

პროგრესული თავისუფლების მოპოვების სახელმძღვანელო

დონ მიგელ რუიზი

ოთხი თანხმობა

ტოლტეკთა სიბრძნის წიგნი

დონ მიგელ რუიზი
ოთხი თანხმობა
ტოლტეკთა სიბრძნის წიგნი

Don Moguel Ruiz
THE FOUR AGREEMENTS
A Toltec Wisdom Book

ინგლისურიდან თარგმნა ხათუნა ბასილაშვილმა
რედაქტორი: ლალი ქადაგიძე
გარეკანის დიზაინერი: მარიამ სინატაშვილი
დამკაბადონებელი: ნინო გურული

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

Original English language publication by Amber-Allen Publishing, Inc.,
San Rafael, CA 94903 U.S.A.

Georgian translation Copyright © 2025 by DIOGENE LTD.

All rights reserved.

© გამომცემლობა „დიოგენე“, 2025

ყველა უფლება დაცულია.

ISBN 978-9941-11-914-9

[www. diogene. ge](http://www.diogene.ge)

ედღვნება ცეცხლის წრეს: მათ, ვინც ჩვენამდე
იყო, ვინც ახლა არის და ვინც ამიერიდან იქნება.

სარჩევი

სამადლობელი	9
ტოლტეკები.....	11
შესავალი	13
1. მოშინაურობა და კლანების ზმანება	17
2. პირველი თანხმობა	33
სიტყვები უზადოდ გამოიყენეთ	
3. მეორე თანხმობა.....	47
გულთან ახლოს ნურაფერს მიიტანთ	
4. მესამე თანხმობა	57
ნურაფერს ივარაუდებთ	
5. მეოთხე თანხმობა.....	65
გააკეთეთ ყველაფერი, რაც შეგიძლიათ	
6. ტოლტეკთა გზა თავისუფლებისკენ.....	77
ძველი თანხმობების უარყოფა	
7. ახალი ზმანება.....	97
სამოთხე დედამიწაზე	
ლოცვები.....	102

სამადლობელი

დიდი მონინებით ვუხდი მადლობას დედას – სარიტას, რომელმაც უპირობო სიყვარული მასწავლა; მამას – ლუიზს, რომელმაც წესრიგსა და დისციპლინას მიმაჩვია; ბაბუას – ლეონარდო მაკიასს, რომელმაც ტოლტეკების საიდუმლოს მაზიარა და ჩემს ვაჟებს – მიგელს, ხოსე ლუიზას და ლეონარდოს.

უზომოდ მაღლიერი ვარ გეია ჯენკინსისა და ტრეი ჯენკინსისა საქმისადმი მათი თავდადებისა და ერთგულებისთვის.

უდიდეს მადლობას ვუხდი ჯენეტ მილზს – გამომცემელს, რედაქტორსა და ჩემს დიდ მხარდამჭერს. ასევე ვმადლობ რეი ჩემბერსს, რომელიც მხარში მედგა ამ გზაზე.

სათანადო პატივი, მინდა, მივაგო ჩემს ძვირფას მეგობარს, საოცარი „ტვინის პატრონ“ ჯინი გენტრის, რომელმაც თავისი რწმენა და შემართება გადმომდო.

ასევე მაღლიერებით მოვიხსენიებ მათ, ვინც გვერდში დამიდგა და უშურველად დამითმო დრო, სული და გული

