



ДЗЕН-КНИГА ДЛЯ ДУШИ

---

ДОН МИГЕЛЬ  
РУИС

---

ЧЕТЫРЕ  
СОГЛАШЕНИЯ

ТОЛЬТЕКСКАЯ КНИГА МУДРОСТИ

---

Практическое руководство  
по достижению личной свободы

**Дон Мигель Руис**  
**Четыре соглашения.**  
**Тольтекская книга мудрости**  
**Серия «Дзен-книга для души»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44780411](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44780411)*

*Дон Мигель Руис Четыре соглашения. Тольтекская книга мудрости  
практическое руководство по достижению личной свободы:*

*ISBN 978-5-17-116800-1*

### **Аннотация**

Дон Мигель Руис – известный духовный учитель и автор мировых бестселлеров, посвящающих в тайны тольтекской мудрости. Книги автора были проданы тиражом более 10 млн экземпляров в США и изданы на 40 языках по всему миру. Руис объединил древнюю мудрость с логикой разума, чтобы создать новый путь для стремящихся к истине. Он раскрывает источники ограничивающих убеждений, которые лишают нас радости и создают ненужные страдания. Книга, которую вы держите в руках, впервые была опубликована в 1997 году и около 10 лет была бестселлером The New York Times. В ней вам даны четыре соглашения: никогда не грешите словом, не принимайте ничего на свой счет, не стройте необоснованных предположений, делайте все в полную меру своих сил и способностей. Учение тольтеков

ставит во главу угла особое состояние духа, позволяющее с легкостью приобщиться к счастью и любви. Приняв этот новый кодекс поведения, вы сможете по-настоящему изменить свою жизнь и достичь истинной свободы – свободы быть собой. И помните: мы здесь для того, чтобы жить, быть счастливыми и любить.

# Содержание

Тольтеки	8
Введение	12
Приручение	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Дон Мигель Руис**  
**Четыре соглашения**  
*Тольтекская*  
*книга мудрости:*

*практическое руководство по  
достижению личной свободы*

Оригинальное название

«THE FOUR AGREEMENTS»

Original English language publication 1997 by Amber-Allen Publishing, Inc., San Rafael, CA 94903 U.S.A. Печатается с разрешения издательства Amber-Allen Publishing, Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.

Серия «Дзен-книга для души»

© 1997 by Miguel Angel Ruiz, M.D. and Janet Mills

© Ахтырская В., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

*Посвящается Кругу Огня;  
тем, кто уже ушел,  
тем, кто сейчас здесь,  
тем, кто придет потом.*

Я бы хотел выразить смиренную благодарность моей матери Сарите, научившей меня любить без всяких условий, моему отцу Хосе-Луису, научившему меня владеть собой, моему деду Леонардо Масиасу, даровавшему мне ключ к тайнам тольтеков, и моим сыновьям Мигелю, Хосе-Луису и Леонардо.

Я хотел бы высказать самую глубокую признательность Гайе Дженкинс и Трею Дженкинсу, с неизменной преданностью поддерживавшим меня в моих начинаниях.

Я хотел бы выразить глубокую благодарность Дженет Миллс – издателю, редактору, верящей в мои силы. Я также никогда не устану благодарить Рея Чемберса, освещавшего мне путь.

Я хотел бы сказать, как глубоко я почитаю восхитительный ум – мою дорогую подругу Джини Джентри, поддержка которой согревала мне душу.

