsești sau îți confecționezi desaga de leac, este numai și numai decizia ta ce pui în ea. Nu te grăbi. Rezistă tentației de a alege toate obiectele deodată. În schimb, ia-ți acest răgaz pentru a medita și pentru a-ți da seama de obiectele care își au locul în desaga ta de leac și de cele care ar fi mai bine să rămână pe altarul tău de acasă (despre care vom vorbi mai târziu). Aceste obiecte pot fi pietricele, daruri din partea animalului tău de putere (pene, bucăți de blană), plante uscate, scoici, rugăciuni scrise pe hârtie. Gândește-te la cele mai de preț obiecte personale care, împreună, reprezintă spiritul tău unic și care întruchipează un simbol puternic al călătoriei tale. În următoarele capitole, voi face câteva sugestii cu privire la crearea unor obiecte pe care să le incluzi în desaga de leac – unele care să te ajute să te vindeci și să te transformi.

Când îți completezi desaga, ar fi bine să o lași puțin deoparte pentru a fi binecuvântată de razele Soarelui sau ale Lunii, fie poți să te rogi sau să rostești incantații pentru ea în timp ce te concentrezi asupra rolului ei de memento fizic în călătoria ta spirituală sau în calea ta spre vindecare.



În cele din urmă, permite-i desagii tale să evolueze odată cu tine. S-ar putea să simți nevoia să adaugi sau să elimini obiecte în funcție de vise, de drumetii sacre, de călătorii vizionare, de nevoi de vindecare sau de întâlniri cu animalul tău de putere. Lasă-ți intuiția să te ghideze – nu există un mod corect sau greșit de a face lucrurile. Desaga este o binecuvântare sacră ce te însoțește peste tot.

Altarul personal

În afară de puterea caracteristică desagii de leac, multe culturi tradiționale recunosc importanța creării unui spațiu sacru pentru reflecție spirituală, unul care unește lumea văzută și lumea nevăzută. Altarul personal este o oglindire a acestui concept – un loc de cinste, păstrat și îngrijit cu atenție, care abundă de iubire și devotament, unde se întâlnesc sacrul și profanul. Într-un fel, desaga ta de leac funcționează deja ca un mic altar la purtător, deoarece conține obiecte cu o profundă putere sacră, care rezonază cu calea ta personală. În mod similar, să îți creezi un altar acasă încurajează călătoria ta unică, extinzând puterea scopului tău sacru în întreaga casă și oferindu-ți un spațiu drag pentru practicile ceremoniale.

În tradiția toltecă, altarul personal servește drept metaforă pentru spiritul tău unic și pentru locul tău în Univers. Nu există reguli de creare a unui altar; acesta



poate fi simplu și minimalist sau bogat în culori și texturi. În fața altarului, poți să rostești rugăciuni sau mantră, poți să stabilești intenția și poți să reflectezi la ea, poți să meditezi, poți să faci ritualuri și ceremonii, poți să aduci ofrande și să intonezi cântece. La fel ca desaga de leac, altarul personal este un memento fizic al călătoriei în care ai pornit, un *acasă* al inimii tale divine.

S-ar putea să îți dorești să schimbi tematica altarului în funcție de anotimp, iar pe cei dragi ție, cei care au murit înaintea ta, îi poți onora așezând fotografii cu ei pe altar (ambele practici vor fi discutate în paginile următoare). Altarul este locul în care te odihnești în ritmul nebunesc al vieții de zi cu zi, spațiul în care poți observa dacă mintea îți este captivă în suferință. Altarul este un semn lansat către spiritele și puterile lumii celor vii că tu ești pregătit să îți continui calea.

Altarul fiecărei persoane este unic, dar iată în continuare câteva sugestii de început.

Mai întâi, găsește un loc în casa ta pe care să îl dedici creării unui altar – partea superioară a unui șifonier sau a unui dulap, o măsuță de cafea, un raft, o noptieră, polița de deasupra șemineului sau un colț din grădină. Poți să îți creezi altarul pe o scândură sau pe o măsuță ori pe un cărucior pe roți, astfel încât să îl poți da deoparte atunci când nu îl folosești. Altarele pot fi adaptate la orice suprafață și dimensiune, așa că nu îți face griji dacă pentru început nu îi poți dedica decât un colț pe un raft, într-un dulap. Până și o simplă



lumânare parfumată cu un obiect sau două alături pot crea acest spațiu și te pot ajuta să îți concentrezi intenția la fel de puternic precum un altar elaborat.

