

TURINYS

PRATARMĖ / 11

PIRMOJI DALIS. TOLTEKŲ TRADICIJA

Pirmas skyrius

Mano įžengimas į toltekų kelią / 19

Antras skyrius

Senasis supratimas / 33

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Gyvenimas meilėje ir gyvenimas baimėje / 38

Trečias skyrius

Šiuolaikinis toltekų kelio aiškinimas / 41

ANTROJI DALIS. SUVOKIMAS

Ketvirtas skyrius

Iliuzija, kurią vadiname gyvenimu / 57

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Žmogaus širdis / 65

Penktas skyrius

Aiškumo kūrimas / 69

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Žodžiai ir žaizdos / 86

TREČIOJI DALIS. TRANSFORMACIJA

Šeštasis skyrius

Atkūrimas / 97

Septintas skyrius

Stebėjimas / 107

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Vizijos ieškojimas / 114

Aštuntas skyrius

Laisvės knyga / 119

KETVIRTOJI DALIS. TIKSLAS

Devintas skyrius

Kaip rasti tikslą / 139

Dešimtas skyrius

Kaip atsiduoti savo tikslui / 143

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Kaip kaimo žmonės surado gausybės ragą / 151

PENKTOJI DALIS. ASMENINĖ LAISVĖ

Vienuoliktas skyrius

Laimės paslaptis / 161

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Akimirkos suvokimas / 165

Dvyliktas skyrius

Kaip neišklysti iš kelio / 169

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Praeitis gydo ateitį / 177

PABAIGA. Baigiamoji Malda / 183

PRIEDAS A. Meditacijos su nurodymais / 185

PRIEDAS B. Terminų žodynas / 201

APIE AUTOREĮ / 205

PRATARMĖ

Pratarmė

Siuзанos Greg *Toltekų kelias: Asmeninės transformacijos vadovas* yra prieš dešimt metų drauge atliktų pratybų santrauka. Šių treniruočių dėka jos dvasinis augimas buvo neįtikėtinas.

Moters gyvenimas visiškai pasikeitė. Siuzana rado jėgų ir drąsos akis į akį susidurti su baimėmis ir įsitikinimais, pavertusiais jos gyvenimą drama, kupina emocinio skausmo.

Siuzana daugelį mėnesių kasdien kartojo šias pratybas, kol jos tapo nauju įpročiu, kol ji išmoko gyventi iš naujo. Jos gyvenimas daugiau nebebuvo drama. Jis pripildė laimės, džiaugsmo ir meilės.

Ji yra be galo dėkinga už šiuos pokyčius, todėl nusprendė viskuo, ko išmoko, pasidalyti su tais, kurie nori pasiekti tokį patį meistriškumą. Siuzana nutarė priimti mokinius ir vesti juos į asmeninę laisvę, kaip aš vedžiau ją.

Esu toks laimingas matydamas, kokios populiarios jos dvi pirmosios knygos, kiek daug naudos iš jos meilės gauna visi jos mokiniai. Ši naujoji knyga yra raktas į transformaciją. Jei nusprendėte taikyti aprašytus metodus, jie atves jus į asmeninę laisvę, laimę ir savo siekių įgyvendinimą.

Don Miguel Ruiz,
knygos *Keturios toltekų išmintys*
autorius

PIRMOJI DALIS

Tolteky tradicija



Toltekų civilizacija klestėjo pietinėje Meksikoje apie 900-uosius mūsų eros metus. Tai buvo gana karinga visuomenė, paskleidusi militarizmą Centrinėje Amerikoje, tačiau taip pat garsėjo kaip įgudusių statytojų ir amatininkų tauta. Jų sukurtos akmeninės figūros didingos ir nuostabios. Po Teotihuakano* užgrobimo jų civilizacijoje susiformavo slapta bendruomenė, kurios paskirtis buvo saugoti senųjų gyventojų žinias ir išmintį. Senieji gyventojai buvo dvasingumo, gamtos ir humanitarinių mokslų mokytojų tauta. Slaptoji bendruomenė pripažino dvasininkų valdymą ir taiką. Tuo garsėjo jų miestas. Vėliau šios bendruomenės narius imta vadinti „žinių vyrais ir moterimis“.

