

СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •



ПЕТТЕ НИВА НА ПРИВЪРЗАНОСТТА



Толтекска мъдрост за съвременния свят

Дон Мигел Руис
Младши



КИБЕА





Дон Мигел Руис Младши е нагуал, толтекски майстор на преобразяването. Той е син на дон Мигел Руис и е пряк потомък на рода на Рицарите на Орела.

На четиринадесетгодишна възраст дон Мигел Руис Младши започва да учи при баща си и при баба си Магре Сарита. От тази ранна възраст той превежда молитвите, лекциите и семинарите на Магре Сарита от испански на английски.

По този начин чрез усърдна и напрегната работа той усвоява съдържанието на ученията ѝ и на двата езика. Превеждайки на Магре Сарита, дон Мигел Младши започва да разбира силата на вярата. Той лично вижда как баба му буквално материализира намерението си да изцелява хората – физически и духовно.

Способността да прилага ученията в реалния свят дава на Мигел Младши собствен поглед към уроците, усвоени от баща му и баба му, и разпалва желанието му да предава традицията на другите. След десетилетия обучение накрая той е готов да сподели всичко научено. Като съчетава мъдростта на семейната си традиция със знанието, придобито в собственото си пътуване, сега той помага на другите да открият собствената си пътека към личната свобода.

Дон Мигел Руис Младши е женен и има две деца.

Надграждайки принципите, описани от баща му в книгата-бестселъра „Четири споразумения“*, дон Мигел Руис Младши ни приканва да анализираме доколко сме привързани към собствените си гледни точки по един или друг въпрос. Привързаността ни към убежденията – собствени и чужди – се проявява като маска, която не осъзнаваме, че можем да свалим. Той ни кара да прогледнем споразуменията (устойчивите нагласи), които несъзнателно сме сключвали със себе си през годините на съзряване. Тези споразумения са донякъде естествен процес в оформянето на личността – те създават специфична зона на комфорт – необходима за опора и стабилност в психичния свят на човека. След време обаче тези споразумения (привързаности) вече не отразяват истинската ни същност – вкарват ни в рутинни модели на поведение и ограничават свободата ни на избор. В резултат стеснената, нередко дори изкривената перспектива деформира живота, взаимоотношенията и цялостното развитие на личността – и най-вече, прекъсва връзката с енергията на Първоизточника. Книгата дава прекрасна гледна точка към възможните лични заблуди, вкоренени нагласи и ограничаващи вярвания на всички нас. Предлага и прости инструменти, с които те могат да бъдат преодолени и коригирани, както и безкрайна възможност от избори, свободата да ги правим и в крайна сметка безусловно приемане и любов към себе си.

* Издадена на български език от ИК „Кубеа“. – Бел. ред.

ДОН МИГЕЛ РУИС МЛАДШИ

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

Превод от английски
Станислава Миланова



КИБЕА



ПЕТТЕ НИВА НА ПРИВЪРЗАНОСТТА

*Толтекска мъдрост
за съвременния свят*



Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон (02) 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

don Miguel Ruiz, Jr.

THE FIVE LEVELS OF ATTACHMENTS

Toltec Wisdom For The Modern World

Copyright © 2013 by don Miguel Ruiz, Jr.

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014

© Станислава Миланова, превод, 2014

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-680-3

*На всички,
които обичам.*

Уважението към правата на другите означава мир.

Б е н и т о Х у а р е с *

* Бенито Хуарес (1806–872) – президент на Мексико в продължение на пет мандата, единственият чистокръвен индианец, заемал този пост. – Бел. ред.