და რესურსები. ფასდაუდებელია საქმისადმი მათი ერთგულება და ამ წიგნის შექმნაში შეტანილი მათი წვლილი. მათ შორის არიან: გეი ბაკლი, ტედ და პეგი რეესები, კრისტიანა ჯონსონი, ჯუდი „რედი“ ფრუზაუერი, ვიკი მოლინარი, დევიდ და ლინდა დიბლები, ბერნადეტ ვიჯილი, სინტია ვუტონი, ალან კლარკი, რიტა რივერა, კატერინ ჩეისი, სტეფანი ბიურო, ტოდ კაპრიელიანი, გლენნა ქუიგლი, ალან და რენდი ჰარდმანები, სინდი პასკო, ტერი და ჩაკ კოვგილები, რობერტო და დაიან პაეზები, სირი ჯიან სინგ კალსა, ჰედერ ეში, ლერი ენდრიუსი, ჯუდი სილვერი, კაროლინ ჰიპი, კიმ ჰოფერი, მერსედე ხარადმანდი, დიანა და სკაი ფერგიუსონები, ქერი კროპიდლოვსკი, სტივ ჰესენბურგი, დარა სალური, ხოაკინ გალვანი, ვუდი ბობი, რეიჩელ გერერო, მარკ გერშონი, კოლეთ მიშანი, ბრენდტ მორგანი, კატერინ კილგორი (კიტი კაური), მაიკლ გილარდი, ლორა ჰეინი, მარკ კლოპტინი, ვენდი ბობი, ედ ფოქსი, იარი ჯაედა, მერი კეროლ ნელსონი, ამარი მაგდელანა, ჯეინენ დოუ, რუს ვენაბლი, გუ და მაია კალსა, მატაჯი როზიტა, ფრედ და მარიონ ვატინელები, დაიან ლორენი, ვ. ჯ. პოლიჩი, გეილ დოუნ პრაისი, ბარბარა საიმონი, პეტი ტორესი, კეი თომპსონი, რამინ იაზდანი, ლინდა ლაითფუთი, ტერი გორტონი, დოროთი ლი, ჯეი ჯეი ფრენკი, ჯენიფერ და ჯინ ჯენკინსები, ჯორჯ გორტონი, ტიტა ვიმსი, შელი ვოლფი, ჯიჯი ბოისი, მორგან დრაზმინი, ედი ფონ სონი, სიდნი დე იონგი, პეგ ჰაკეტ კანსიენი, ჯერმეინ ბაუტისტა, პილარ მენდოსა, დები რანდ კალდეელი, ბეა ლა სკალა, ედუარდო რაბასა და „კოვბოი“.

ტოლტეკები

ათასწლეულის წინ სამხრეთ მექსიკაში ტოლტეკებს „მცოდნე ქალებად და კაცებად“ თვლიდნენ. ანთროპოლოგები მათ ერად ან რასად მიიჩნევენ, სინამდვილეში კი ისინი მეცნიერები და ხელოვანები იყვნენ, რომლებმაც სულიერების შესახებ უძველესი ხალხის ცოდნისა და მეთოდების შესასწავლად და შესანარჩუნებლად საზოგადოება შექმნეს. მათი სამყოფელი მექსიკის მახლობლად მდებარე პირამიდების უძველესი ქალაქი ტეოტიუაკანი იყო – ქალაქი, სადაც „კაცი ღმერთად იქცევა“; მათი საზოგადოება ოსტატებად (ნაგუალებად) და შეგირდებად იყოფოდა.

ნაგუალები ათასწლეულის განმავლობაში მალავდნენ თავიანთი წინაპრების სიბრძნეს. ამ ტერიტორიის ევროპელთა მიერ დაპყრობის შემდეგ, როცა არაერთმა შეგირდმა თავისი ძალის ბოროტად გამოყენება დაიწყო, მათ ეს ცოდნა დაუმაღეს იმათ, ვინც მას არაგონივრულად ან პირადი სარგებლისთვის მოიხმარდა.

საბედნიეროდ, ტოლტეკთა ეზოტერიკული ცოდნა არ დაკარგულა და სხვადასხვა არხით თაობებს გადაეცა. მას

ასობით წლის მანძილზე საიდუმლოდ ინახავდნენ, უძველესი წინასწარმეტყველები კი თვლიდნენ, რომ აუცილებლად დადგებოდა დრო, როდესაც ადამიანები მას დაუბრუნდებოდნენ. ტოლტეკების ძლიერ მოძღვრებას გვიზიარებს დონ მიგელ რუიზი, ნაგუალი „არწივის რაინდთა“ შტოდან.

