



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

Вступление II

Пояснения к основным терминам 14

Введение 17

Глава 1 / **ОРЕЛ И ЗМЕЯ** 31

*Поиски собственной истины*

Глава 2 / **ЧЕЛОВЕК РЕКИ** 49

*Течение по циклам жизни*

Глава 3 / **РОЖДЕНИЕ КЕТЦАЛЬКОАТЛЯ** 69

*Разожгите свои воображение и креативность*

Глава 4 / **ДЖУНГЛИ** 85

*Урок осознанности*

Глава 5 / **ПОСВЯЩЕНИЕ ГРЕМУЧЕЙ ЗМЕИ** 103

*Сила ритуала*

Глава 6 / **ПЕЩЕРА ДЬЯВОЛА** 121

*Примите свою темную сторону*

Глава 7 / **БОЖЕСТВЕННОСТЬ И ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ** 137

*Уроки Мадре Сариты*

Глава 8 / **ДЕНЬ МЕРТВЫХ** 153

*Смерть и почитание своих предков*

Послесловие 171

Об авторе 175



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Представьте, будто вы были живы сотни или даже тысячи лет назад. На заре человеческой памяти вы сидели у костра. Вместе с вами вокруг теплого блеска пламени собрались и другие люди, всех омывает свет сакрального круга. Вот кто-то придвинулся ближе к свету и заговорил. Затрещало полено, в темное небо взметнулись красные искры. И полилась история.

*Однажды в пустыне заблудилась женщина. Много дней она скиталась под затянутым облаками небом. В глубине многослойной тьмы женщина обо что-то споткнулась. В изнеможении она опустилась на колени и обратилась лицом к небу.*

*В этот момент облака расступились, а за ними оказались рассыпаны по небу яркие звезды. Женщина*

*смотрела на них и думала: «Каждая из них послала мне свой свет. Меня достигает сияние всех этих звезд, даже тех, которых нет уже тысячелетия. Но чего же достиг свет? Что я такое? Кто я на самом деле?»*

Внутренним взором вы увидели сияние звезд и ощутили, как урок, оформленный в слова, нашел место в вашем сердце. С этой историей вы постигли отражение истины. Она приоткрыла вам важное: вы — это не ваши роли, желания, не ваша судьба и даже не ваше тело. Истина в том, что мы понятия не имеем, чем являемся. Мы лишь знаем, что мы существуем.

Истине порой требуется зеркало, ведь нередко мы не можем увидеть саму тайну — лишь ее отблеск. С древних времен учителя, мастера и шаманы отражали истину, рассказывая истории. Вероятно, это древнейшая форма обучения. И хотя слова могут исчезнуть, как только рассказ закончился, переданные с их помощью уроки остаются с нами на всю жизнь.

На протяжении жизни разум каждый день рассказывает нам миллионы историй. Например, я могу написать на странице два любых слова:

## МАНСАРДА    ГОРДОСТЬ

Вы прочитали их, и ваш ум тут же принялся за работу. Вы обнаружили связь между ними, возможно даже несколько, истории начали сыпаться семенами, чтобы те проросли и зацвели. И с этим ничего не поделать: наш ум — это механизм для рассказывания историй.

Поэтому можно сказать, что истории — в некотором роде элемент разума, подобно тому как земля, вода, воздух и огонь — элементы тела. Подобно первородным элементам, истории способны очищать, сжигать, раскрывать тайну или созидать, а преподнесенные ими уроки помогают построить мосты, создать душевные связи и пролить свет на могущественные, впечатляющие и действенные идеи, которые поведут нас в направлении истины.

В книге, которую вы держите в руках, мой второй сын дон Хосе Руис изложил мудрость шаманской традиции нашей семьи. В историях эта мудрость передавалась из поколения в поколение. Хосе также представил собственное понимание более глубокого смысла, который отражается в этих историях.

Данные рассказы — лишь часть нашего сна о реальности. Задумываясь о них, помните, что они лишь *отражение* истины, а не сама истина. Как вы вскоре узнаете, истина, которую вы ищете, находится внутри вас, а рассказы, в том числе и ваш личный, могут лишь направить к ней.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мудрость — это понимание, что в каждой истории есть выбор. Если вам не нравится история, в которой вы живете, предлагаю вам написать новую. И пусть вам поможет изложенная в книге мудрость.