Съдържание

| | | |
|-----------|---|-----|
| | Предговор от дон Мигел Руис | 11 |
| | ВЪВЕДЕНИЕ | 15 |
| ГЛАВА 1. | Изследване на образа в огледалото | 21 |
| ГЛАВА 2. | Разбиране на Личния сън и Съня на Планетата | 30 |
| ГЛАВА 3. | Знанието и привързаностите | 34 |
| ГЛАВА 4. | Петте нива на привързаността | 42 |
| ГЛАВА 5. | П ъ р в о т о н и в о: Автенчичният Аз | 50 |
| ГЛАВА 6. | В т о р о т о н и в о: Предпочитание | 55 |
| ГЛАВА 7. | Т р е т о т о н и в о: Идентифициране | 60 |
| ГЛАВА 8. | Ч е т в ъ р т о т о н и в о: Субективизиране | 64 |
| ГЛАВА 9. | П е т о т о н и в о: Фанатизъм | 68 |
| ГЛАВА 10. | Най-големият демон | 74 |
| ГЛАВА 11. | Придвижване през нивата на привързаността | 84 |
| ГЛАВА 12. | Предположения и убеждения | 98 |
| ГЛАВА 13. | Ролята на привързаностите в конфликтите | 109 |
| ГЛАВА 14. | Почитане на емоциите | 115 |
| | ПОСЛЕПИС | 124 |
| | БЛАГОДАРНОСТИ | 127 |



Предговор

Дон Мигел Руис Младши, моят първороден син, принадлежи към ново поколение *художници*, които прогължават традицията на молтеките да преобразяват начина на живот на обичното ни човечество.

Синът ми прекара голяма част от живота си в мълчалив бунт срещу света и ръсеше критики и мнения по всички въпроси. Той не си даваше сметка, че всъщност се е привързал към критичната си умонастройката и с времето емоционалните му реакции ставаха все по-бурни.

Един ден Мигел се заговори с баба си – разговор, който промени живота му. По време на този разговор той изведнъж прозря степената, в която баба му, която лекуваше чрез вяра, е *привързана* към ритуалите, които използва за лечението на пациентите си. Сякаш в баба си Мигел видя собственото си отражение и някак успя да прозре и своите *привързаности*. Бунтът му приключи.

Въпреки че му трябваша няколко години, за да асимилира напълно това прозрение, в един момент той реши да го сподели в книга. „Петте нива на привързаността“ е размисъл върху начина на нашите привързаности

да определят поведението ни, убеден съм, че тази книга ще преобрази живота на много хора.

Написана на прост, ясен и разбираем език, тя ще ви помогне да осъзнаете как вашите привързаности са създали реалността ви и как системата ви от убеждения диктува всички важни решения в живота ви. Тя ще ви помогне да разберете също така, че сте склонни да създавате своята идентичност под влияние на мненията и преценките на хората около вас. Дон Мигел Руис Младши обяснява как убежденията ни, представата ни за самоидентичност и привързаностите ни – цялото това кълбо от нагласи определя емоционалните ни реакции.

Той обяснява механизма, по който привързаността към определени убеждения изкривява човешките възприятия, на свой ред изкривените възприятия „бетонират“ системата от убеждения. Така ние сами създаваме суеверията си и нерядко сме склонни да следваме фанатично собствените си привързаности...

Мигел Младши ни помага да си дадем сметка, че макар да живеем в настоящето, привързаностите ни отпращат в миналото – минало, което вече не съществува и което нерядко е изпълнено със съжаления и драми. Тези привързаности ни теглят и към несигурното и натоварено със страхове бъдеще, което също не е реално и ни кара да се чувстваме неуверени.

Обяснявайки как привързаностите ни могат да бъдат подразделени на пет нива на интензивност, той ни учи да осъзнаем собственото си вкопчване в дадени убеждения, посочва също, че по-голямата част от хо-

рата живеят на третото или четвъртото ниво на привързаност (Идентификация и Субективизация).

Както ще видите, дон Мигел Младши разяснява как привързаностите влияят върху решенията ни, оформят историята на живота ни и ни отдалечават от реалността. Той предлага и много ефикасни инструменти, за да се справяме с тези ограничаващи ни нагласи и с произтичащите от тях емоционални реакции. Това ще се отрази на отношенията ни с всички около нас, и особено с онези, които най-много обичаме.

Тази книга със сигурност ще преобрази мисленето ви – и ще я препрочитате отново и отново.