ტოლტეკთა ცოდნა ჭეშმარიტების იმავე ერთიანობაში იღებს სათავეს, რომელშიც მსოფლიოს ყველა სხვა ეზოტერიკული ტრადიცია. მართალია, ის რელიგია არ არის, მაგრამ სათანადო პატივს მიაგებს ყველა სულიერ მოძღვარს, რომლებსაც დედამიწაზე უმოღვანიათ. ეს სწავლება გვერდს არც სულიერებას უვლის, მაგრამ უფრო მართებული იქნება, თუ ვიტყვით, რომ ის ცხოვრების იმ გზას გვასწავლის, რომელზეც ბედნიერებასა და სიყვარულს ვპოულობთ.

შესავალი

დაბინდული სარკე

სამი ათასი წლის წინ მთებით გარშემორტყმული ქალაქის მახლობლად ერთი თქვენი და ჩემი მსგავსი კაცი ცხოვრობდა. მედიცინას სწავლობდა და წინაპრების ცოდნას ეუფლებოდა, თუმცა მათ ბევრ რამეში არ ეთანხმებოდა. გულისთქმა ეუბნებოდა, რომ რაღაც სხვა, დაფარულიც იყო, რაც მან არ იცოდა.

ერთ დღეს გამოქვაბულში ჩაეძინა და თავისი მძინარე სხეული ეზმანა. გარეთ გავიდა. მოწმენდილ ცაზე ახალ მთვარეს და მილიონობით მოკიაფე ვარსკვლავს ახედა. უეცრად სულის სიღრმეში რაღაც შეუტოკდა და მისი ცხოვრება ერთხელ და სამუდამოდ გარდაიქმნა. ხელებზე დაიხედა, თავისი სხეული შეიგრძნო და საკუთარი ხმა შემოესმა, რომელმაც თქვა: „მე ნათლისგან ვარ შექმნილი, ვარსკვლავებისგან ვარ შექმნილი“.

მერე ვარსკვლავებს ახედა და უეცრად მიხვდა, რომ სინათლეს ვარსკვლავები კი არ შობს, პირიქით, ვარსკვლავებს ბადებს სინათლე.

„ყველაფერს სინათლე ქმნის. მათ შორის არსებული სივრცე კი ცარიელი არ არის“, – თქვა მან. მერე უეცრად მიხვდა, რომ ყველაფერი, რაც არსებობს, ერთი ცოცხალი არ-

სებაა, სინათლე კი სიცოცხლის შიკრიკია; ის ცოცხალია და ყველანაირ ინფორმაციას ინახავს.

მერე მიხვდა, რომ თვითონაც ვარსკვლავებისგან იყო შექმნილი, მაგრამ ვარსკვლავი არ გახლდათ. „მე ვარსკვლავებს შორის ვარ“, – გაიფიქრა მან და ვარსკვლავებს ტონალი უწოდა, მათ შორის არსებულ სინათლეს კი – ნაგუალი; მერე გაიაზრა, რომ მათ შორის ჰარმონიასა და სიერცეს სიცოცხლე, ანუ განზრახვა, ქმნის. რომ არა სიცოცხლე, ტონალი და ნაგუალი ვერ იარსებებდა. სიცოცხლე აბსოლუტის, უზენაესის, ყველაფრის შემოქმედის ძალაა.

აი, რას მიხვდა იგი: ყველაფერი, რაც არსებობს, ერთი ცოცხალი არსების გამოვლინებაა, იმისა, ვისაც ჩვენ ღმერთს ვუწოდებთ. *ყველაფერი ღმერთია*; და დაასკვნა, რომ ადამიანის აღქმა მხოლოდ და მხოლოდ სინათლეა, რომელიც სინათლეს აღიქვამს. დაინახა, რომ მატერია სარკეა, ყველაფერი სარკეა, რომელიც სინათლეს ირეკლავს და მის ხატებას ქმნის, ილუზიების სამყარო კი ზმანებაა, კვამლის მსგავსი, რომელშიც ვერაფერს ვარჩევთ, ვერ ვხედავთ, სინამდვილეში ვინ ვართ. „სინამდვილეში ჩვენ წმინდა სიყვარული, წმინდა ნათელი ვართ“, – თქვა მან.