Я хотел бы воздать должное многим и многим, не пожалевшим ни времени, ни сил, ни средств, чтобы содейство-

вать распространению и укреплению моих взглядов. Далеко не исчерпывающий список включает Гая Бакли, Теда и Пегги Рейс, Кристинею Джонсон, «Рыжую» Джуди Фрюбауер, Вики Молинар, Дэвида и Линду Диббл, Бернадетт Виджил, Синтию Вуттон, Алана Кларка, Риту Риверу, Кэтрин Чейс, Стефани Бюро, Тодда Каприэляна, Гленну Квигли, Аллана и Ренди Хардман, Синди Пескоу, Терри и Чака Каугиллов, Роберто и Диану Паэс, Сири Джан Сингх Кальса, Хэзер Эш, Лари Эндрюса, Джуди Сильвер, Кэролин Хипп, Ким Хофер, Мерседе Керадманд, Диану и Скай Фергюсон, Кери Кропидловски, Стива Хазенбурга, Дару Салур, Хоакина Гальвана, Вуди Бобба, Рейчел Герреро, Марка Гершона, Колетт Мичаан, Брандта Моргана, Кэтрин Килгор (Китти Кор), Майкла Гиларди, Лору Хейни, Марка Клоптина, Венди Бобб, Эдда Фокса, Яри Джеда, Мэри Кэрролл Нельсон, Амари Магделану, Джейн-Энн Дау, Расса Винебла, Гая и Майю Кальса, Матаджи Роситу, Фреда и Мэрион Ватинелли, Диану Лорент, В. Дж. Полича, Гейл Дон Прайс, Барбару Саймон, Патти Торрес, Кей Томпсон, Рамина Яздани, Линду Лайтфут, Терри Гортон, Дороти Ли, Дж. Дж. Фрэнка, Дженнифер и Джинн Дженкинс, Джорджа Гортон, Титу Уимс, Шелли Вулф, Джиджи Бойс, Моргана Драсмина, Эдди фон Зонна, Сидни де Джонга, Пег Хэкетт Кансьенн, Джермейн Ботиста, Пилар Мендосу, Дебби Ранд Колдуэлл, Би Ла Скалла, Эдуардо Рабасу и Ковбоя.

# Тольтеки



Тысячи лет тому назад тольтеки были известны в южных областях Мексики как «мудрые мужи и мудрые жены». Антропологи считают тольтеков народом или расой, но в действительности они были сообществом ученых и художников, ставивших себе целью исследование и сохранение духовного знания и древних эзотерических практик. Тольтекские учителя, именовавшиеся «нагуаль», и жаждавшие духовного просветления ученики собирались в Теотиуакане, городе пирамид неподалеку от Мехико, название которого переводится как «место, где Человек Становится Богом».



**АНТРОПОЛОГИ СЧИТАЮТ ТОЛЬТЕКОВ  
НАРОДОМ ИЛИ РАСОЙ, НО В  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ОНИ БЫЛИ  
СООБЩЕСТВОМ УЧЕНЫХ И ХУДОЖНИКОВ,  
СТАВИВШИХ СЕБЕ ЦЕЛЮ ИССЛЕДОВАНИЕ  
И СОХРАНЕНИЕ ДУХОВНОГО ЗНАНИЯ И  
ДРЕВНИХ ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ ПРАКТИК**



На протяжении тысячелетий нагуаль были вынуждены скрывать древнюю мудрость и таиться от любопытных глаз. Завоевание Мексики европейцами, а также вопиющее злоупотребление личной властью некоторыми учениками заставили их оберегать тайные знания от тех, кто еще не научился использовать их во благо или мог сознательно употребить их во зло человечеству ради собственного обогащения.



**УЧЕНИЕ ТОЛЬТЕКОВ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
СТАВИТ ВО ГЛАВУ УГЛА ДУХ, ОДНАКО  
ТОЧНЕЕ ВСЕГО ЕГО МОЖНО ОПИСАТЬ КАК  
ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА  
КОТОРОГО – ВОЗМОЖНОСТЬ С ЛЕГКОСТЬЮ  
ПРИБОЩИТЬСЯ К СЧАСТЬЮ И ЛЮБВИ**



К счастью, эзотерические знания тольтеков хранились во многих кланах нагуаль и передавались из поколения в поколение. Хотя веками эти сокровенные знания таились под покровом безмолвия, древние пророчества говорили о грядущей эпохе, когда придет пора вернуть мудрость людям. Ныне Дон Мигель Руис, нагуаль из клана Благородного Орла, следуя велению свыше, откроет нам могущественное уче-

ние тольтеков.

