

don Jose Ruiz

Mądrość szamanów

Uwolnij się od lęku i negatywnych emocji
dzięki naukom starożytnych mistrzów

Mądrość szamanów

don Jose Ruiz

Mądrość szamanów

Uwolnij się od lęku i negatywnych emocji
dzięki naukom starożytnych mistrzów



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-408-1

Tytuł oryginału: *The Wisdom of the Shamans: What the Ancient Masters Can Teach Us about Love and Life*

Copyright © 2018 by Don Jose Ruiz
First Paperback Edition © 2019

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

7

SŁOWNICZEK NAJWAŻNIEJSZYCH POJĘĆ

11

WSTĘP

15

ROZDZIAŁ 1

ORZEŁ I WAŻ

Znajdź własną prawdę

27

ROZDZIAŁ 2

MEŃCZYŻNA ZNAD RZEKI

Podróż przez cykle życia

41

ROZDZIAŁ 3

NARODZINY QUETZALCOATLA

Rozpal swoją wyobraźnię i kreatywność

57

ROZDZIAŁ 4
DŻUNGLA
Lekcja uważności

69

ROZDZIAŁ 5
INICJACJA GRZECHOTNIKA
Moc rytuałów

83

ROZDZIAŁ 6
JASKINIA DIABŁA
Zaakceptuj mrok

97

ROZDZIAŁ 7
BOSKOŚĆ I ROZEZNANIE
Lekcje Madre Sarity

109

ROZDZIAŁ 8
ŚWIĘTO ZMARŁYCH
Śmierć i szacunek dla przodków

121

POSŁOWIE

135

WSTĘP

Mądrość, której poszukujesz, jest w tobie.

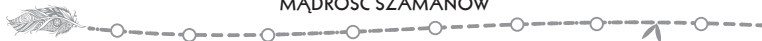
Zatrzymaj się na chwilę i poczuj prawdę tych słów.

Jednym z najważniejszych aspektów szamanizmu jest to, że każdy z nas nosi w sobie światło, boskość, czy jak powiedzieliby moi przodkowie *nagual*. Każdy z nas nosi w sobie swoją prawdę. Zadaniem szamana jest jej odnalezienie, życie nią, jej wyrażanie.

W przeciwieństwie do wielu innych tradycji szamanizm nie opiera się na hierarchii i nie podąża ślepo za świętymi tekstami. Polega natomiast na odnajdywaniu prawdy w sobie i przedstawianiu jej światu, aby stać się posłańcem prawdy, posłańcem miłości.

Droga szamana jest różna dla każdego, a rytuały, książki, narzędzia, a nawet inni szamani są tylko przewodnikami do prawdy leżącej głęboko w tobie. Nie ma dwóch takich samych dróg, każdy z nas wykuwa własną, tworzy swoją sztukę i wyraża siebie na własny, piękny sposób. Z tego względu często powtarzam, że w tej szamańskiej podróży stajesz się jednocześnie nauczycielem i uczniem oraz przemawia przez ciebie samo życie.





W tradycji Tolteków, ludu, z którego się wywodzę, mawiamy, że każdy z nas jest artystą. Nawet samo słowo *Toltec* ma dokładnie takie znaczenie. Nie chodzi o powszechne rozumienie tego słowa, o bycie rzeźbiarzem, malarzem i tak dalej. Nie ogranicza się to także wyłącznie do członków mojego plemienia. Mówimy tak o każdym mieszkańcu naszej przepięknej planety. Każdy z nas jest artystą, a naszą sztuką jest historia życia, które tworzymy.

Jeśli przyjmiemy, że tradycja Tolteków to droga arcyzmu, możemy także uznać, że szamanizm to zaproszenie dla ciebie, artysty, do zbudowania dzieła swojego życia, do użycia wszystkiego, co masz w zasięgu ręki, aby stworzyć obraz osobistej wolności.

W naszej tradycji powtarza się także, że wszyscy cały czas śnimy. Oznacza to, że każdy z nas postrzega życie przez własne filtry. W moim przypadku jest to filtr Jose. A zatem to, jak postrzegasz życie, jest odbiciem twoich przekonań i wierzeń. Nie jest prawdziwe, jest bardziej jak sen. Niektórzy mogą myśleć, że to nie jest zbyt przyjemne, ale tak naprawdę to cudowne. Twoje życie to sen, a jeśli uświadomisz sobie, że śniesz, możesz na nie wpływać i tworzyć je takim, jakie chcesz, żeby było.

