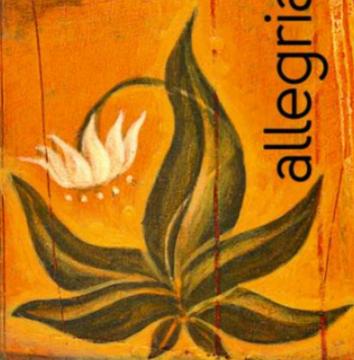


DON MIGUEL RUIZ



DIE VIER
VERSPRECHEN



allegria

Ein Weg zur Freiheit und Würde

DON MIGUEL RUIZ wurde in eine Familie mexikanischer Curanderos (Heiler) und Naguals (Schamanen) geboren. Er folgte dem ihm vorgezeichneten Weg jedoch zunächst nicht, sondern studierte Medizin und wurde Chirurg. Eine Nahtod-Erfahrung nach einem Autounfall veränderte sein Leben, und er widmete sich fortan dem Studium der Lehre seiner Vorfahren. Sein Lehrer wurde sein verstorbener Großvater, der ihn in Träumen unterwies. Der Kinofilm *8 Sekunden – Ein Augenblick Unendlichkeit*, produziert von Til Schweiger (2015), basiert auf Ruiz' Meisterwerk *Die vier Versprechen*, und der Autor tritt darin in einer Gastrolle auf.

Von Don Miguel Ruiz sind in unserem Hause
außerdem erschienen:

Vollendung in Liebe
Leben mit den Vier Versprechen
Das fünfte Versprechen
Die drei Fragen des Lebens

Don Miguel Ruiz

Die vier Versprechen

*Ein Weg zur Freiheit
und Würde*

Aus dem Amerikanischen
von Angelika Hansen

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger
Waldwirtschaft und anderen
kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2022

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin 2006/Allegrria

© der Originalausgabe 1997 by Don Miguel Ruiz, M. D. and Janet Mills

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The Four Agreements*;

© 1997 Amber Allen Publishing Inc., San Rafael, CA, USA

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Nicholas Wilton

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Bembo

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06642-4

Inhalt

Vorwort	7
Die Tolteken	9
EINFÜHRUNG	
Smoky Mirror	11
1. DOMESTIZIERUNG UND DER TRAUM DES PLANETEN	17
2. DAS ERSTE VERSPRECHEN Verwenden Sie mit Bedacht Ihre Worte und seien Sie untadelig mit Ihrem Wort	37
3. DAS ZWEITE VERSPRECHEN Nehmen Sie nichts persönlich	57
4. DAS DRITTE VERSPRECHEN Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse	71
5. DAS VIERTE VERSPRECHEN Tun Sie immer Ihr Bestmögliches	83

6. DER TOLTEKISCHE WEG ZUR FREIHEIT	
Die Auflösung alter Versprechen	99
7. DER NEUE TRAUM	
Der Himmel auf Erden	125
GEBETE	131
DANK	139
Über den Autor	141

Vorwort

Im Jahre 1997, an der Schwelle zum 21. Jahrhundert, schrieb ich das Buch *Die vier Versprechen*, das zunächst vom Amber-Allen-Verlag in den USA veröffentlicht wurde.

Nachdem ich im Jahre 1986 beschlossen hatte, mich ganz auf das Studium des menschlichen Geistes zu konzentrieren, gab ich meinen Beruf als Chirurg auf. Einige Jahre lang vertiefte ich meine Kenntnisse über die Kultur meiner Vorfahren, die ich durch meine Mutter, Dona Sara Macias, und meinen Großvater, Don Leonardo Macias, kennengelernt hatte.

Dieses Wissen gab ich danach an Hunderte von Schülern weiter; wodurch schließlich *Die vier Versprechen* entstanden ist. Diesem Buch wohnt ein besonderer Zauber inne; ein Zauber, den ich genutzt habe, um eine sehr wichtige Botschaft zum Wohle der gesamten Menschheit zu übermitteln.

Es war eine große Herausforderung für mich, das Buch so einfach und zugänglich zu schreiben, dass alle diese Botschaft verstehen können – von einfachen Arbeitern bis hin zu Akademikern. Außerdem sollte es so verfasst sein, dass es in kürzester Zeit gelesen werden kann.

Während ich *Die vier Versprechen* schrieb, prägte sich ein Teil meines Selbst zwischen seinen Seiten ein und wartete darauf, dass jemand das Buch liest, dass es zum Leben erwacht, und es die Botschaft manifestieren kann, sobald der Leser die Lektüre beendet hat.

Erfreulicherweise wurde dieses Buch von der Mehrheit seiner Leser bereits einige Male gelesen und in mehr als 46 verschiedene Sprachen auf der ganzen Welt übersetzt, sodass Millionen von Menschen die Möglichkeit haben, dieses Buch zum Leben zu erwecken.