Мудрость тольтеков рождена той же принципиально нерушимой истиной, что и другие священные эзотерические традиции мира. Хотя ее нельзя причислить к религиям, она почитает духовных наставников, открывших человечеству то или иное религиозное учение. Учение тольтеков действительно ставит во главу угла дух, однако точнее всего его можно описать как образ жизни, отличительная черта которого – возможность с легкостью приобщиться к счастью и любви.

# Введение

## Затуманившееся зеркало



Три тысячи лет тому назад жил неподалеку от города, со всех сторон окруженного горами, человек, похожий на вас и на меня. Человек этот изучал науку врачевания и овладевал знаниями своих предков, однако занятия целительством не вполне его удовлетворяли. В душе он чувствовал, что эти знания должны таить в себе нечто большее.

Однажды, заснув в пещере, человек увидел во сне себя, погруженного в сон. Он вышел из пещеры. Это происходило в новолуние, небо было ясное, и он отчетливо увидел в вышине мириады звезд. И тут в его душе произошло что-то, навсегда изменившее его жизнь. Он глядел на свои ладони, ощущал собственное тело и внимал собственному голосу: «Я сотворен из света. Я соткан из звезд».

Человек снова взглянул на звезды и осознал, что это не

звезды порождают свет, а свет порождает звезды. «Все сотворено из света, – произнес он, – в межзвездном пространстве не царит пустота». И постиг, что все сущее – одно живое существо и что свет – посланник жизни, ибо он тоже живой и несет все знание о мире.

Потом человек осознал, что, хотя он и соткан из звезд, однако не тождествен звездам. «Я – межзвездное пространство», – подумал он. И потому он нарек звезды «тональ», а межзвездный свет – «нагуаль» и постиг, что гармонию и пространство меж ними создает Жизнь, или Намерение. Без жизни ни «тональ», ни «нагуаль» не могли существовать. Жизнь – это сила абсолютного, верховного начала, Творец, порождающий все сущее.

И вот что ему открылось: все сущее – проявление одного живого существа, которое мы именуем Богом. *Все Сущее есть Бог*. И он пришел к заключению, что человеческое восприятие – это всего лишь свет, воспринимающий свет. А еще он понял, что материя – это зеркало, что зеркало – все, что отражает свет и порождает образы этого света, и что мир иллюзии, *Сон*, – точь-в-точь туман, который не дает нам увидеть себя такими, какие мы есть. «Истинные мы – ничем не замутненная любовь, ничем не затемненный свет», – произнес он.

Как только человек осознал это, его жизнь изменилась. Едва он постиг, кто он на самом деле, взгляделся в других смертных и в окружающий мир, то поразился тому, что

узрел. Повсюду он видел свое отражение – в любом смертном, в любой твари, в любом дереве, в воде, в дожде, в облаках, в земле. И понял, что Жизнь сочетает два начала, тональ и нагуаль, в разных соотношениях, дабы создать множество своих проявлений.

За эти несколько мгновений человек уразумел суть мироздания. Он был взволнован до глубины души, и в его сердце наконец воцарился мир. Он едва мог дождаться, когда сумеет поведать своим соплеменникам о том, что ему открылось. Однако человек был не в силах найти слова, чтобы описать пережитое. Он пытался рассказать об этом сородичам, но они его не понимали. Они видели, что он изменился, что глаза его лучатся, а голос потеплел. Они осознали, что он ни о чем не выносит суждений и больше ни на кого не похож.

Он прекрасно понимал их всех, но они его не понимали. Они решили, что в нем воплотился Бог. Услышав это, он улыбнулся и сказал: «Воистину так. Во мне Бог. Но и в вас – Бог. Мы неотличимы, вы и я. Мы – образы света. Мы все – Бог». Соплеменники его не понимали.