*Дон Мигель Руис,  
автор книги «Четыре соглашения»\**



---

\* Руис М. дон. Четыре соглашения. Тольтекская книга мудрости. М. : АСТ, 2019. *Прим. ред.*

((( ГЛАВА 6 )))

# ПЕЩЕРА ДЪЯВОЛА

A decorative horizontal line consisting of a series of stylized, overlapping arches or wave-like shapes, rendered in a light gray color, positioned directly beneath the title.



## ПРИМИТЕ СВОЮ ТЕМНУЮ СТОРОНУ

Одна из основных задач шаманизма — развеять миф о том, что мы недостаточно хороши. История о пещере дьявола показывает, насколько глубоко эта идея коренится в человеческой психике.

*Однажды одному молодому тольтеку приснилось, будто жарким летним днем он идет по пустыне. Сверху на него светило солнце. Он заметил, что вдали, у темной и мрачной пещеры, в очереди стоят юноши, готовые войти. Присмотревшись, тольтек понял, что не может разглядеть их словно затуманенные лица, а от самих юношей веяло страхом и угрызениями совести.*



Тольтек взглянул на солнце, которое считал источником жизни, и понял, что нужно сделать: «Я хочу, чтобы все эти юноши смогли свободно выйти на солнце. Я войду в пещеру вместо них». Он побежал к очереди, и юноши расступились, пропуская его.

Войдя в очень темную пещеру, он вдруг услышал множество тихих голосов, которые рассказывали разнообразные истории. На какой бы голос он ни повернулся, каждый говорил о страдании, и каждая история казалась тольтеку знакомой. По мере того как он углублялся в темноту, голоса становились все громче и громче. Наконец он рухнул на колени и вскрикнул: «Хватит! Кто здесь главный? Я хочу сейчас же встретиться с вами».

Внезапно в пещере стало тихо. Открыв глаза, молодой человек увидел перед собой большое демоническое существо с длинными черными волосами, черными обсидиановыми глазами, красной кожей и рогами. Оно гневно вскричало низким голосом: «Да как ты смеешь! Как ты посмел забрать души, которыми я кормлюсь, и вывести их на солнце! Это мои души».

Юношу охватил ужас, но он набрался храбрости и решил стоять на своем: «Нет! Их место на солнце, под светом! Эти души не твои!»

Демон рассмеялся: «Ты кто? Ты слабак! Ты не способен противостоять мне». Злой дух протянул руку,





*схватил тольтека за шиворот и потянул к себе. Другую руку он занес для удара, но молодой тольтек знал, что нужно сделать. Шагнув вперед, он крепко обнял демона, от всей души и с любовью в сердце, и произнес: «Я тебя прощаю».*

Почти в каждой культуре на планете есть миф о сотворении, в котором сказано, что человек изначально несовершенен. В большинстве случаев этот изъян как-то связан с событиями, произошедшими до нашего рождения. Согласно авраамическим религиям, первородный грех людей возник в результате изгнания Адама и Евы из райского сада. В индуизме и буддизме есть идея кармы и перерождения, согласно которой в этой жизни мы расплачиваемся за свои грехи из прошлых. Эта же идея распространена и в тольтекской традиции, о чем вам уже известно из истории о Кетцалькоатле.

Даже в современном мифе о происхождении человека, который наука называет Большим взрывом, присутствует малозаметная идея о ничтожности человека. Согласно научному мифу, могущественная энергия жизни, *нагваль*, которая есть в каждом из нас, почему-то считается результатом космического «происшествия».

Хотя невозможно сказать наверняка, когда в сознание человека впервые заронили идею о его ничтожности, на мой взгляд, это всего лишь еще одно проявление зависимости ума от страдания. Иными словами, каждый

раз, когда вы считаете себя презренным, не заслуживающим чего-либо или недостаточно хорошим, в этот момент вы страдаете.