Pasak toltekų, senieji gyventojai suprato iliuzinę realybės prigimtį ir mokėjo naudoti universaliuosius gamtos dėsnius kurti gyvenimui, kurio pagrindas buvo besąlyginė meilė ir savęs atradimas. Jie manė, kad visa gyvybė yra didžiosios paslapties dalis, ir žinojo, kad neįmanoma atskirti pasaulietinių dalykų nuo šventų arba mokslo – nuo dvasios. „Paprastiems“ žmonėms jie atrodė kerėtojai arba burtininkai; jie galėjo atlikti didelius žygdarbius, gydyti ligonius ir sukurti viską, ką panorėję. Jie taip pat galėjo transformuoti materiją.

Toltekai saugojo šias žinias ir perduodavo savo mokiniams. Po ispanų užkariavimo šios žinios tapo rūpestingai saugoma paslaptimi, įvairiose giminėse perduodama

* Teotihuacan – miestas, buvęs centrinėje Meksikoje (vert.).

Toltekų tradicija

iš kartos į kartą. Šiandien vis atviriau vėl imama dalintis šia informacija.

Toltekų tradicija — tarsi nuostabi kelionė, kurioje at-
randate save ir turite galimybę iš naujo sukurti savo gy-
venimą. Tai gyvenimo vadovas ir planas, mokantis jus,
kaip gyventi be suvaržymų. Jis parodys, kaip išmintin-
gai iš esmės pakeisti savo gyvenimą, padės prisiminti ir
atkurti gebėjimą kurti viską, ką norite ir kada norite.

ANTRAS SKYRIUS

Senasis supratimas



Toltekai tikėjo, kad, jei suprasime mažąjį pasaulį, t. y. save, tai galėsime suprasti ir didįjį – visatą. Vidinis ir išorinis pasauliai atspindi vienas kitą. Galime naktį stovėti lauke apsupti milijardų žvaigždžių ir visiškai neujausti, jog visatoje esame susiję su visais ir su viskuo. Taip pat ir elektronas mūsų kūne gali būti apsupamas milijardų atomų ir molekulių ir, kaip ir mes, nežinoti, kad yra sudėtingos struktūros, vadinamos kūnu, dalis. Jis supranta save kaip atskirą nuo kitų atomų. Jis nesupranta, jog su kitomis kūno dalelėmis sudaro visumą, o kad organizmas būtų sveikas, visos jo ląstelės turi būti pusiausvyroje. Į didįjį pasaulį ir viską, kas ja-

me yra, toltekai žvelgė kaip į sudėtingą energijos sistemą.

Fiziniam lygmenyje, tokiam, kaip mes jį suprantame, viskas sudaryta iš atomų. Fizikai atrado, kad suskaldžius atomą į nepaprastai daug dalelių, gaunama grynoji energija. Pagal kvantinę fiziką bangos ir dalelės elgiasi visiškai skirtingai. Jei tyrinėtojas tikisi, kad, suskaldžius atomą, energija veiks kaip dalelė, tai ji taip ir veiks; jei tikisi, kad dalelė veiks kaip banga, tai ji galės veikti ir taip. Kadangi energija reaguoja į tyrinėtojo įsitikinimą, tai ji turi suvokti jo mintis. Kvantinė fizika įrodė tai, ką toltekų mokytojai žinojo tūkstančius metų: visa energija turi sąmonę.

Kai prisiliečiame prie grynosios energijos, toks sąmonės būvis yra atviras, neteisiantis ir kupinas besąlyginės meilės. Jis yra beribis, nemirtingas, universalus ir viską apimantis. Šiame energijos lygmenyje visi esame vienas; čia nėra susiskaidymo ar dualumo. Pasibaigus šiam skyriui toliau pateikiamas pamokantis pasakojimas, kuriame kalbama apie patirtį, kurią suteikia grynoji energija.

Mažojo pasaulio lygmenyje žmogaus kūnas turi daugybę įvairių rūšių ląstelių. Odos ląstelė nežino apie kepenų ląstelės egzistavimą, tačiau visos ląstelės kartu turi gerai funkcionuoti, nes priešingu atveju visai sistemai kyla pavojus. Globaliame, arba didžiojo pasaulio, lygmenyje mes esame mūsų planetos ląstelės, o Žemė yra visatos ląstelė. Visi esame šios nuostabios energijos dalis. Ir kaip tos kūno ląstelės, kai nesideriname su šia energija, tai ne

tik mes prarandame pusiausvyrą, bet perduodame ir kitiems šį neatitikimą. Mes pamiršome, kokie esame galingi: galime kurti skausmą, kurį atspindės pasaulis, arba kurti jame vietą, kurioje augs meilė.