Dank Ihnen war es in den 1990ern eines der meistverkauften Bücher in den USA und ist seit 25 Jahren ein Bestseller.

Besonders dankbar bin ich all jenen Schulen, die dieses Buch im Unterricht verwenden, um seine Lehren auf der ganzen Welt in die Praxis umzusetzen, sowie verschiedenen Religionen und berühmten Persönlichkeiten, die es erwähnen.

All das macht dieses Buch zu einem Klassiker.

Zum Schluss möchte ich Sie um einen großen Gefallen bitten: Helfen Sie mir, die Welt zu verändern.

Es wird in erster Linie Ihnen selbst zugutekommen, sich aber auch auf die Menschen in Ihrem Umfeld auswirken; Menschen, die Sie lieben.

Ich spreche nicht davon, die Menschheit zu verändern, sondern die Welt, die Sie geschaffen haben, denn das ist die Einzige, die Sie verändern können.

Ihr

Don Miguel Ruiz, im Oktober 2021



Die Tolteken

Vor Tausenden von Jahren waren die Tolteken überall in Südmexiko als »Frauen und Männer des Wissens« bekannt. Anthropologen haben die Tolteken als eine Nation oder Rasse bezeichnet, doch in Wirklichkeit waren die Tolteken Wissenschaftler und Künstler, die sich zu einer Gesellschaft zusammenschlossen, um das spirituelle Wissen und die Praktiken ihrer Vorfahren zu erforschen und weiterzuführen. Sie fanden sich als Meister (*naguals*) und Schüler in Teotihuacan ein, der alten Pyramidenstadt – bekannt als der Ort, an dem der »Mensch zu Gott wird« – in der Nähe von Mexico City.

Im Laufe der Jahrtausende sahen sich die *naguals* gezwungen, das überlieferte Wissen zu verheimlichen und seine Existenz im Verborgenen lebendig zu halten. Die Ankunft europäischer Eroberer, und der wuchernde Missbrauch persönlicher Macht bei einigen der *nagual*-Schüler, machten es erforderlich, das Wissen vor denjenigen zu verbergen, die nicht darauf vorbereitet waren, es weise zu benutzen oder die es unter Umständen

absichtlich für ihren persönlichen Nutzen missbrauchen würden.

Glücklicherweise wurde das Wissen in verschiedenen *nagual*-Linien bewahrt und von Generation zu Generation weitergegeben. Obwohl dieses Wissen jahrhundertlang hinter einem Schleier des Geheimnisses verborgen war, haben alte Prophezeiungen die Ankunft eines Zeitalters vorhergesagt, in dem die Rückgabe des Wissens an die Menschheit erforderlich werden würde. Heute ist Don Miguel Ruiz, ein *nagual* der Eagle-Knight-Linie, derjenige, der dazu angeleitet wurde, die kraftvollen Lehren der Tolteken mit uns zu teilen.

Das tolttekische Wissen entspringt derselben Quelle der ursprünglichen Wahrheit wie alle heiligen Traditionen überall auf der Welt. Obwohl es sich bei dieser Lehre nicht um eine Religion handelt, ehrt sie alle spirituellen Meister, die im Laufe der Geschichte auf der Erde gelebt und gelehrt haben. Während die Weisheit der Tolteken den Bereich des Spirituellen mit einbezieht, kann man sie am zutreffendsten als eine Lebensart beschreiben, die sich vor allem durch die leichte Erlangung von Glück und Liebe auszeichnet.



Einführung

Smoky Mirror

Vor dreitausend Jahren gab es einen Menschen, jemanden wie Sie und ich, der in der Nähe einer Stadt lebte, die von Bergen umsäumt war. Der Mensch studierte, um Mediziner zu werden und das Wissen seiner Vorfahren zu erwerben, doch stimmte er nicht vollständig mit allem überein, was er lernte. In seinem Herzen spürte er, dass es noch etwas anderes geben musste.

Eines Tages, als er in einer Höhle schlief, träumte er, dass er seinen eigenen Körper schlafen sah. Er verließ seine Höhle und fand sich in einer Neumondnacht wieder. Der Himmel war klar, und Millionen von Sternen strahlten auf ihn herab. Plötzlich geschah in seinem Inneren etwas, das sein Leben unwiderruflich veränderte. Er schaute auf seine Hände, er spürte seinen Körper, und er hörte seine eigene Stimme sagen: »Ich bin aus Licht; ich bin aus den Sternen geschaffen.«

Er schaute wieder zu den Sternen auf und erkannte, dass es nicht die Sterne sind, die das Licht kreieren, sondern dass vielmehr das Licht die Sterne erschafft. »Alles ist aus Licht gemacht«, sagte er, »und der Raum dazwischen ist nicht leer.« Und er wusste, dass alles, was existiert, ein lebendiges Wesen ist, und dass das Licht der Bote des Lebens ist, da es lebendig ist und alle Informationen enthält, die es gibt.