როცა ამას ჩასწვდა, მისი ცხოვრება შეიცვალა. მიხვდა, ვინც იყო და გარშემო მიმოიხედა, ადამიანებსა და ბუნებას დააკვირდა და გაოცდა. ყველაფერში: ყველა ადამიანში, ცხოველში, ყოველ ხეში, წყალში, წვიმის წვეთში, ღრუბელსა და მიწაში თავისი თავი დაინახა. მიხვდა, რომ სიცოცხლე ტონალსა და ნაგუალს განსხვავებულად აზავებს და სიცოცხლის უთვალავ გამოვლინებას ასეთნაირად ქმნის.

რამდენიმე წამში ყველაფერს მიხვდა. აღტყინებული იყო, მაგრამ გული სიმშვიდით ჰქონდა სავსე. ძალიან უნდოდა, ამ

აღმოჩენის შესახებ თავისიანებისთვის ეთქვა, მაგრამ მიხვდა, რომ სათქმელს სიტყვებში ვერ ჩაატევდა. მაინც სცადა, მაგრამ ამოდ – ვერ გაუგეს. მათ მასში მომხდარი ცვლილება შენიშნეს – დაინახეს, რომ მისი თვალებიდან რაღაც მშვენიერი იფრქვეოდა, ხმაც სხვანაირი გახდომოდა. შენიშნეს, რომ აღარავის და აღარაფერს განიკითხავდა. აღარავის ჰგავდა.

მას ყველასი ესმოდა, მისი კი – არავის. ისინი მას ღმერთის რეინკარნაციად თვლიდნენ. ჩაელიმა, როცა ეს უთხრეს და თქვა: „მართლები ხართ. მე ღმერთი ვარ. თქვენც ღმერთი ხართ. ჩვენ – მე და თქვენ – ერთნაირები ვართ. ჩვენ სინათლის ხატებები ვართ. ჩვენ ვართ ღმერთი“. ადამიანებმა ვერ გაუგეს.

მიხვდა, რომ იგი სხვებისთვის სარკე იყო; სარკე, რომელშიც იგი თავის თავს ხედავდა. „ყველა სარკეა“, – თქვა მან. იგი ყველაში თავის თავს ხედავდა, სხვები კი მასში – ვერა. ყველა ზმანებაში ცხოვრობდა, მაგრამ არ იცოდნენ; არც ის იცოდნენ, სინამდვილეში ვინ იყვნენ. ისინი მასში საკუთარ თავს ვერ აღიქვამდნენ, რადგან სარკეებს შორის ნისლის თუ კვამლის კედელი აღმართულიყო. ამ კედელს კი სინათლის სხვადასხვა ხატება – მათეული ზმანებები – ქმნიდა.

უეცრად მიხვდა, რომ მალე დაავიწყდებოდა ის, რასაც ჩასწვდა. უნდოდა, ყველა ნანახი ხატება დაეხსომებინა, ამიტომ თავს „დაბინდული სარკე“ უწოდა, რათა არ დავინწყებოდა, რომ მატერია სარკეა, კვამლი მათ შორის კი ისაა, რის გამოც ვერ ვხედავთ, ვინ ვართ. მან თქვა: „მე „დაბინდული სარკე“ ვარ. მე ყველა თქვენგანში ჩემს თავს ვხედავ, მაგრამ ჩვენ ერთმანეთს ვერ ვცნობთ, რადგან ჩვენ შორის კვამლია. ეს კვამლი ზმანებაა, სარკე კი თქვენ ხართ, ისინი, ვინც ამ ზმანებას ირეკლავს“.

„ადვილია ცხოვრება დახუჭული თვალებით,
როცა ყველაფერი არასწორად გესმის...“
ჯონ ლენონი

მოშინაურება და პლანეტის ზმანება

ყველაფერი, რასაც ხედავთ და გესმით, ზმანებაა. ახლაც, ამნამსაც, ზმანებაში ხართ. ფხიზელი გონებით ზმანებას ხედავთ.

დასიზმრება გონების მთავარი ფუნქციაა; ის ოცდაოთხი საათი სიზმრებშია. სიზმარშია ლვიძილისა და ძილის დროსაც. განსხვავება ისაა, რომ სიფხიზლისას გონება მატერიალური ჩარჩოთია შემოზღუდული და ყველაფერს ხაზოვნად ვხედავთ. ძილის დროს კი ეს ჩარჩო ქრება და სიზმარი მუდმივად იცვლება.