Дон Мигел Руис



Въведение

Всичко е направено от светлина. Ние сме звездите и звездите са в нас. Когато го проумеем, всичките ни сетива се отварят истински и няма нужда да тълкуваме света. В този момент имаме достъп до целия си неограничен потенциал. Нищо не препречва пътя...

Д О Н М И Г Е Л Р У И С
Четирите Споразумения

Баща ми, дон Мигел Руис, духовен учител и бивш лекар, прекара много изпълнени с размисъл години, тълкувайки нашите толтекски традиции на езика на съвременния свят. Толтеките, велики жени и мъже на познанието, живели преди хиляди години в района на днешното Централно Южно Мексико. На езика на хуатъл *толтек* означава „художник“ и според нашите учения платното е самият живот. Толтекският начин на живот се предава от поколение на поколение като устна традиция в моето семейство, а то, според прапраядото на баща ми, дон Ексикюо, е пряк потомък на толтеките от рода на Рицаря на Орела. Толтекското знание ми бе предадено от моята баба – Магре Сарита.

Ние сме толтеки не само заради произхода си, но и защото наричаме себе си *художници*. Платното, на което рисуваме, е самият Живот, а мисията на нашата традиция е да преподаваме житейските уроци, които да ни помогнат да създадем своя шедьовър.

Толтекската традиция не е религия, тя е по-скоро начин на живот, при който *шедьовърът* е изтъкан от щастие и любов. Тя прегръща духа, отдавайки почит на учителите от всички световни традиции. Целта ѝ е да бъдем щастливи, да се наслаждаваме на живота и на взаимоотношенията си с хората, които обичаме най-много – започвайки от себе си.

Започнах обучението си в традицията на моето семейство в Сан Диего, Калифорния, когато бях на четирнадесет години. Моята седемдесет и деветгодишна баба Магре Сарита, духовен глава на семейството ни, бе моята учителка. Тя бе *курандера*, лечителка. Лекуваше хората в малкия си храм в Барио Логан, квартал в Сан Диего, със силата на вярата си в Бог и в любовта. Тъй като баща ми беше съвременен лекар, тези две форми на лечение ми позволиха да видя нашата традиция от различни ъгли.

Усещах мощта в думите на баба ми дълго преди да схвана значението им. Виждах всеки ден да се случват неща, които биха могли да се опишат единствено като „магия“ – чудотворните изцеления бяха нещо естествено за Магре Сарита. По това време светът силно ме привличаше „навън“ – да се мотая с приятелите си, да бъда като всички останали младежи. Придвижвах се напред и назад между толтекския дух на моето семейство и съвременния свят на училището и приятелите си и постоянно се мъчех да открия на-

чин да съчетае преживяванията си и същевременно да ги разграничавам.

Макар да не говореше английски, баба ми изнасяше проповеди и лекции из цялата страна. Обучението ми започна, когато се заех със симултанния превод на нейните лекции от испански на английски. Години наред непохватно се препъвах в думите ù – а баба просто ме поглеждаше и се смееше.

Един ден тя ме попита дали знам защо се препъвам. Имах куп отговори: говориш твърде бързо, не ми даваш възможност да те настигна, някои думи нямат точен превод... Тя ме изгледа мълчаливо и попита:

– Ти ли използваш знанието или знанието те използва?

Погледнах я неразбиращо. Тя продължи:

– Когато превеждаш, ти се опитваш да предадеш думите ми чрез думи, които вече знаеш и смяташ за верни. Всъщност, ти не ме чуваш, чуваш себе си. Представи си как правиш същото във всеки момент от живота си. Ако наблюдаваш живота и го *превеждаш* в движение, няма да го изживееш. Но ако се научиш да *слушаш* живота, винаги ще знаеш какво изразява. Знанието ти трябва да се превърне в инструмент, който можеш да използваш, за да те насочва през живота, но и който можеш и да оставиш настрана. Не позволявай на знанието да превежда всяко твое преживяване.