Он обнаружил, что сделался зеркалом для всех остальных, зеркалом, в котором мог увидеть и свое отражение. «Каждый человек – зеркало», – сказал он. Он видел свое отражение в каждом, но никто не видел в нем себя. И тогда он осознал, что все спят и видят сны, но не отдают себе отчета в том, кто они на самом деле. Они не видели в нем себя, потому что стена дыма или тумана разделяла их зеркала. А со-

здавало эту стену тумана истолкование образов света – Сон смертных.

Тогда человек постиг, что скоро позабудет все, чему научился. Он жаждал навсегда сохранить в памяти свои видения и решил отныне именоваться Затуманившимся Зеркалом, дабы неизменно напоминать себе, что материя – это зеркало и что туман меж зеркалами не дает нам понять, кто мы на самом деле. Он изрек: «Я – Затуманившееся Зеркало, потому что вижу во всех вас свое отражение, но мы не узнаем друг друга из-за тумана между нами. Этот туман – Сон, а зеркало – ты, спящий».

# Приручение и Сон Планеты

*Легче жить, закрыв глаза,  
Не желая понимать, что вокруг...*  
*Джон Леннон*



Все, что вы сейчас видите и слышите, – всего лишь сон. Читая эти строки, вы спите, вы погружены в сон. Вы спите, притом что мозг ваш бодрствует.

Видеть сны – основная функция сознания, наше сознание видит сны двадцать четыре часа в сутки. Оно видит сны, когда мозг бодрствует, но также видит сны, когда мозг спит. Разница в том, что, когда мы бодрствуем, то можем опереться на прочный каркас материального мира, и этот остов заставляет нас воспринимать вещи линейно. Засыпая, мы утрачиваем этот прочный каркас, и потому образы сновидения постоянно меняются.

Люди непрерывно спят и видят сны. Еще до нашего рож-

дения наши предки создали огромный сон, который мы назовем сном общества, или *сном планеты*. Сон планеты – это коллективный сон, состоящий из миллиардов личных снов меньшего масштаба, которые, взятые вместе, создают сон семьи, сон района, сон города, сон страны и, наконец, сон всего человечества. Сон планеты включает в себя все правила, принятые в обществе, все верования, законы, религии, культуры и обычаи, праздники, социальные установления и институты.



**ВНИМАНИЕ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ  
ОТЛИЧАТЬ ОДИН ПРЕДМЕТ ОТ ДРУГОГО И  
СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ ТОЛЬКО НА ТОМ, ЧТО  
НАМ НЕОБХОДИМО**



Нам от рождения присуща способность учиться «правильному» сновидению, и старшие учат нас видеть сны именно так, как их видит общество. У этих снов столько правил, что, когда ребенок появляется на свет, мы немедленно завладеваем его вниманием и втолковываем ему эти правила. Внешний сон использует родителей, школу и религию, чтобы научить нас видеть сны.

Внимание – это способность отличать один предмет от другого и сосредотачиваться только на том, что нам необходимо. Мы можем видеть, слышать, обонять или осязать миллионы различных вещей одновременно, однако, концентрируя внимание, мы в первую очередь постигаем то, что хотим воспринять. Взрослые научили нас обращать внимание на те или иные вещи и загрузили в наш разум сведения, многократно их повторяя. Именно так мы научились всему, что знаем.

Обращая внимание на те или иные предметы, мы выучили правила окружающей нас реальности, внешнего сна. Мы научились вести себя в обществе, усвоили, чему следует верить и чему нет, что приемлемо и что недопустимо, что хорошо и что дурно, что прекрасно и что безобразно, что правильно и что нет. Все эти знания, правила и принципы поведения существовали задолго до нашего рождения.

В школе вы сидели за партой и старались внимательно слушать объяснения учительницы. В церкви вы старались внимательно слушать, что говорит вам священник. Так же

обстояло дело с мамой и папой, с братьями и сестрами: все они пытались обратить ваше внимание на то, а не на другое. Мы тоже обращаем внимание окружающих на строго определенные вещи, и у нас сформировалась потребность привлекать внимание других к себе и соперничать за внимание внешнего мира. Даже дети часто борются за внимание родителей, учителей, друзей. «Посмотрите на меня! Посмотрите, что я делаю! Вот же я!» Потребность во внимании постепенно растет, она будет свойственна и взрослым.

Внешний сон привлекает наше внимание к определенным вещам и учит нас определенным правилам, начиная с языка, на котором мы говорим. Язык – это код, позволяющий людям понимать друг друга. Каждая буква каждого слова во всех языках появилась в результате соглашения. То, что вы видите сейчас перед собой, называется «страницей в книге»; слово «страница» понятно нам потому, что мы договорились, что под ним понимать. Если мы способны расшифровать код, наше внимание концентрируется и энергия передается от одного человека к другому.



**ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЕ НА ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРЕДМЕТЫ, МЫ ВЫУЧИЛИ ПРАВИЛА ОКРУЖАЮЩЕЙ НАС РЕАЛЬНОСТИ, ВНЕШНЕГО СНА. МЫ НАУЧИЛИСЬ ВЕСТИ СЕБЯ В ОБЩЕСТВЕ, УСВОИЛИ, ЧЕМУ СЛЕДУЕТ ВЕРИТЬ И ЧЕМУ НЕТ, ЧТО ПРИЕМЛЕМО И ЧТО НЕДОПУСТИМО, ЧТО ХОРОШО И ЧТО ДУРНО, ЧТО ПРЕКРАСНО И ЧТО БЕЗОБРАЗНО, ЧТО ПРАВИЛЬНО И ЧТО НЕТ**



Мы не выбирали свой родной язык, не выбирали религию или нравственные ценности – они существовали задолго до того, как мы появились на свет. У нас не было ни малейшей возможности выбирать, во что верить, а во что нет. Даже собственное имя мы получили от других.

В детстве мы были лишены возможности сознательно принять веру, принципы и убеждения, поэтому *соглашались* с теми сведениями, что приходили к нам из сна планеты через других людей. Единственный способ сохранить информацию – это заключить соглашение. Внешний сон может привлечь к чему-то наше внимание, и мы обречем то, что

называется верой, которая предполагает безусловное отсутствие сомнений. В противном случае, то есть если мы откажемся признать некий факт, он не сохранится в сознании.

Вот так мы учимся в детстве. Дети верят всему, что говорят взрослые. Мы соглашаемся со взрослыми, и наша вера столь сильна, что система принципов и убеждений подчиняет себе весь сон жизни. Мы не выбирали эти принципы и убеждения, возможно, даже восставали против них, однако были слишком слабы, чтобы их победить. В результате мы сдались на милость этой системы убеждений, заключив *соглашение* с внешним миром.

Я называю этот процесс *приручением человека*. Именно благодаря этому приручению мы учимся жить и видеть сны. В ходе приручения человека информация из внешнего сна передается во внутренний сон, формируя всю нашу систему верований, убеждений и принципов. Сначала ребенка учат называть все, что он видит вокруг: это мама, это папа, это молоко, это бутылочка. День за днем дома, в школе, в церкви, по телевидению нас учат жить, поясняя, какое поведение социально приемлемо. Внешний сон учит нас быть человеком. У нас складывается множество стереотипов относительно того, что такое «женщина» и что такое «мужчина». А еще мы учимся судить: судить других, судить соседей.

Детей приручают так же, как и животных: собаку или кошку. Чтобы научить чему-нибудь собаку, мы наказываем ее или поощряем. Своих любимых детей мы натаскиваем при-

мерно так же, как домашних животных. Когда мы делаем то, чего требуют от нас родители, нам говорят: «Хороший мальчик» или «Хорошая девочка». Когда мы этого не делаем, то превращаемся в «плохого мальчика» или «плохую девочку».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.