В тольтекской традиции есть радикальное противоядие от идеи, что все мы с изъяном. Мы говорим: вы совершенны уже сейчас. Поначалу это может быть трудно принять, ведь в процессе одомашнивания вас тщательно убеждали в обратном. Например, если я скажу: «Все сотворенное Богом прекрасно», вы со мной согласитесь, но все же подумаете, что к вам это не относится.

Убежденность в собственном несовершенстве проявляется по-разному: например, когда мы ругаем себя за простейшую ошибку, или отказываемся прощать себя за прошлые поступки, или не делаем того, чего хочется нашей душе, потому что считаем, будто недостойны и не справимся. Правда в том, что многие из нас обращаются с собой так, как никогда не стали бы обращаться с другими.

Для того чтобы увидеть красоту своего совершенства, нужно с любовью и прощением оглянуться на болезненные события в прошлом, по-новому посмотреть на них и отпустить эмоциональный яд, который до сих пор вы носили в себе. Так можно вернуть свою силу и начать относиться к себе как к совершенному существу.

До тех пор пока вы не простите себя за прошлые поступки, вы будете заперты в пещере своего разума, где голос *митоты* станет постоянно унижать вас чувством вины и стыда. Как говорит мой отец, правосудие — это

единоразовая плата за что-то, но мы, люди, снова и снова платим за одно и то же, проигрывая в уме болезненные воспоминания.

Каждый раз, когда воспоминаниями о своих прошлых действиях или бездействиях вы причиняете себе боль, вы тем самым кормите демона внутри себя, жертвуете себя ему, вместо того чтобы занять место под солнцем, где вы и должны быть. Действия молодого тольтека из истории, рассказанной выше, наполнены особенной силой, потому что он выбрал полюбить демона, то есть те части себя, которые раньше заставляли его стыдиться или испытывать чувство вины.

Лишь вы сами можете освободить себя от демона в пещере. Когда вы полюбите демона внутри себя, унижающий вас голос, то научитесь любить себя целиком и освободитесь от его влияния. Демон — это голос вашего паразита, а когда вы любите себя и полностью прощаете, он трансформируется в вашего союзника.

Союзник — еще один могущественный символ в тольтекской традиции, он олицетворяет голос мудрости в вашем разуме. Союзник смотрит на вас и ваши прошлые поступки с любовью, и его голос поощряет, а не наказывает. Союзник обретает силу после того, как вы победили паразита и научились с любовью смотреть на свои прошлые поступки, зная, что тогда вы сделали все, что могли.



Союзник понимает, что паразит и *митота* — это часть зависимости ума от страдания, и потому бережно возвращает вас к своему центру, напоминая о том, что вы — *нагваль*.

## ПОНИМАНИЕ СВОЕЙ ТЕНИ

Когда необходимо понять себя и простить за прошлые поступки, нередко приходится поглубже заглянуть в то, что называется нашей тенью.

Многие исследователи и традиции упоминают теневую сторону личности (в частности, знаменитый психоаналитик XX века Карл Юнг), однако я использую термин *тьень* в несколько ином значении.

Каждый раз, отмахиваясь от каких-то своих особенностей или черт характера, которые нам не нравятся или которые мы не желаем признавать в себе, мы отправляем эту часть себя в тень. Как вы можете догадаться, неосознанные и неизученные характеристики недолго остаются сокрытыми.

Если вы эмоционально реагируете — гневом или даже жестокостью — или если говорите либо делаете то, что, по-вашему, вам несвойственно, в этом случае проступает ваша теневая сторона. Другой пример: когда время от времени мы делаем то, что в сознательном состоянии считаем неправильным.



Нередко ваша тень активна, когда вы замечаете в характере человека качества, которые вас беспокоят, например невежество или грубость. Скорее всего, вы не осознаете, что с легкостью видите в других те черты, которые есть у вас и вам не нравятся. Именно это и означает фраза «другие люди — мое зеркало».

Теневая часть легче проявляется под воздействием изменяющих настроение веществ, например наркотиков или алкоголя. Вы наверняка слышали слова «когда пьяный, он такой гадкий», подчеркивающие, что с употреблением алкоголя человек меняется в худшую сторону. Большинство подобных случаев свидетельствуют о том, что человек подавляет свои эмоции или привычки, вместо того чтобы изучить их, а алкоголь нейтрализует способность скрывать эти проблемы в тени.