După ce alegi locul, este recomandat să îl cureți și să îl consacri, asigurându-te că îl ștergi de praf și că îl cureți din punct de vedere energetic folosind fumigații¹ sau printr-o ceremonie cu sare (vezi Capitolul 9). Odată ce ai pregătit spațiul, fă-ți timp să alegi obiectele de altar. Poate că deja ai câteva obiecte pe acasă despre care știi că își vor găsi locul pe altarul tău, sau poate că va fi nevoie să petreci puțin timp în natură și să cauți obiecte care au o semnificație specială pentru tine. Îți recomand să ai în vedere: flori proaspete; cristale; obiecte din natură descoperite în timpul unor drumeții sacre, precum conuri de pin, scoici, pene sau pietre; sticle cu apă luată dintr-un râu, lac sau izvor special; clopoței; cărți de rugăciuni sau alte texte sacre; câni sau boluri în care să ții apă, ierburi, pământ, pietre sau obiecte mici; fotografiile ale celor dragi; statui sau fotografiile ale unor entități sacre sau zeități; lumânări sau un vas pentru ars fumigații... Variantele sunt nelimitate.

Când ai terminat de aranjat altarul, fă-ți timp să aprinzi lumânările, să arzi fumigații și să pui muzică. Ia în mână fiecare obiect în parte, gândindu-te la semnificația lui și la ceea ce înseamnă pentru tine, și

¹ Fumigațiile sunt făcute din materie naturală plăcut mirositoare și sunt folosite pentru curățarea energetică prin ardere și fum: poate fi vorba de un mănunchi de salvie sau alte plante aromatice uscate, palo santo, rășină de ars plăcut mirositoare, bețișoare parfumate etc. (*N. red.*)



spune o mică rugăciune. Odată ce ți-ai creat altarul, poți reveni oricând la el, chiar și pentru câteva momente, pentru a-ți reîmprospăta conexiunea cu scopul tău și pentru a te conecta cu lumea vie. Nu te simți obligat să susții ceremonii lungi, elaborate – până și simplul act de a lua în mâini un obiect de pe altar și de a cere binecuvântarea îți poate revigora întreaga zi.

Altarul tău este și o operă de artă. În el vei descoperi o reflecție organică, spirituală a poveștii tale de viață. Fie ca frumusețea lui să fie un memento pentru cât ești de frumos, dar și o fereastră prin care poți să accesezi lumi nevăzute.

Angajamentul de a te vindeca

Odată ce ai creat aceste două instrumente importante într-un mod potrivit ție, este timpul să faci primul pas ritualic spre autovindecare. Această ceremonie are la bază o alta, pe care am învățat-o de la bunica mea. Funcționează ca o inițiere și ca un angajament de autovindecare, având ca efect o puternică aducere aminte care îți va fi de folos în călătoria de vindecare în care ai pornit. În cadrul acestei practici, vei folosi obiectele de pe altar și o fotografie cu tine, scopul fiind acela de a te alinia cu frumusețea și puterea lor. Realizarea acestei ceremonii simbolizează conștientizarea faptului că tu ești artistul propriei tale vieți și că recunoști faptul



că a te vindeca pe tine este primul pas spre a face din povestea ta de viață o capodoperă

Pregătește:

- o fotografie cu tine;
- un borcan de sticlă sau alt recipient mic cu capac;
- câteva obiecte mici, de unică folosință, care pentru tine reprezintă vindecarea sau care au o însemnătate personală ori te atrag (de exemplu, scoici, flori, pietre, bucăți de lemn luate de pe malul unei ape, conuri de pin, bucăți de material colorat);
- fumigații (opțional);
- apă.

Pentru început, așază în recipient fotografia cu tine și obiectele mici. Dacă folosești fumigații, sfărâmă o bucățică din fumigația folosită și adaug-o în recipient. Apoi umple recipientul cu apă. Apa este un simbol universal al vieții și, la fel ca aerul, este un conductor care permite schimbul de energie între obiecte. Cu toții suntem conectați prin aerul pe care îl respirăm și prin apa pe care o transferăm între corpurile noastre.

Apoi, afirmă-ți intenția de a te vindeca și de a deveni artistul vieții tale, acordând atenție respirației și oricărei senzații din prezent, și rostește cu voce tare următoarea mantră:

