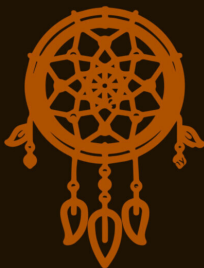




# ИСТИНЫ шаманов

Тайные знания,  
истории и духовные  
практики  
для познания  
себя и мира



Дон Хосе Руис

МИО

**Дон Хосе Руис**  
**Истины шаманов. Тайные**  
**знания, истории и**  
**духовные практики для**  
**познания себя и мира**  
**Серия «Мистическая (МИФ)»**  
**Серия «МИФ Арт»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67786235](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67786235)*

*дон Хосе Руис. Истины шаманов. Тайные знания, истории и духовные  
практики для познания себя и мира: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

*2022*

*ISBN 9785001955399*

### **Аннотация**

Внутренняя сила скрыта в каждом из нас, нужно лишь осознать это. В этой книге потомственный шаман-тольтек дон Хосе Руис делится историями, практиками и медитациями, которые помогут раскрыть свой природный потенциал и выйти на новый уровень самопознания и жизни.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	6
Вступление	11
Пояснения к основным терминам	15
Введение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Дон Хосе Руис**  
**Истины шаманов. Тайные**  
**знания, истории и**  
**духовные практики для**  
**познания себя и мира**

**Original title:**

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

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2018 by Don Jose Ruiz

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022



# 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 поле-но, 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 ощути-ли, 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 поведают 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.

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»<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Руис М. дон. Четыре соглашения. Тольтекская книга мудрости. М.: АСТ, 2019. Прим. ред.



# Вступление



С тех пор как более пятисот лет назад в Америке высадились европейцы, многое было сказано и написано о шаманах

Северной и Центральной Америки. Как их только не величали – знахарями, врачевателями и даже колдунами! Их представления о жизни часто называли примитивными, необразованными, суеверными – в отличие от взглядов «просвещенной» Европы.

Считалось, что шаманы – это в основном мужчины. Стоит отметить, что это лишь предубеждение, а не исторический факт. Лично мне такая идея ни за что не пришла бы в голову, ведь в нашей семье самым могущественным шаманом была моя бабушка.

С лингвистической точки зрения слово *шаман* оказалось бы непонятным большинству коренных культур за пределами северо-восточной Азии, где оно, скорее всего, зародилось. В моей традиции, то есть традиции тольтеков, живших на территории современной Мексики, шамана называли *нагвалем*, что на языке науатль значит «пробужденный». У слова *нагваль* есть еще одно значение: им обозначается энергия жизненной силы, божественности, которая есть в каждом из нас. По мнению тольтеков, каждый человек является *нагвалем*, но лишь шаманы осознают себя в этом качестве.

В целях унификации, а также потому, что слово не имеет значения, пока мы о нем не договоримся, в этой книге я буду использовать слово *шаман* для обозначения человека, пробудившегося к пониманию того, что все мы являемся энергией жизненной силы. А еще этот термин лучше знаком современному миру.

В глобальном масштабе *шаманизм* означает духовную традицию или религию коренных культур по всему миру. Считается, что у этих духовных традиций есть кое-что общее: уважение к природе, к любой форме жизни и к своим предкам. Так и есть, однако это лишь малая толика того, чем на самом деле является шаманская практика.

Хорошая новость в том, что с недавних пор старые представления о шаманизме стали меняться – отчасти благодаря моему отцу дону Мигелю Руису, а также Карлосу Кастанеде и многим другим. Современному миру приоткрылось то, что было известно моей семье и более тысячелетия передавалось изустно: шаманами были как мужчины, так и женщины, а представления шаманизма далеко не примитивны. Более того, для своей общины шаман выступал одновременно философом, духовным лидером, лекарем, психологом и другом.

С учетом сказанного возникают вопросы. Например, что было известно этим древним мастерам? Как они получали и передавали свои знания? Пригодятся ли их познания нам, живущим в современном мире? Эта книга предназначена дать ответы на эти и другие вопросы.

Как вы вскоре узнаете, лично я считаю, что мудрость древних мастеров не была примитивной и не принадлежала только мужчинам. Их мудрость – это всеобъемлющие и могущественные учения, доступные всему человечеству. Это мудрость пробуждения, поиска собственной свободы, мирной и гармоничной жизни, а также умения быть полезным

другим и планете.

Говоря простыми словами, это мудрость *любви и жизни*.



# Пояснения к основным терминам



**Безмолвное знание.** Осознание того, что находится за пределами мышления или интуиции. Глубокая врожденная

мудрость, свойственная всему на свете.

**Личный сон.** Уникальная реальность, создаваемая каждым человеком, ваше субъективное восприятие. Проявление взаимоотношений между вашим умом и телом.

**Митота.** На языке науатль это слово означает хаос, словно в вашем сознании одновременно говорит тысяча человек, которые друг друга не слушают.

**Нагваль.** У этого слова в языке науатль есть два значения. Во-первых, так называют тольтекских шаманов, а во-вторых, этим словом обозначают энергию жизненной силы и божественность во всех живых существах.

**Науатль.** Язык древнего народа тольтеков.

**Одомашнивание.** Основная система контроля – во Сне планеты. Поощрениями и наказаниями нас с самого детства заставляют принимать такие убеждения и поведение, которые приемлемы для остальных. Когда поощрения и наказания сделали свое дело и человек принял эти убеждения и поведение, его можно считать одомашненным.

**Осознанность.** Практика внимательного отношения к тому, что происходит в твоём теле, уме и в ближайшем окружении в настоящее время.

**Паразит.** Рассказчик, использующий ваши убеждения, сформировавшиеся в результате одомашнивания и привязывания, чтобы управлять вами, налагая условия на вашу любовь к себе и принятие себя. Эти негативные голоса порождают печаль, беспокойство и страх.



**Привязывание.** Взять то, что не является частью тебя, и присвоить за счет эмоциональной или энергетической вовлеченности. Такое привязывание возможно к внешним объектам, верованиям, идеям и даже ролям в социуме.

**Рассказчики.** Голоса в голове, которые весь день говорят с вами. Могут быть как хорошими (союзники), так и плохими (паразиты).

**Сон планеты.** Объединение абсолютно всех существ в личном сне мира – мира, в котором мы живем.

**Союзник.** Рассказчик, который вдохновляет вас жить, творить и любить безусловно. Союзник может предложить конструктивный внутренний диалог.

**Теотиуакан.** Древний город, расположенный на юге центральной части Мексики, 2500 лет назад был местом обитания тольтеков. Известен своими пирамидами.

**Тольтеки.** Древняя группа коренных американцев, которые пришли в южные и центральные районы Мексики, чтобы изучать постижение. Слово «тольтек» означает «человек искусства».

**Тольтекский воин.** Полон решимости следовать тольтекской традиции, чтобы выиграть внутреннюю битву против одомашнивания и привязывания.

**Шаман.** Пробужденный к осознанию того, что все существа воплощают энергию жизненной силы и что люди постоянно пребывают в состоянии личного сна.



# Введение



Мудрость, которую вы ищете, находится внутри вас. Остановитесь на мгновение, чтобы почувствовать истину этих

слов.

Согласно одному из наиболее важных воззрений в шаманизме, свет, божественность или, говоря словами моих предков, *нагваль* существует внутри каждого из нас. В каждом есть собственная истина. Призвание шамана – обнаружить эту истину, прожить ее, выразить.

В отличие от других традиций, в основе шаманизма нет иерархии и почтительного отношения к умершим учителям, нет слепого следования священным текстам. В основе шаманизма лежат поиск истины внутри себя и выражение ее миру в качестве посланника правды, посланника любви.

Путь шамана – очень личное путешествие. Ритуалы, книги, инструменты и даже другие шаманы лишь направляют вас, помогая обнаружить мудрость, исходящую из глубины вашей личности. Не бывает двух похожих шаманских путешествий: каждый из нас создает собственный уникальный путь, собственные произведения искусства и выражает себя собственным прекрасным образом. Поэтому я всегда говорю: в шаманском путешествии вы одновременно и ученик, и учитель, и через вас проявляется жизнь.

Тольтеки считают, что все мы – люди творческие. Более того, само слово «тольтек» означает «человек искусства». Его значение не имеет традиционного ограничения кругом художников или скульпторов, как и не ограничивается лишь членами моего родового племени. Это слово означает каждого человека на нашей прекрасной планете. Простая истина

в том, что каждый человек – это человек искусства, а создаваемое нами искусство – история жизни.

С учетом того, что тольтекская традиция – это путь творца, можно сказать, что шаманский путь – это приглашение каждому творческому человеку создать свой шедевр, используя все, что есть в вашей жизни, чтобы мазок за мазком нарисовать собственную картину личной свободы.

В тольтекской традиции считается, что каждый человек постоянно сновидит, ведь мы видим жизнь только через собственные фильтры, в моем случае – через фильтр «Хосе». Соответственно, воспринимаемая вами жизнь – это отражение ваших представлений и убеждений. Она нереальна, это сон. Некоторым может не понравиться такое высказывание, но на самом деле оно позитивное: если ваша жизнь – это сон и вы осознали, что сновидите, то сможете сознательно создавать именно те сны, которые вам хочется видеть, и жить той жизнью, которой хотите.

То, что мы называем жизнью, состоит из двух видов снов. Один из них – *личный сон*, а именно ваше личное восприятие. Это то, каким вы видите окружающий мир и как интерпретируете его через истории, которыми описываете то, что замечаете. Например, «Меня зовут Хосе», «Моих родителей зовут Мигель и Мария», «Я родился в 1978 году» – все это личный сон.

А еще есть *Сон планеты*, или коллективный сон, который сновидим мы вместе. Сон планеты – это общая сумма всех

наших личных снов, в совокупности составляющих тот мир, в котором мы живем. Совместно мы создали океаны, горы, цветы, войны, технологии, представления о добре и зле. Сон планеты – комбинация всех наших личных снов и основа того, как мы взаимодействуем и общаемся друг с другом.

По мнению тольтеков, в обоих случаях то, что мы считаем жизнью, не является реальным. Человеческое восприятие жизни – это сложный набор наслаивающихся друг на друга историй, скрепленных нашими представлениями о времени. В моей семейной традиции шаманы, то есть *нагвали*, считаются пробужденными: они проснулись и осознали тот факт, что все мы спим и сновидим, что все мы повествуем истории и что, хотя совершенно невозможно описать, кто мы и что мы, вернее всего сказать, что мы – это сама жизнь.

Чрезвычайно интересно, что более 2500 лет назад на другом конце мира человек сорок дней просидел под деревом Бодхи и осознал свою истинную природу, а когда встал со своего места под деревом и вернулся к друзьям, они заметили, что полученный им опыт изменил его. Они спросили его: «Что с тобой произошло?» И человек ответил на родном ему языке пали: «Я пробудился». На языке пали слово «пробуждение» звучит как «Будда». И в буддизме, и в шаманизме мастера своей традиции называются пробужденными.

Так кто же может быть шаманом? Каждый, кто хочет очнуться ото сна и найти собственную свободу, – это шаман. Конечно, легче сказать, чем сделать, потому что у сновиде-

ния есть определенные механизмы, позволяющие удержать нас во сне, и о многих из них мы подробно поговорим на страницах этой книги.

Уточню, что для пробуждения недостаточно просто понимать, что все вокруг – это сон. Легко услышать о чем-то и поверить в это разумом, но применить услышанное на практике существенно труднее. Смысл шаманского пути в том, чтобы получить опыт пробуждения, который выходит за пределы мыслящего сознания или интеллектуального знания.

Вот, к примеру, я говорю вам, что вы постоянно спите. Вы можете довериться мне и поверить в это, но ваш мир начнет меняться только после того, как вы впитаете это знание и лично прочувствуете его. До тех пор это будет всего лишь верой. А вот когда эта вера станет вашим опытом, она превратится в часть вашей личной реальности.

Итак, шаман говорит вам, что вы спите и видите сон, и предлагает пробудиться к себе настоящему. Шаман хочет, чтобы вы узнали себя за пределами созданной вами маленькой истории, за пределами маленького себя. Шаман может это сделать, потому что уже познал себя как индивидуальное проявление божественной жизненной силы и знает, что эта божественность, эта жизненная сила имеется во всем. Вот почему шаманизм настолько связан с окружающей нас природой. Шаман знает, что все формы жизни взаимосвязаны, что все они – одно целое. И это касается не только тел, которые мы способны видеть, но и имеющегося между всем про-

странства. Мы соединены через воздух, которым дышим, через землю под ногами, через воду, которой пользуемся и которой так много в наших телах, а также через все остальное, из чего состоит наша планета, да и не только она. Для шамана эта связь очевидна, но многим создаваемая умом иллюзия и постоянное состояние сна мешают увидеть истину.

К примеру, представьте себе дуб. В нем воплощена сила многих элементов: земли, солнца, воды, воздуха, желудка, сорванного ветром или унесенного птицей. В результате их совместной работы появилось прекрасное произведение искусства, которое мы называем деревом. Уберите хотя бы один из этих компонентов, и не будет дерева. То же самое можно сказать о вас, обо всех нас, обо всем. Мы – это результат совместного творчества всего, что было до нас. Однако наш ум цепляется за иллюзию разделенности. А ведь это всего лишь иллюзия, и шаман видит сквозь нее, видит взаимосвязь между всем и всеми.

Многие из нас годами потеряны во сне, прежде чем внутри проявится семя пробуждения. Процесс этот больше похож на утрату приобретенных знаний, чем на обретение новых. Иными словами, вас с детства многому учили: вам сказали, как вас зовут, кто ваши родители, откуда вы родом, что вам нравится и что не нравится, а вы с этим согласились. В тольтекской традиции это называется *одомашниванием*. Несмотря на то что некоторые формы одомашнивания могут быть негативными, стоит понимать, что само по себе



одомашнивание – не обязательно плохо. Это нормальный и естественный процесс, именно так мы создаем Сон планеты.

Например, пока вы были малы, ваши родители наверняка одомашнивали вас, приучая проявлять уважение и доброту к другим, делиться, заводить друзей. Так они наделяли вас ресурсами, необходимыми для взаимодействия со Сном планеты. Иными словами, не всякое одомашнивание плохо, даже если в самом слове содержатся негативные коннотации. Некоторые формы одомашнивания явно негативны, среди простых примеров этого – расовое и классовое неприятие, сексизм. Но есть и менее очевидные случаи – например, когда мы впитываем идеи, подобные этим: «Чтобы меня любили, нужно преуспеть в жизни» или «Чтобы меня любили, надо иметь идеальное тело».

# 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.