Daugybė filosofijų kalba apie mikrokosmą ir makrokosmą, t. y. nagrinėja didįjį ir mažąjį pasaulius. Daugelis žmonių susipažinę su idėja, kad visi esame ta pati nedaloma visuma, tad kuo skiriasi toltekų mokymas? Toltekų gebėjimai ne tik leidžia jums suprasti, kad pasaulis yra didžiulė energijos sistema, bet ir išmoko, kaip patiems tai patirti. Kai priartėjate prie savo būties esmės, žvelgiate į pasaulį ir suvokiate jį kaip didžiulę energijos sistemą — pasaulis tampa visiškai kitoks. Daugiau nebesirūpinate saugumo jausmu ar ką toliau daryti; paprasčiausiai paklūstate energijai ir nė akimirką nedvejodami žinote, kad jūs esate visuma, tobulas, kad jūs esate Dievas. Kai sužinote apie savo tikrąją prigimtį, visata tampa draugiška, palaikanti, maitinanti vieta, kurioje augate ir kurią tyrinėjate.

Toltekų gebėjimas justi ryšį su didžiuoju pasauliu yra unikalus, nes jis pagrįstas patyrimu. Pradėję tris toltekų gebėjimus gyvenime taikyti praktiškai, jūs nenagrinėjate teorijos, o kasdien, kiekvieną akimirką, išgyvenate vienovę su aplinkiniu pasauliu.

Visi, naudojantys toltekų metodus ir nurodymus, gali patirti grynąją energiją ir kurti neribotą galimybių gyvenimą. Tai nėra religija; tai gyvenimo būdas. Jis dovanoja asmeninę laisvę. Kitaip tariant, asmeninė laisvė yra

sugebėjimas pasirinkti, kaip *elgtis* įvairiose gyvenimo situacijose, užuot pasidavus *reakcijoms* į jas; tai gebėjimas būti laimingam bet kokiomis aplinkybėmis. Tokia laisvė pasiekama pakeitus savo sąmonę, pasaulį matant toki, koks jis yra iš tikrųjų, ir peržengus tai, ką mes suvokiame kaip savo ribotumą.

Trys toltekų meistriškumo pakopos – suvokimas, transformacija ir tikslas – veikia visos išvien ir padeda pasiekti vidinę išmintį, leidžiančią gyventi meilėje ir džiaugsmu. Tai metodai, padėsiantys gyventi dabartyje, kad kiekvieną akimirką galėtumėte pasirinkti tai, ką norite sukurti. Pritaikę juos gyvenime kartu su drausme ir atsidavimu, galėsite patirti savo dieviškumą.

Pirmoji pakopa – suvokimas. Tai gebėjimas viską matyti aiškiai. Po to turite išmokti save keisti: turite visiškai suprasti visas prielaidas, susitarimus ir įsitikinimus apie savo problemas, kad žinotumėte, ką keisti. Galų gale išmokssite naudoti savo tikslą dėmesiui sukaupti, kad galėtumėte tapti tuo, kuo norite: ramiu ir harmoningu žmogumi.

Nors meistriškumo pakopos išdėstytos eilės tvarka, šis pateikimas yra tik sąlyginis. Meistriškumo pakopos yra labai glaudžiai susijusios, todėl jums nebūtina siekti pradžioje pirmos, palaukti, po to siekti kitos. Pasistenkite prisiminti, kad kelias meistriškumo pakopomis yra vingiuotas, ir kartais atrodo, kad jis kartojasi. Sluoksniinė meistriškumo pakopų sandara vargina daugelį iš mūsų, nes ji nesutampa su mūsų „linijiniu“ mąstymo būdu. Šio-

je knygoje daug rašoma apie tai, kaip pakeisti savo mąstymo būdą, ir apie tai, kad toltekų meistriškumo pakopomis vedančio kelio vingių aptikimas yra šio proceso dalis.

Dabar imkite ir pamąstykite, apie ką galvojote skaitydami šį puslapį. Kiek dėmesio skyrėte šiam tekstui? Ar tuo pat metu galvojote ir apie ką nors kita, pavyzdžiui: „Apie ką kalba ši autorė? Ar išjungiau dujas? Ta ištrauka mane erzina. Kaip galiu sukurti tai, ko noriu, jei pinigų pritrūksta dar prieš atlyginimo dieną?“

Sis nuolatinis „pokalbis“ yra tai, ką toltekai vadina proto *mitote*. Šis *mitote* yra balsų simfonija, visada triukšmingai reikalaujanti jūsų dėmesio; tai nuomonės, mintys ir idėjos, nuolat besisukančios jūsų galvoje. Tačiau už šio nesibaigiančio triukšmo yra tylos ir ramybės vieta. Kai išmokstame savo gyvenimą tvarkyti iš šios vietos, galime būti laimingi nepriklausomai nuo to, kas aplink mus vyksta; tada mūsų gyvenimo pagrindu tampa meilė, išsivaduojame iš baimės, įtampos ir pykčio gniaužtų. Toltekų išmintis gali padėti nutildyti *mitote* triukšmą.