Недавно моя приятельница рассказала мне о том, что изменила мужу. Ее изводило чувство вины и раскаяния, и она повторяла: «Ты должен понять: изменять мне не свойственно».

Мой ответ был прост: «За исключением случаев, когда ты так делаешь».

Она изумилась моему ответу, однако я не пытался наказать ее или заставить чувствовать себя еще более виноватой. Я хотел пробудить ее к осознанию той части себя, которую она отрицала. «Вместо того чтобы отрицать эту часть себя, — сказал ей я, — лучше выясни, почему ты так поступила».

Иными словами, когда ваше поведение противоречит заявленным вами идеалам, я предлагаю признать проявление своей тени, внимательно посмотреть прямо на него и задаться вопросом: почему я делаю или реагирую именно так? Что мотивировало меня? Что мне нужно отыскать и исцелить внутри себя? С уважением ли я отношусь к собственной правде или пытаюсь соответствовать чьим-то идеалам?

Альтернатива самоанализу — попытка подавить такое поведение или желание спрятать его вглубь себя, при этом сам факт подавления означает, что мы либо боимся своих поступков, либо стыдимся их, что только усиливает страдания. Выведя темные стороны личности на свет, вы лучше поймете свои мотивы и желания и примете их. И тогда сможете сознательно решить, что будете любить себя безусловно, особенно те части, что ранее отрицали или скрывали. Другими словами, признание какого-то желания или поведения не означает, что мы с ним согласны и продолжим так делать. Такое принятие означает, что мы готовы понять эту свою особенность, вместо того чтобы убегать от нее и притворяться, будто ее не существует.

Исследуя то, что вы вытолкнули в тень, вы можете обнаружить: пора что-то изменить, чтобы следовать собственной правде. Те убеждения или наклонности, которые вы скрываете в тени, возможно, более точно показывают, кем вы на самом деле хотите быть, чем то, каким вы себя показываете. В таком случае настала пора

изменить договоренности с собой и с теми, кто есть в вашей жизни.

Один мой знакомый на протяжении долгих лет подавлял свою гендерную идентификацию. В семье, где он вырос, любые изменения в этой области считались грехом, а потому с очень юного возраста он загонял свои желания глубоко в подсознание, не признаваясь в них даже самому себе.

Поскольку с самого детства его одомашнивали идеей о том, что неправильно думать и вести себя за пределами «нормы», к подростковому возрасту он уже самоодомашнил себя этим убеждением. Поясню для тех, кому непонятен термин: самоодомашнивание происходит в том случае, когда вы принимаете убеждения других людей и принуждаете себя им следовать, даже если они противоречат вашей личной истине. При самоодомашнивании вам уже не нужен тот, кто будет одомашнивать вас, потому что вы занимаетесь этим самостоятельно.

Когда он наконец заглянул вглубь себя и признал свою личную истину, с его плеч свалился тяжелый груз. Закончилась внутренняя борьба за то, чтобы стать тем, кем он не был.

Есть и хорошая новость: в тени таятся не только отрицательные качества, которые вы замечаете в других людях. Окружающие могут быть зеркалом и положительных сторон. Например, если вы замечаете в других доброту и сострадание, то только потому, что сами обладаете этими качествами. Однако вы можете изгнать эти

## ПРИМИТЕ СВОЮ ТЕМНУЮ СТОРОНУ



черты в тень, сравнивая себя с другими и ощущая свою ничтожность, когда говорите примерно следующее: «Я не такой человек». Так утверждает паразит, мешающий вам увидеть в себе самом добро и загоняющий его в тень.

Как бы то ни было, если не отрицать свое поведение, а понять глубже его причины, вы можете освободиться от любых бессознательных реакций. Изучая то, что вы загнали в тень, старайтесь относиться к себе с любовью и прощением. Ругая себя, вы будете по-прежнему удерживать себя в ловушке зависимости от страдания и мало что узнаете о себе и своих мотивах.

