

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 2022
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 jakiegokolwiek 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

MĘŻCZYŻNA 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

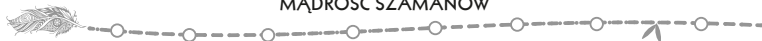
PRZEDMOWA

Od kiedy pierwsi Europejczycy postawili stopy na ziemiach Północnej i Środkowej Ameryki około pięciuset lat temu, o szamanach napisano całe tomy. Nazywano ich różnie: uzdrowicielami, wiedzącymi, a nawet czarownikami. Ich podejście do życia często uznawano za prymitywne, a ich samych za osoby niewykształcone, przesądne i nie tak „oświecone”, jak ludzie pochodzący z Europy.

Do dziś panuje błędne przekonanie, że szamanami zostają w większości mężczyźni. Jest to wiara oparta raczej na słowach tych, którzy o nich pisali, niż na faktach historycznych. Mnie zawsze wydawało się to śmieszne, ponieważ kiedy dorastałem, moja babka była najpotężniejszym szamanem spośród wszystkich, jakich znałem.

Z lingwistycznego punktu widzenia samo słowo „szaman” nie ma większego znaczenia dla ludzi spoza północnowschodniego azjatyckiego kręgu kulturowego. W tradycji, z której się wywodzę, to jest z ludu Toltec posługującego się językiem nahuatl, ludzi takich nazywamy *nagual*, czyli „przebudzeni”. Jest to ciekawe z tego względu, że słowo *nagual* ma także inne



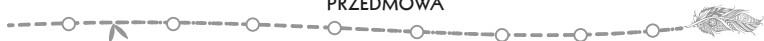


znaczenie. Opisuje ono również siłę życiową, energię, boski pierwiastek, który każdy z nas nosi w sobie. Oznacza to, że lud Toltec wierzy, że każdy z nas jest *nagual*, a szamani to ci, którzy sobie to uświadomili i otworzyli oczy.

Abyśmy jednak dobrze się zrozumieli, a także ze względu na fakt, że żadne słowo nie ma najmniejszego znaczenia, dopóki się co do niego nie porozumiemy, w niniejszej publikacji będę używać słowa „szaman” na określenie człowieka, który uświadomił sobie, że każdy z nas nosi w sobie tę boską energię. Wybrałem je także dlatego, że w dzisiejszym świecie zdaje się ono być najpowszechniej używane i rozumiane.

W skali globalnej *szamanizm* odnosi się do tradycji duchowych i religijnych rdzennych ludów zamieszkujących różne części świata. Mówi się, że tradycje te mają kilka punktów stycznych – szacunek do natury, poważanie dla przodków i wszelkich form życia. To oczywiście wszystko prawda, ale są to zaledwie podstawy tego, czym jest praktykowanie szamanizmu.

Bardzo pozytywne jest jednak to, że ostatnimi czasy obserwujemy zwiększające się zainteresowanie tymi praktykami i stylem życia. Częściowo dzięki pracy mojego ojca donna Miguela Ruiza a także Carlosa Castanedy i wielu innych. Współczesny świat zaczyna rozumieć to, czym moja rodzina żyła od wieków i co przekazywano z pokolenia na pokolenie przez tysiące lat, a mianowicie, że szamanami bywali zarówno mężczyźni, jak i kobiety i że ich podejście do życia można opisać na wiele sposobów, ale na pewno nie jako prymitywne. Prawda jest taka, że rola, jaką odgrywali oni w swoich



społecznościach była i nadal jest bardzo złożona. Osoby te postrzegane są przez nas jako filozofowie, przewodnicy duchowi, uzdrowiciele, psychologowie i przyjaciele.

Jeśli spojrzymy na to w tym kontekście, musimy zacząć zadawać sobie pewne pytania – Jakiego rodzaju wiedzę posiadali ci mistrzowie? W jaki sposób ją zdobywali i przekazywali dalej? I jak ta wiedza może pomóc nam żyć lepiej we współczesnym świecie? Celem tej książki jest udzielenie odpowiedzi na te pytania.

Z kolejnych stron dowiesz się, że w mojej opinii wiedza tych starożytnych mistrzów nie jest ani prymitywna, ani zarezerwowana wyłącznie dla mężczyzn. Jest to zestaw przepętnionych mocą lekcji dostępnych dla wszystkich tych, którzy zechcą po nie sięgnąć. To mądrość pozwalająca na przebudzenie, na uwolnienie się, na życie w pokoju i harmonii i na służeńie innym oraz naszej planecie.

Mówiąc wprost – jest to mądrość *miłości i życia*.

SŁOWNICZEK NAJWAŻNIEJSZYCH POJĘĆ

Cicha wiedza – Wiedza niedostępna świadomemu umysłowi, głęboko zakodowana w każdej żywej istocie.

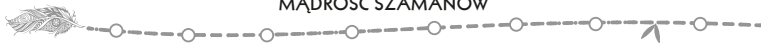
Mitote – Słowo pochodzące z języka nahuatl oznaczające chaos, tak jakby w twojej głowie naraz mówiły tysiące ludzi, ale nikt nie słuchał.

Nagual – Słowo pochodzące z języka nahuatl o dwojakim znaczeniu. Określa szamana, a także służy do opisywania energii życia i boskości obecnych w każdym z nas.

Nahuatl – Język starożytnego plemienia Tolteców.

Narratorzy – Głosy w twojej głowie, które cały czas do ciebie przemawiają. Mogą być pozytywne (sprzymierzeniec) lub negatywne (pasożyt).





Sprzymierzeniec – Głos narratora, który inspiruje cię do działania, życia, bezwarunkowej miłości. Dzięki niemu możemy także prowadzić konstruktywne rozmowy z samymi sobą.