Na to, co nazywamy życiem, składają się dwa sny. Pierwszym jest *twój własny*, to twoja perspektywa. To twój sposób widzenia świata, w którym odnajdujesz sens poprzez opowieści, których sam jesteś autorem. „Mam na imię Jose”, „Moi rodzice to Miguel i Maria”, „Urodziłem się w 1978”, „Tutaj mieszkam, to mój samochód, mój dom, moja żona” – to wszystko składa się na twój własny sen.

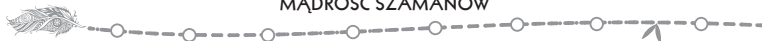


Istnieje jednak także *Sen planety*, czy też połączony sen nas wszystkich. Sen planety to suma wszystkich śnionych przez nas snów. Razem tworzą one świat, w którym żyjemy. Wspólnie stworzyliśmy oceany, góry, kwiaty, wojny, technologię, pojęcie dobra i zła. Wszystko. Sen planety to suma wszystkich naszych snów tworząca podstawy tego, w jakie relacje ze sobą wchodzimy i jak się komunikujemy.

Toltekowie rozumieli, że to, co obserwujemy, samodzielnie czy kolektywnie, nie jest prawdziwe. Nasze rozumienie życia to nic innego, jak skomplikowane połączenie nachodzących na siebie historii utrzymywane przez naszą percepcję czasu. W tradycji mojej rodziny szamanów (czy też *naguali*, jak ich określaliśmy) nazywaliśmy „tymi, którzy się przebudzili”, ponieważ uświadomili sobie oni, że wszyscy śnimy i opowiadamy historie. I chociaż nie da się wyrazić słowami prawdy o tym, kim jesteśmy, możemy z pewnością powiedzieć, że jesteśmy samym życiem.

Wydaje mi się to bardzo ciekawe, że 2500 lat temu, po drugiej stronie kuli ziemskiej jeden mężczyzna przez czterdzieści dni i nocy siedział pod drzewem, a kiedy się ocknął i wrócił do swoich przyjaciół, było wyraźnie widać, że to doświadczenie zupełnie go odmieniło. „Co się z tobą działo?” – zapytali. A on w języku pali odpowiedział im: „Zostałem przebudzony”. Słowo „przebudzony” w języku pali brzmi: „Budda”. Zarówno buddyzm, jak i szamanizm określa swoich mistrzów mianem „przebudzonych”.

A zatem, kto może być szamanem? Każdy, kto chce wybudzić się ze snu i znaleźć swoją własną prawdę. Oczywiście łatwiej



powiedzieć, niż zrobić, ponieważ sen roztacza nad nami kontrolę na kilka sposobów, które opiszę w dalszej części książki.

Dla jasności, nie wystarczy mocą rozumu przyswoić, że wszystko dookoła jest snem, aby się obudzić. Łatwo uwierzyć w coś, co się usłyszało, ale znacznie trudniej jest przekuć to w praktykę. Celem wejścia na drogę szamana jest doświadczenie momentu przebudzenia, który jest nie do opisania i nie do przyswojenia przy pomocy samego intelektu.

Kiedy mówię ci, że cały czas śniesz, możesz mi zaufać i uwierzyć, ale dopóki nie wcielisz tej wiedzy w życie i nie doświadczysz jej na co dzień, nic się nie zmieni. Zanim to się stanie, masz tylko wiarę. Kiedy jednak tego doświadczysz, będzie to integralna część twojej rzeczywistości.

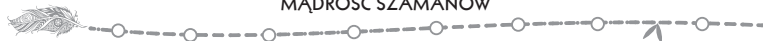
Na wstępie szaman mówi ci, że śpisz, śniesz i proponuje ci drogę do przebudzenia i zobaczenia, kim tak naprawdę jesteś. Szaman chce, abyś wiedział o sobie więcej, niż tylko ta historia, którą sobie stworzyłeś. Szaman czy szamanka mogą to zrobić, ponieważ sami w sobie dostrzegli indywidualne wyrażanie się siły życiowej czy boskości i widzą je we wszystkim, co żyje. Dlatego szamanizm jest tak blisko natury. Szaman wie, że wszystkie formy życia są ze sobą połączone, że życie jest jedno. Nie oznacza to tylko tego, co możemy zobaczyć, ale także przestrzeń pomiędzy wszystkim, co nas otacza. Łączy nas powietrze, którym oddychamy, grunt, po którym stąpamy, woda, którą się dzielimy. Wszystko, czym jest ta planeta, i wszystko, co jest poza nią nas łączy. Dla szamana to połączenie jest oczywiste, ale iluzje wytwarzane przez umysł sprawiają, że wielu ludzi nie jest w stanie tego dostrzec.