По мере знакомства с теневыми особенностями, причиняющими вам страдание, многие из них можно сделать своими сильными сторонами. Например, если вы склонны взрываться от гнева, то можете трансформировать эту энергию и использовать ее для того, чтобы отстаивать свою истину, когда кто-то пытается вас одомашнить. В обоих случаях применяется одна и та же энергия, но когда вы направляете ее должным образом, то бессознательная реакция превращается в убедительный ответ.







## УПРАЖНЕНИЯ

### *Вы совершенны*

Я предлагаю вам в течение следующих тридцати дней, глядя на себя в зеркало по утрам, произносить следующее утверждение:

«Я уже совершенен (совершенна). У меня есть все, что мне нужно. Я целостный (целостная)».

Когда вы произнесете эти слова вслух, поначалу вы им не поверите, но продолжайте повторять их, глядя себе в глаза. Вскоре вы ощутите связь с собой, и именно она поможет вам осознать истину и силу этого убеждения.





### *Найдите свою тень*

Большинство из нас легко замечает в других то, что нам нравится или раздражает, но намного сложнее обнаруживать эти качества в себе. Чтобы найти в тени ваши спрятанные особенности, вспомните кого-нибудь, чьи черты характера вам не нравятся или с которыми вы не согласны. Выпишите их и поразмышляйте, можете ли вы заметить их в той или иной степени в себе? Помните, что другие люди — зеркало нас самих. То, что вы видите в них, также находится и в вас.

Ваша теневая часть скрывает не только негативные, но и позитивные черты, которые вы по какой-то причине боитесь демонстрировать миру. Теперь подумайте о человеке, чьи качества вам нравятся. Запишите их на бумаге и поразмышляйте, как эти качества воплощаются в вас.



### *Самопрощение. Тольтекская практика составления списка воспоминаний и их перепросмотра*

Ранее мы уже использовали тольтекскую практику составления списка воспоминаний и их перепросмотра для прощения других людей. Теперь пора направить этот могущественный метод на самого себя.



На этот раз вам нужно вспомнить самый травматичный поступок, который вы совершили по отношению к себе или кому-то другому. Возможно, вы предали того, кто вам доверял, или каким-то образом причинили боль своему другу или члену семьи. Возможно, это произошло, когда вы отрицали свое истинное «я» даже перед самим собой или допустили самоодомашнивание, в результате которого возненавидели себя. Вспомните то событие или впечатление, которое чаще всего использует паразит для доказательства вашей ничтожности и несоответствия нормам.

Следующий шаг: подробно опишите на бумаге это событие или ситуацию. Пишите о деталях произошедшего, о том, что вы чувствовали, — все, что помните. Чем глубже вам удастся копнуть, тем больше энергии восстановите.

После этого выполните перепросмотр. Уединитесь в таком месте, где сможете комфортно устроиться или прилечь на несколько минут. Выполните такое же дыхательное упражнение для перепросмотра, как делали ранее, только на этот раз сфокусируйте внимание на событии, за которое ощущаете вину.

Размышляя об этом событии, на вдохе втягивайте в себя энергию, которую в него вложили. Вы вкладывали энергию каждый раз, когда думали об этой ситуации, ругали себя из-за нее или позволяли ей контролировать вашу жизнь или влиять на нее. Втягивайте в себя эти энергии так же, как втягиваете воздух.

## УПРАЖНЕНИЯ

Продолжая удерживать фокус на ситуации, сделайте выдох. Вместе с выдохом изгоните весь негатив, которым вы окружили данное событие. Вытолкнув его целиком, вы сможете взглянуть на ситуацию отрешенно и нейтрально и увидеть ее глазами истины, а не с точки зрения болезненных воспоминаний.

Продолжайте делать вдохи и выдохи, удерживая внимание на событии, до тех пор, пока не почувствуете, что вернули всю энергию и изгнали из нее всю негативность. Если за одну сессию вам не удастся достичь беспристрастного восприятия произошедшего, ничего страшного. Возвращайтесь к написанному и повторяйте перепросмотр до тех пор, пока не заберете из той ситуации всю энергию и не очистите ее от негатива.