Pasożyt – Głos narratora używającego twoich wierzeń nabytych w procesie udomowienia, aby przejąć nad tobą kontrolę i nie pozwolić ci na pokochanie i zaakceptowanie siebie. Ten negatywny głos wywołuje w nas smutek, stany lękowe i strach.

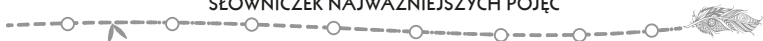
Przywiązanie – Stan, w którym coś, co nie należy do nas staje się częścią naszego życia poprzez emocjonalną lub energetyczną inwestycję. Możesz przywiązać się do rzeczy, wierzeń, pojęć, a nawet roli, jaką twoim zdaniem powinieneś odgrywać w świecie.

Sen planety – Połączenie snów wszystkich istot żyjących na ziemi lub sen świata, w którym żyjemy.

Szaman – Osoba przebudzona, przekonana, że każdy z nas dysponuje życiową energią, a także świadoma tego, że ludzie cały czas śnią.

Teotihuacán – Starożytne miasto w południowo-środkowym Meksyku, gdzie 2500 lat temu zamieszkiwał lud Toltec. Znane dzięki piramidom.

Toltec – Starożytny lud, zbiór osób, które zebrały się w południowym i środkowym Meksyku, aby poświęcić się studiom nad percepcją. Samo słowo *Toltec* oznacza artystę.



Udomowienie – Podstawowy system kontroli w śnie planety. Zaczyna się, kiedy jesteśmy bardzo młodzi, gdy jesteśmy nagradzani lub karani za konkretne wierzenia i zachowania. Kiedy je zaakceptujemy lub odrzucimy, poddając się presji otoczenia, możemy powiedzieć, że zostaliśmy udomowieni.

Uważność – Praktykowanie zwracania uwagi na chwilę obecną, na to, co dzieje się wewnątrz twojego ciała i umysłu, a także w najbliższym otoczeniu.

Własny sen – Wyjątkowa rzeczywistość kreowana przez każdego z nas. Twoja osobista perspektywa. Manifestacja relacji pomiędzy twoim ciałem a umysłem.

Wojownik Toltec – Osoba zdeterminowana do wykorzystania nauk i tradycji tolteckich w celu przeciwstawienia się udomowieniu i przywiązaniu.

WSTĘP

Mądrość, której poszukujesz jest w tobie.

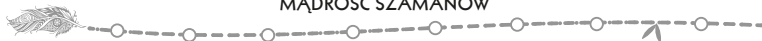
Zatrzymaj się na chwilę i poczuj prawdę tych słów.

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 własną sztukę i wyraża siebie na własny, piękny sposób. Z tego względu często powtarzam, że w tej szamańskiej podróży stajesz się jednocześnie nauczycielem i uczniem i przemawia przez ciebie samo życie.



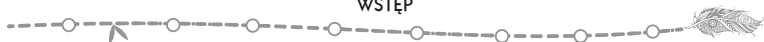


W tradycji Tolteców, ludu, z którego się wywodzę, mawiamy, że każdy z nas jest artystą. Nawet samo słowo *Toltec* ma dokładnie takie znaczenie. Nie chodzi o powszechne rozumienie tego słowa, o bycie rzeźbiarzem, malarzem i tak dalej. Nie ogranicza się to także wyłącznie do członków mojego plemienia. 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 Tolteców to droga sztuki, 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 i sposób, w jaki odnajdujesz w nim 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.

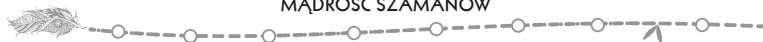


Istnieje jednak także *Sen planety*, czy też połączony sen nas wszystkich. Sen planety to suma wszystkich śnionych przez nas snów. Razem tworzą one świat, w którym żyjemy. Wspólnie stworzyliśmy oceany, góry, kwiaty, wojny, technologię, pojęcie dobra i zła. Wszystko. Sen planety to suma wszystkich naszych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

Toltecomie 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, że wszyscy 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,

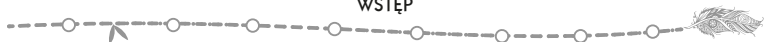


łatwiej powiedzieć, niż zrobić, ponieważ sen roztacza nad nami kontrolę na kilka sposobów, które opiszę w dalszej części książki.

Dla jasności, nie wystarczy mocą rozumu przyswoić, że wszystko dookoła jest snem, aby się obudzić. Łatwo jest 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.

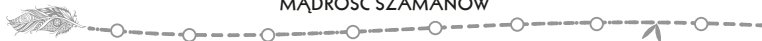
Na wstępie więc szaman mówi ci, że śpisz, śniesz i proponuje ci drogę do przebudzenia się i zobaczenia, kim tak naprawdę jesteś. Szaman chce, abyś wiedział o sobie więcej, niż tylko ta historyjka, którą sobie stworzyłeś. Szaman czy szamanka mogą to zrobić, ponieważ sami w sobie dostrzegli indywidualne 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 zwianej 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 nasze umysły chcą 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, abyś umiał się dzielić i nawiązywał przyjaźnie. W ten sposób wyposażyli cię w narzędzia konieczne do funkcjonowania w 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, jak na przykład przekonanie, że musisz osiągnąć życiowy sukces, aby zasłużyć na miłość, lub że musisz 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. Oczywiście 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. Niektóre rytuały czy rzeczy, które robimy, będą takie same. Możemy też inspirować się tym, co zrobili inni, ale szaman nikogo nie kopiuje. Nawet innych szamanów.