Кимнах, но чак след години разбрах за какво всъщност говореше баба ми. През целия си живот ние постоянно разказваме или коментираме всичко, което правим, казваме, виждаме, докосваме, помириваме, вкуваме и чуваме. Разказвачи по рождение, ние пос-

тоянно развиваме сюжета, понякога пропускайки милиони подтеми, които се развиват самостоятелно. То е като да отпиеш глътка вино и да кажеш: „Малко сухо е, определено е добре узряло, усещам танина. Пил съм и по-добри вина.“ Вместо просто да се насладим на радостта и вкуса на пиетието, ние го анализираме, опитваме се да го разградим и да го вместим във вече познатия за нас контекст и език – ала така пропускаме голяма част от действителното преживяване.

Това е прост пример за начина, по който разказваме живота: обясняваме го, но и – което е по-важното – го подлагаме на оценка. Вместо да приемем преживяването такова, каквото е, ние се опитваме да го напаснем на убежденията си. По време на лекциите на Магре Сарита трябваше напълно да спра потока на мислите си, защото ако нейните думи се смесваха с коментарите на ума ми, напълно бих пропуснал посланието ѝ. Моята баба простичко ми показа, че ако виждаме света само през филтрите на предварителните си представи, ще пропуснем самия живот. С много практика в края на краищата се научих да превеждам точно *всяка една нейна дума*, без да се опитвам да филтрирам смисъла ѝ през собственото си познание.

Виждането отвъд филтрите на натрупаното знание и вярвания невинаги ни се удава естествено. Години наред в различна степен сме се привързвали към тези вярвания и те са ни носили усещане за сигурност. Към каквото и да се привържем, то ще започне да оформя бъдещите ни преживявания и ще рамкира възприятието ни за съществуващото извън нас. Подобно на наочниците на коня, убежденията, към които сме привързани, ограничават виждането ни и това на свой ред

стеснява житейския ни хоризонт. Колкото по-силна е привързаността ни, толкова по-малка част от пейзажа сме в състояние да видим.

Представете си сбора от убежденията си като уникална мелодия, която постоянно се върти в ума ви. В известен смисъл, ние постоянно се опитваме да насложим мелодията си – онази, която сме свикнали да чуваме – върху другите мелодии на реалността, без да осъзнаваме, че често тази мелодия не е наша собствена и може би дори не е онази, която бихме искали да си тананикаме. Ако продължим да свирим само каквото знаем, и никога не се опитаем да чуем другите песни около нас, ние позволяваме на привързаността си към конкретния мотив да ни контролира.

Какво би станало, ако се заслушате и в други мелодии? Може да допринесете за цялостната полифония, да добавите своята хармонична тема и просто да се насладите на създаденото вълшебство. Като се отърсите от привързаността си към идеята, каква *би трябвало* да е мелодията, вие се отваряте за възможността да създадете уникална и красива творба, която да споделите с другите.



В тази книга ще разгледаме петте възможни нива на привързаност. Ще се опитам да ви помогна да прецените доколко сте вкопчени в собствената си гледна точка по даден въпрос и доколко сте отворени за други мнения и възможности. С нарастването на привързаността вашата идентичност („Кой съм

аз?“) става пряко свързана с личното ви знание („Онова, което знам“).

Знанието, което възприемаме, бива изкривено и подкопано от нашите „разказвачи“ – гласовете на нашите мисли, които обсъждат, одобряват или критикуват всяко наше действие. Когато вярваме толкова силно на вътрешните си разказвачи, ние губим представа за истинската си същност на разказаното – всъщност, позволяваме на предварителните си представи да отсъждат вместо нас. Затова е важно да си даваме сметка къде се намираме по скалата на привързаността си към едно или друго убеждение. Можем да си възвърнем силата, която сами сме придали на убежденията си – и светът ще стане много по-пъстър!

Надявам се да използвате настоящата книга, за да прецените привързаността си към различните убеждения и идеи в живота си, изтъкващи вашата реалност, вашия Личен сън; надявам се също да се превърнете в прекрасен сътворец; на колективната ни реалност, на Съня за Планетата. Само при това по-дълбоко самосъзнание наистина ще се усетите свободни да следвате страстта си и да осъществите пълния си потенциал. Изборът е наистина ваш!