PAMOKANTIS PASAKOJIMAS

Gyvenimas meilėje ir gyvenimas baimėje

Nudažyti paskutinių saulės spindulių debesis vis dar tebebuvo rausvi. Galima buvo pastebėti šilto oro gūmus, iškvepiamus per kaimą skubančių žmonių. Arčiau dar viena šalta naktis. Nuo laužuose degančių malkų sklido muskuso ir gaminamų valgių kvapas, aplink skardėjo vaikų juokas.

Senelė tyliai sėdėjo ir laukė. Kupina meilės širdimi ji žvelgė į kaimą.

Netrukus prie jos kojų klegėdami susibūrė vaikai, pasirengę klausytis vakaro pasakojimo. Kaip jai patiko jų smalsumas ir nekaltumas! Jie klausinėjo visko, bet ne todėl, kad buvo begėdžiai, o todėl, kad iš tikrųjų buvo smalsūs. Štai kodėl mokytis jiems buvo taip lengva. Smalsumas ir atvirumas skatino juos klausti ir mokytis. Tuo jie apdovanodavo visus, kurie tik norėdavo tai pastebėti. Suaugusieji galėtų nemažai pasimokyti iš vaikų.

Prieš daugelį metų jai teko globoti du vaikus. Jauanas vaikinukas, kurio sesutė ji prižiūrėjo, paprašė, jog jam būtų leista pačiam rūpintis savo mažąja sesute. Tai buvo neįprastas prašymas, todėl ji paklausė berniuką, kodėl turėtų tai daryti. Jis pažvelgė į ją labai įdėmiai ir atsakė: „Todėl, kad ji yra arčiau Didžio-

sios Dvasios, o aš pradėdau ją pamiršti“. Ji atidavė jam jo seserį ir stebėjo. Vaikinas valandų valandas žiūrėdavo mažajai į akis. Šiandien jis yra daug pasiekęs kaimo *hileris* ir mokytojas.

„Vaikai, apie ką ši vakarą norėtumėte pasiklausti?“

Jie ilgai šnibždėjosi ir juokėsi, nes buvo išmokyti tartis tarpusavyje ir priimti bendrą sprendimą. Pagaliau atsistojo pati mažiausia mergaitė ir paskelbė, kad jie norėtų išgirsti apie savo ateitį.

Senelė nusijuokė ir įdėmiai visus apžvelgė. Tada užsimerkė ir pradėjo kalbėti.

„Vienas iš jūsų bus didis vadas, kitas – vagis, o dar kitas – galingas *hileris*. Tarp jūsų bus motinų ir vedusių vyrų, kurie puikiai aprūpina šeimą. Bus gerų medžiotojų, bet bus ir blogų. Tačiau kiekvienas iš jūsų, nesvarbu, kuo tapsite, yra Didžiosios Dvasios dalis. Jūs esate ne tai, ką veikiate ar kuo tampate. Jūs esate šviesa, šviečiantis pavyzdys meilės, kurią kiekviename iš mūsų įžiebė Didžioji Dvasia“.

„Bet, senele, kuris iš mūsų bus didysis vadas, o kuris – vagis?“

„Kodėl tau tai rūpi, mažyli? Didžioji Dvasia nori, kad su visais jos vaikais būtų elgiamasi vienodai: meiliai ir su užuojauta.“

Didysis Vadas myli ir *hilerį*, ir vagį. Galbūt vagį jis myli netgi šiek tiek labiau, nes šis yra sužeistas ir

jam reikia jo meilės, kad pasveiktų. Tiktai meilė gydo. Pyktis, neapykanta ir smerkimas tik dar labiau žaloja“.

„Nesuprantu, Senele, — pasakė vyriausias berniukas. — Jei kas nors ką nors iš manęs pavogtų, aš labai supykčiau“.

„Kodėl? — paklausė Senelė. — Ar bijai, kad daugiau to nebeturėsi? Argi viskas nėra dovanos, kuriomis reikia dalytis? Jei už išdavystę atsilygini meile, ar tikrai buvai išduotas? Argi yra kas nors, išskyrus meilę, tikra?