Podam ci prosty przykład. Pomyśl o dębowym drzewie. Jest ono połączeniem tak wielu rzeczy – ziemi, słońca, wody, powietrza, szyszki zdmuchniętej przez wiatr lub nasiona upuszczonego przez ptaka. To wszystko musiało zadziałać wspólnie, aby na ziemi pojawiło się piękne dębowe drzewo. Gdyby z tego równania zabrać choć jeden element, nie byłoby go. To samo można powiedzieć o tobie, o nas wszystkich, o wszystkim. Zostaliśmy stworzeni z tego, co wydarzyło się przed nami. A jednak nasz umysł chce nas przekonać o naszej odrębności. Ale to tylko iluzja. Szaman to wie i widzi połączenia pomiędzy wszystkimi stworzeniami i rzeczami.

Duża część z nas jest zagubiona w śnie, zanim nasiona przebudzenia zaczną kiełkować. A kiedy to się dzieje, nie uczymy się nowych rzeczy. Jest to raczej proces oduczenia się starych. Nauczono cię tak wiele, od najwcześniejszych lat twojego życia. Powiedziano ci, jak masz na imię, kim są twoi rodzice, skąd pochodzisz, co lubisz, a czego nie, a ty się z tym zgodziłeś. W naszej tradycji nazywamy ten proces *udomowieniem*. Pomimo tego, że niektóre jego formy są negatywne warto pamiętać, że samo udomowienie takie nie jest. To zupełnie normalny, a nawet konieczny proces, aby można było wytworzyć sen planety.

Kiedy byłeś mały, twoi rodzice udomowili cię, ucząc, abyś był miły dla innych i ich szanował, umiał się dzielić i nawiązywał przyjaźnie. W ten sposób wyposażyli cię w narzędzia konieczne do funkcjonowania we śnie planety. Chcę powiedzieć, że nie całe udomowienie jest złe, chociaż samo to słowo ma dość pejoratywne znaczenie. Niektóre jego formy są bowiem



jednoznacznie negatywne, jak rasizm, seksizm czy podział klasowy. To bardzo wyraźne przykłady, ale są i subtelniejsze, takie jak przekonanie, że musisz osiągnąć życiowy sukces, by zasłużyć na miłość lub powinieneś mieć idealne ciało, aby zasłużyć na zainteresowanie innych.

Proces przebudzenia często określa się mianem oduczania, ponieważ zaczynasz dostrzegać, w jaki sposób cię udomowiono i możesz świadomie wybrać, które wierzenia i przekonania chcesz zachować. Kiedy zaczynasz to wszystko dostrzegać, widzisz, jakimi ideami na własny temat cię karmiono i w jaki sposób ich używałeś, aby zbudować obraz siebie. Każdy architekt powie ci, że budynek postawiony na złych fundamentach w końcu runie, i tak też dzieje się z każdą historią.

Być może doświadczyłeś już zawalenia się własnej historii i dlatego sięgnąłeś po tę książkę. Prawda jest taka, że każda opowieść twojego życia jest właśnie tym – opowieścią, a jej zawalenie się jest piękne, ponieważ dopiero wtedy dostrzeżesz, kim naprawdę jesteś. Dowiadujesz się, że jesteś samym życiem.

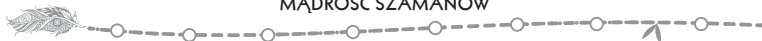
Proces oduczania się jest inny dla każdego z nas. Naturalnie mogą wystąpić pewne podobieństwa, ale nie ma dwóch identycznych dróg. Podstawą szamanizmu jest przekonanie, że każda podróż jest niepowtarzalna. Oczywiście, że inni będą służyli ci przewodnictwem i pomocą, ale każdy z nas jest wyjątkowy, a zatem takie też jest nasze przebudzenie. To nasza własna sztuka. Pewne rytuały czy rzeczy, które robimy, będą takie same. Możemy też inspirować się tym, co zrobili inni, ale szaman nikogo nie kopiuje. Nawet innych szamanów.



Niewiele osób o tym wie, ale najbardziej znana książka mojego ojca, *Cztery umowy* jest historią jego przebudzenia. Zwalczył zalegającą w sercu negatywność i problemy, które sam stworzył w swoim śnie, poprzez podążanie za czterema zasadami w każdym aspekcie swojego życia. Zauważył, że pozbywa się swojej mocy, nie będąc nieskazitelnym wobec świata, biorąc wszystko do siebie, robiąc krzywdzące założenia i nie dając z siebie wszystkiego. W rezultacie stworzył dla siebie cztery zasady, aby żyć ciesząc się pełnią swojej mocy. Dzięki wdrożeniu ich w życie oduczył się wszystkich złych rzeczy rządzących do tej pory jego snem.