ადამიანები მუდამ სიზმარში არიან. ჩვენს დაბადებამდე დიდი ხნით ადრე მათ ერთი დიდი გარე სიზმარი შექმნეს, რომელსაც საზოგადოების, ანუ ამ პლანეტის, ზმანებას ვუწოდებთ. პლანეტის ზმანება კოლექტიური, მილიარდობით პატარა პირადი ზმანებაა, რომელთა ერთობლიობაც ოჯახის, საზოგადოების, ქალაქის, ქვეყნის და მთელი კაცობრიობის ზმანებას შობს. პლანეტის ზმანება ყველაფერს მოიცავს: სა-

ზოგადობის კოლექტიურ წესებს, წარმოდგენებს, კანონებს, სხვადასხვა რელიგიას, კულტურასა და ცხოვრების წესს, მთავრობებს, სკოლებს, საზოგადოებრივ მოვლენებსა და უქმე დღეებს.

ზმანების ხილვის უნარი დაბადებიდან დაგვყვება; ადამიანებმა, რომლებიც ჩვენამდე იყვნენ, გვასწავლეს, როგორ ვიცხოვროთ იმავე ზმანებით, რომლითაც საზოგადოება ცხოვრობს. გარე ზმანებას უამრავი წესი აქვს. როდესაც ადამიანი იბადება, ახალშობილის ყურადღებას ვიპყრობთ და ამ წესებს ვუნერგავთ. გარე ზმანებით ცხოვრებას დედები, მამები, სკოლები და რელიგიები გვასწავლიან.

ყურადღება – ესაა უნარი, რომელიც გვაძლევს საშუალებას, გავარჩიოთ, რის აღქმა გვინდა და მხოლოდ მისკენ მივმართოთ მთელი ჩვენი ყურადღება. ერთდროულად უამრავ რამეს აღვიქვამთ, მაგრამ ამ უნარის საშუალებით გონების წინა პლანზე ის ხვდება, რის აღქმაც გვსურს. ბავშვობაში უფროსები ჩვენს ყურადღებას იპყრობენ, ერთსა და იმავეს ჩაგვჩიჩინებენ და გვიტყნიან თავში. ასე ვისწავლეთ ის, რაც ვიცით.

ყურადღების წყალობით მთელი რეალობა, მთელი ზმანება შევიმეცნეთ. ვისწავლეთ საზოგადოებაში მოქცევა: რა ვირწმუნოთ და რა არა; რა არის მისაღები და რა არა; რა არის კარგი და რა – ცუდი; რა – ლამაზი და რა – მახინჯი; რა – სწორი და რა – არასწორი. ეს ყველაფერი ჩვენამდე არსებობდა – მთელი ეს ცოდნა, წესები და ცნებები იმის შესახებ, როგორ უნდა მოვიქცეთ.

სკოლაში სწავლისას, პატარა მერხთან მჯდომი, მასწავლებლის სიტყვებს გულისყურით უსმენდით, ეკლესიაში ყოფნისას კი სულგანაბული უგდებდით ყურს მღვდელს ან

სასულიერო პირს. ასევე იქცეოდით დედ-მამასთან და ძმასთან: ისინი თქვენი ყურადღების მიპყრობას ცდილობდნენ. ჩვენ ვსწავლობთ, როგორ მივიქციოთ სხვების ყურადღება და მერე ეს მოთხოვნილებად გვიყალიბდება; მერე სხვებს მშობლებისა და მეგობრების ყურადღების მიპყრობაში ვეჯიბრებით და მეტოქეობას ვუნევთ. „შემომხედე! ნახე, რას ვაკეთებ! ეს მე ვარ! მე აქ ვარ!“ – ყურადღების მიქცევის მოთხოვნილება ბავშვობაში ყალიბდება და ზრდასრულობაშიც მიგვყვება.

ჩვენს ყურადღებას გარე ზმანება იპყრობს და გვასწავლის, რა ვირწმუნოთ და რა არა; ის იმ ენით გველაპარაკება, რომელიც გვესმის. ენა ერთგვარი კოდია, რომლითაც ადამიანები ერთმანეთს სათქმელს აგებინებენ და ურთიერთობას ამყარებენ. ყოველი ენის ყოველი ასო, სიტყვა ერთგვარი თანხმობაა. მაგალითად, ვამბობთ „წიგნის გვერდს“ და თავისთავად სიტყვა „გვერდი“ თანხმობაა, რომელიც გვესმის. როგორც კი კოდს ამოვხსნით, ის ჩვენს ყურადღებას იპყრობს და ენერგია ერთიდან მეორეს გადაეცემა.

მშობლიურ ენაზე ამეტყველება თქვენი არჩევანი არ ყოფილა. თქვენ არც რელიგია აგირჩევიათ და არც მორალური ფასეულობები – ისინი თქვენს დაბადებამდე, თქვენგან დამოუკიდებლად არსებობდა. ჩვენ არ აგვირჩევია, რის გვერწმუნა და რის არა. ჩვენ ამ თანხმობებიდან უმცირესიც კი არ აგვირჩევია – ჩვენი სახელი.

ბავშვობაში არ აგვირჩევია, რისა გვერწმუნა და რა დავეჯერებინა, უბრალოდ *დავეთანხმეთ* ინფორმაციას, რომელიც ამ პლანეტის ზმანების შესახებ სხვა ადამიანებმა გადმოგვცეს. იმისთვის, რომ ინფორმაცია შეინახოთ, ჯერ მას უნდა დაეთანხმოთ. შეიძლება, გარე ზმანებამ ყურადღება

მიიპყროს, მაგრამ თუ არ დაეთანხმეთ, ვერ შეინახავთ. როგორც კი დაეთანხმებით, დაიჯერებთ; ამას რწმენა ჰქვია. რწმენის ქონა უპირობოდ დაჯერებას ნიშნავს.

ბავშვობაში ასე ვსწავლობთ. ბავშვები უფროსების ნათქვამს იჯერებენ. ჩვენ მათი გვწამს, ეს რწმენა კი იმდენად ძლიერია, რომ ის და წარმოდგენათა სისტემა მთელ ზმანებას აკონტროლებს. ეს რწმენები და წარმოდგენები თავად არ აგვირჩევია; შეიძლება, მათ ოდესღაც ავუმხედრდით კიდეც, მაგრამ იმდენად ძლიერები არ ვიყავით, რომ ჩვენი გაგვეტანა. ჩვენ ამ რწმენებსა და წარმოდგენებს მაშინ ვნებდებით, როცა მათზე თანხმობას ვაცხადებთ.

მე ამ პროცესს ადამიანების მოშინაურებას ვუწოდებ. ჩვენ ამ დროს ვსწავლობთ, როგორ ვიცხოვროთ და რომელ ზმანებაში ვიარსებოთ. ადამიანის მოშინაურებისას გარე ზმანებიდან მიღებული ინფორმაცია ფეხს შინაგან ზმანებაში იკიდებს და ჩვენი რწმენისა და წარმოდგენების სისტემას ქმნის. ბავშვს ჯერ საგნების სახელებს ასწავლიან: დედა, მამა, რძე, ბოთლი. მერე ყოველდღე შინ, სკოლაში, ტაძარსა და ტელევიზორში გვეუბნებიან, როგორ ვიცხოვროთ და მოვიქცეთ. გარე ზმანება გვასწავლის, როგორ ვიქცეთ ადამიანებად. მზა სახით გვეძლევა კონცეფცია იმისა, თუ რა არის „ქალი“ და „კაცი“. განსჯასაც ვსწავლობთ და საკუთარ თავსა და სხვებს, მეზობლებსა და ახლობლებს განვიკითხავთ.

ბავშვებსაც ისევე ვაშინაურებთ, როგორც ძაღლს, კატას ან სხვა ცხოველს. როცა ძაღლს ვწვრთნით, მას ხან ვსჯით, ხან ვაჯილდოებთ. შვილებსაც, რომლებიც ძალიან გვიყვარს, ცხოველებივით ვათვინიერებთ: მათთანაც დასჯისა და დაჯილდოების მეთოდს მივმართავთ. როცა იმას ვაკეთებთ, რაც დედას ან მამას სურს, გვეუბნებიან: „კარგი ბიჭი“ ან