Dann erkannte er, dass er, obwohl er aus Sternen bestand, nicht dasselbe wie diese Sterne war. »Ich bin jemand, der zwischen den Sternen lebt«, dachte er bei sich. Also nannte er die Sterne *tonal* und das Licht zwischen den Sternen *nagual*, und er wusste, dass das, was die Harmonie und den Raum zwischen den beiden erschuf, das Leben oder die Absicht ist. Ohne Leben könnten *tonal* und *nagual* nicht existieren. Das Leben ist die Kraft des Göttlichen, des Höchsten, des Schöpfenden, das alles erschafft.

Dies ist, was er entdeckte: Alles, was existiert, ist eine Manifestation der einzigartigen lebendigen Wesenheit, die wir als Gott bezeichnen. Alles ist Gott. Und er kam zu dem Schluss, dass die menschliche Wahrnehmung lediglich Licht ist, das Licht wahrnimmt. Dann sah er, dass Materie ein Spiegel ist – alles ist ein Spiegel, der Licht reflektiert und Bilder jenes Lichtes abzeichnet – und dass die Welt der Illusion, der *Traum*, genau wie Rauch ist, der unseren Blick verschleiert und uns nicht gestattet zu sehen, wer und was wir in Wirklichkeit sind. »Unser wirkliches Wesen ist reine Liebe, reines Licht«, sagte er.

Diese Erkenntnis veränderte sein Leben. Nachdem er einmal wusste, wer er wirklich war, betrachtete er die

anderen Menschen und den Rest der Natur und verspürte großes Erstaunen über das, was er sah. Er sah sich selbst in allem – in jedem Menschen, in jedem Tier, in jedem Baum, im Wasser, im Regen, in den Wolken, in der Erde zu seinen Füßen. Und er sah, dass das Leben *tonal* und *nagual* auf unendlich verschiedene Weisen verband, um Billionen von Manifestationen des Lebens zu erschaffen.

In jenen wenigen Augenblicken verstand er alles. Er war sehr aufgeregt, und sein Herz war von Frieden erfüllt. Er konnte es kaum erwarten, seinem Volk zu berichten, was er entdeckt hatte. Doch es gab keine Worte, mit denen er es hätte erklären können. Er versuchte, den anderen von seinem Erlebnis zu berichten, doch sie begriffen nicht, was er meinte. Sie konnten sehen, dass er sich verändert hatte, dass seine Augen und seine Stimme etwas Wunderschönes ausstrahlten. Sie bemerkten, dass er nichts und niemanden mehr verurteilte. Er war nicht mehr der Gleiche, er war nicht mehr wie alle anderen.

Er konnte jeden sehr gut verstehen, doch niemand war in der Lage, ihn zu verstehen. Sie glaubten, er sei eine Inkarnation Gottes, und er lächelte, als er dies hörte und sagte: »Es ist wahr. Ich bin Gott. Doch auch Ihr seid Gott, Wir sind dasselbe, Ihr und ich. Wir sind Spiegelbilder des Lichtes. Wir sind Gott.« Doch die Menschen verstanden ihn immer noch nicht.

Er hatte entdeckt, dass er ein Spiegel für den Rest des Volkes war, ein Spiegel, in dem er sich selbst sehen konnte. »Jeder ist ein Spiegel«, sagte er. Er sah sich selbst in allen Menschen, doch niemand von ihnen sah in

ihm sich selbst. Und ihm wurde klar, dass sie alle träumten, doch ohne Bewusstsein, und ohne zu begreifen, wer sie wirklich waren. Sie konnten sich nicht in ihm erkennen, da es zwischen den Spiegeln eine Wand aus Nebel oder Rauch gab. Und diese Nebelwand bestand aus der Interpretation von Bildern des Lichts – dem *Traum* der Menschen.

Dann wusste er, dass er bald alles vergessen würde, was er gelernt hatte. Er wollte all die Visionen, die ihm beschieden waren, in der Erinnerung behalten, also beschloss er, sich selbst »Smoky Mirror« zu nennen, damit er immer wusste, dass die Materie ein Spiegel ist und dass der dazwischenliegende Nebel das ist, was uns davon abhält zu wissen, wer wir wirklich sind. Er sagte: »Ich bin Smoky Mirror, da ich mich selbst in euch allen sehe, doch wir einander wegen des zwischen uns liegenden Nebels nicht erkennen können. Dieser Nebel ist der *Traum*, und der Spiegel bist du, der Träumer.«