Kiedy się przebudził, chciał służyć innym, a poprzez książkę manifestował swoją sztukę. Doceniono ją na całym świecie, a jego prawda pomogła też w przebudzeniu się innym. *Cztery umowy* sprzedała się w ponad siedmiu milionach egzemplarzy. To coś cudownego, ale mój ojciec powie ci, że nie miał z tym nic wspólnego. Tak, zdecydował, że poprzez książkę podzieli się swoją prawdą, wie jednak, że nie jest to nic bardziej znaczącego, niż cicha praca szamana, który pomaga przebudzić się ludziom w swojej małej społeczności. Tak naprawdę to jedno i to samo. Co więcej, jedno nie mogłoby istnieć bez drugiego. Jak drzewo dębu, mój ojciec by się nie przebudził, gdyby nie inspiracja i przewodnictwo szamanów, którzy zrobili to przed nim.

Jak pokazuje przykład mojego ojca, kiedy szaman się przebudza i dostrzega, kim naprawdę jest, widzi także, że najlepsze, co może zrobić dla siebie i świata, to służyć wielkiej matce, czyli samemu życiu. Widzi boskość we wszystkim, co istnieje, i chce pomóc innym w dotarciu do prawdy. Nie czyni tego



z pragnienia osiągnięcia korzyści (jak dostanie się do raju czy zakończenie cyklu reinkarnacji), ponieważ osiągnął spokój, jasność i świadomość uprzednio sobie nieznaną. Stał się naczyniem miłości, a kiedy jesteś wypełniony miłością, zaczyna ona się z Ciebie wylewać. To właśnie tym dzieli się szaman. Wyciekającą z niego miłością. Dlatego tak pragnie pomóc innym w przebudzeniu.

Możemy wysnuć jeszcze jedno porównanie do buddyzmu i konceptu *bodhisatwa*, czyli kogoś, kto doznaje przebudzenia, ale pozostaje na świecie, aby pomóc innym osiągnąć ten stan. Wyraźnie widać, że dbałość i troska o innych leży u podstaw większości znanych nam religii i nauk proroków, jak Jezus, islamski poeta Rumi czy wielu buddyjskich wieszczów. W każdej wielkiej tradycji występuje ktoś, kto doznał przebudzenia i chce dzielić się swoją wiedzą, aby inni także mogli tego doświadczyć.

Znaczenie historii

Opowiadanie historii to jeden ze sposobów, z jakich korzystają szamani, aby zaszczyć w nas ziarno przebudzenia. Ponieważ wiedzą oni, że umysł jest stale pogrążony we śnie, stwarzając własne opowieści, zaczęli robić to samo, aby zerwać zasłonę, za którą ten umysł się chowa. W ten sposób stali się oni doskonałymi nauczycielami, ponieważ odwołują się do naszego umiłowania opowieści, aby nas przebudzić.

W tej książce zamieściłem kilka legend przekazywanych w mojej rodzinie z pokolenia na pokolenie. Zdradzę ci ich

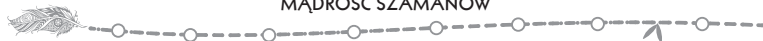


głębsze znaczenie. Pokażę ci, w jaki sposób szamani wykorzystywali je, aby siać ziarno przebudzenia. Pomogą mi one również przekazać ci szamańskie koncepty uważności, wybaczenia, rekapitulacji, wiedzę o amuletach i zwierzętach totemicznych, a także opowiedzieć o innych instrumentach, które mogą być przydatne na twojej ścieżce. Na końcu każdego rozdziału znajdziesz ćwiczenia i medytacje, które pomogą ci wcielić w życie opisane lekcje. Jak wspomniałem wcześniej, nie wystarczy czytać, musisz praktykować. Tylko w taki sposób osiągniesz korzyści. Ćwiczenia i medytacje ci w tym pomogą.

Nawet kiedy rozpoczniesz proces przebudzenia, musisz pamiętać, że nie oznacza to, że przestaniesz śnić. Jest to bowiem coś bezwarunkowego, jak oddychanie czy bicie serca. Przebudzenie oznacza, że *uświadamisz* sobie, że śnisz. Kiedy to stanie się dla ciebie jasne, będziesz mógł skierować swoją energię na tworzenie pięknego marzenia sennego zamiast koszmarów.