Atminkite, tas, kuris dalinasi viskuo, išskyrus meile, yra sužeistas ir turi būti užjaučiamas. Meilė ir atjauta jus išlaisvins; jos gali pagydyti net vagies širdį“.

Tolumoje pasigirdo balsai, kviečiantys vaikus vakarienės.

„Eikite ir pamąstykite apie tai, ką išgirdote. Pagalvokite apie neįtikėtiną gydomąją meilės galią ir paklauskite savęs, kokio vadovo savo gyvenime norėtumėte: meilės ar baimės?“

APIBŪDINKITE LAIMĘ

Kaip suprantate laimę? Ką norite padaryti, kad kasdien būtumėte laimingi?

Anksčiau šioje knygoje rašiau, jog gauname tai, į ką sukaupiame dėmesį. Taigi nuolat bėgdami nuo skausmo išgyvensite dar didesnę skausmą. Kaip atrodytų jūsų gyvenimas, jeigu jūs veržtumėtės džiaugsmo link? O jeigu nemąstytume apie tai, ką reiktų savyje ar gyvenime keisti, bet sutelktume dėmesį į tai, kokie norėtume būti?

Privalote rinktis, ką sukursite, o ne paprasčiausiai norėti ką nors kurti. Jei ko nors trokštate, reiškia, kad jums pavyko norėti; taigi tuo viskas ir baigiasi. Noras ką nors pakeisti ar turėti labai skiriasi nuo *turėjimo* ar buvimo pakeistose aplinkybėse būsenos. Išsiugdykite *turėjimo* jausmą, o ne *troškimą turėti*. Kai ko nors trokštate, jūsų tikslu tampa pats troškimo jausmas. Taip niekada toliau troškimo nenueisite.

Tikiu, jog laimės raktas — tai gebėjimas neteisti ir dėkingumas už tai, kas yra ir ko nėra jūsų gyvenime. Dėkingumas padeda viską aiškiai matyti, suteikia laimę. Jis bet kokiomis aplinkybėmis palaiko ryšio su dvasia jausmą. Jeigu jūsų *tikslas* — dėkingumas, mėgausitės laimės palaima. Būti dėkingam lengviau, kai savo mažojo *aš norą* aukojate dvasinio *aš tikslui*. Tik filtrų sistemos sukurti troškimai neleidžia pajusti dėkingumo už visą gyvenimo patirtį.

Asmeninė laisvė

Manau, nesunku atspėti, jog viskas iš tiesų vyksta žmogaus galvoje – visatos buveinėje. Išlaisvinkite protą nuo ribotumo ir patys būsite laisvi. Žmogaus laimė priklauso nuo jo apsisprendimo būti laimingam. Linkiu sukaupti jėgas, išvalyti filtrų sistemas ir būti laisviems. Būkite švelnūs sau, gerbkite savo keitimosi procesą, mylėkite save tokius, kokie esate *čia* ir *dabar*.

Dabar, galvodama apie savo tobulėjimą, gailiuosi tik vieno dalyko – nesugebėjau džiaugtis kiekviena akimirka. Visada norėjau peršokti į priekį, dėl to praleidau puikią progą būti toje akimirkoje, kurioje buvau. Gyvenimas – tai akimirų grandinė, kurioje galime būti ten, kur būname, arba ne. Patys renkamės. Kiekvieną akimirką galime džiaugtis tik ta akimirka arba galime apsimesti, jog esame kitur, būti nepatenkinti ir visiškai tuo nesidžiaugti. Būkite ten, kur esate, – vis tiek ten esate. Aš jau išmokau būti šioje akimirkoje ir ja džiaugtis – tai dovana, kuria verta mėgautis nuoširdžiai.

Atminkite, jūs esate gyvenanti dominijoje su visais ir viskuo dieviška būtybė. Leiskite sau mylėti ir būti mylimiems. Kasdiene veikla maitinkite sielą, pabūkite gamtoje, pakalbėkite su medžiu, medituokite, rašykite, keiskite įpročius ir kasdienes darbus, o visų svarbiausia – būkite sau švelnūs. Prakalbinkite savo dvasią, paprašykite savo būsimąją *aš* pagalbos, leiskite sau pajusti gyvenimo pilnatvę ir aistrą. Neskubėkite ir kurkite žodžius, apibūdinančius asmeninę laisvę, priversiančią širdį dainuoti.