Koszmar senny w wierzeniach Tolteków to życie pozbawione świadomości tego, kim jesteś i czym jesteś. Jego wynikiem jest niepotrzebne cierpienie. Kiedy po omacku idziesz przez życie, wpadasz w pułapki negatywnego nastawienia i emocjonalnych trucizn i nie zauważasz, jak często sam jesteś przyczyną swojego cierpienia. Szamani mojego ludu określali to mianem zbiorowego przekonania lub inaczej uzależnienia od cierpienia. To nic innego, jak nawyk naszych umysłów.

Niektórzy z was czytając te słowa mogą się skrzywić na wieść, że jako gatunek jesteśmy uzależnieni od cierpienia, ale zastanówcie się nad tym przez moment. Pomyślcie o tym, na ile sposobów ludzie sprawiają problemy sobie i innym.



Wystarczy włączyć telewizor. Jeśli przez choć kilka chwil będziesz oglądać wiadomości, poznasz całkiem sporo takich sposobów. A seriale? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego oglądamy programy, których jedynym celem jest wytworzenie w nas smutku i poczucia emocjonalnej pustki? Pomyśl o swoim własnym życiu. Czy jeśli przez jakiś czas sprawy idą „za dobrze”, nie szukasz problemów?

Shantideva, hinduski mistyk i poeta żyjący w VIII wieku, w następujący sposób pisał o uzależnieniu od cierpienia*:

Każdy pragnie uwolnić się od cierpienia
 Ale za cierpieniem biegnie i jego pożąda
 Każdy pragnie radości, lecz niszczy ją
 w swej ignorancji
 Jakby naprzeciw stał zajadły wróg.

Nie można się z nim nie zgodzić. A zatem trzeba zadać sobie pytanie, dlaczego gonimy za własnym nieszczęściem? Po pierwsze, czynimy to z nieświadomości, ponieważ nie zdajemy sobie sprawy z tego, co robimy. Choćby dlatego warto się obudzić. Po drugie, robimy tak z nawyku. Cierpienie wypływa z nawyków naszego umysłu. Nawet kiedy już zaczniemy się budzić, będą one dawały o sobie znać, dlatego szamani nazywają je „uzależnieniem”. Jak w przypadku większości nalogów, pierwszym krokiem do pozbycia się ich jest przyznanie, że one istnieją.

* Fragment pochodzi z książki *No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva* autorstwa Pemy Chödrön.



Na kolejnych stronach opowiem ci kilka historii, które wydarzyły się w mojej rodzinie. Mam nadzieję, że odnajdziesz w nich lekcje pomocne w twoim życiu. Zapamiętaj, co napisałem o uzależnieniu od cierpienia, ponieważ ten motyw powtarza się w opowieściach.

Na koniec muszę zaznaczyć, że chociaż niniejsza publikacja przedstawia moją interpretację legend, to ty możesz odnaleźć w nich inne niż ja znaczenie. W tym właśnie tkwi piękno szamanizmu – popycha cię on do odnalezienia własnej prawdy, do podążania za swoim sercem i uświadomienia sobie, że odpowiedzi na wszystkie pytania nosisz w sobie. Niech te opowieści i cała ta książka będą twoim przewodnikiem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Don José Ruiz urodził się w Mexico City i wychował w Tijuanie w Meksyku. W wieku 21 lat zamieszkał w Stanach Zjednoczonych ze swoim ojcem, don Migu-elem Ruizem. Wykłada i prowadzi warsztaty w wielu krajach i dzieli się starożytną mądrością Tolteków. Jego nauki koncentrują się na człowieku i podróży, w której każdy z nas poszukuje swojej prawdy i miłości w życiu.

**Nie potrafisz poradzić sobie z otaczającą cię rzeczywistością?
Twoim życiem rządzi lęk, niepokój i wieczne cierpienie?
Brakuje ci motywacji, a twoja samoakceptacja
pozostawia wiele do życzenia?**

Autor światowego bestsellera wskaże ci drogę, która pozwoli ci wejść na ścieżkę Wojownika Tolteków – osoby pewnej i zdeterminowanej, z silnym poczuciem własnej wartości. Ta symboliczna transformacja spowoduje, że nauczysz się skutecznie radzić z wewnętrznymi słabościami, lękami i brakiem pewności siebie. Dzięki tej duchowej podróży pozbędziesz się obciążających ograniczeń i sprawisz, że twoje ciało i umysł będą współgrać w idealnej harmonii. Ponadto ćwiczenia zawarte w książce pozwolą ci osiągnąć osobistą wolność, uwolnić się od natrętnych myśli, opanować emocje, zaakceptować to, kim jesteś i – przede wszystkim – odnaleźć wewnętrzny spokój.

Mądrość, której poszukujesz, jest w tobie

Patroni:



Wellnesday.eu
Kobiety portal zdrowego stylu życia



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8301-408-1

