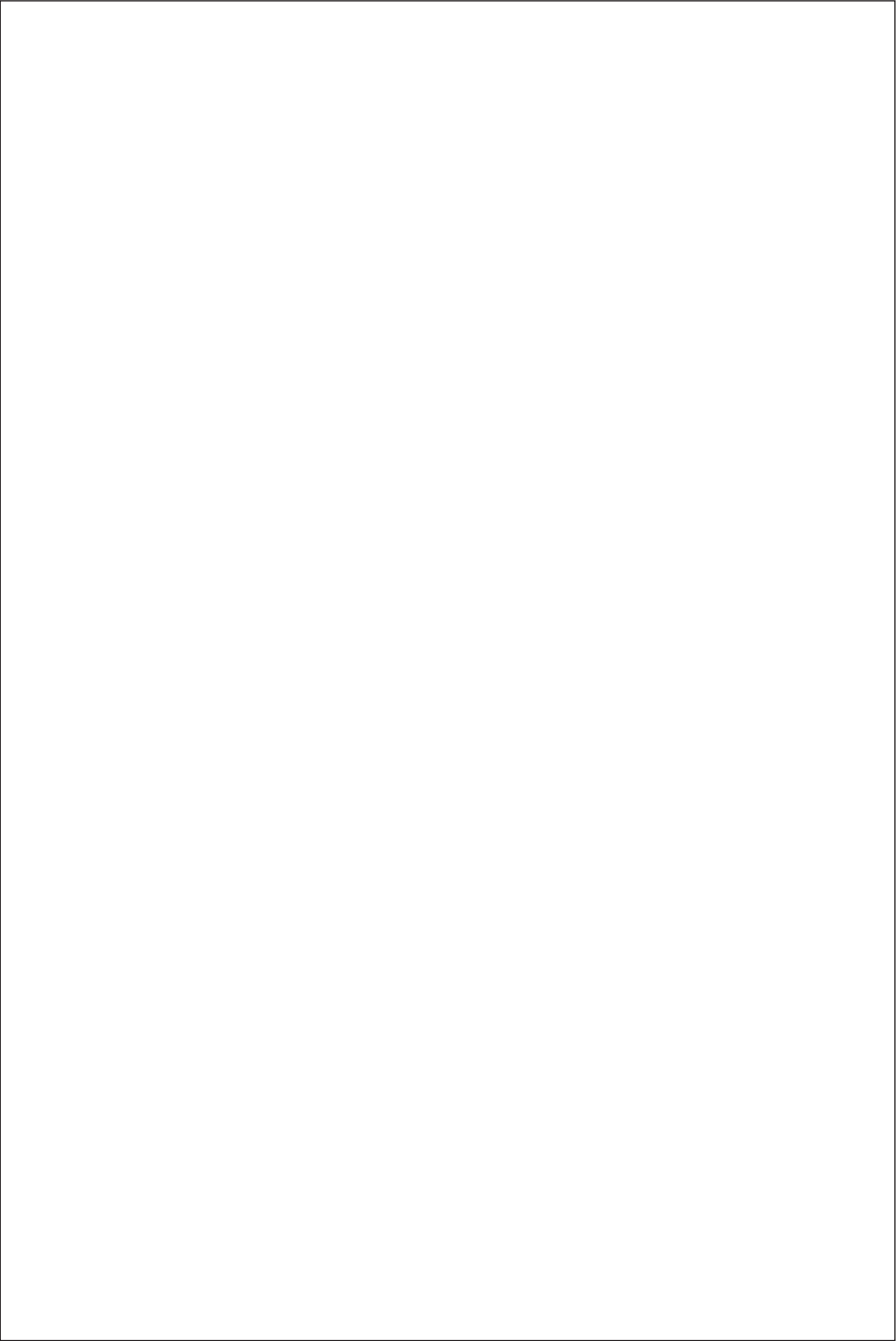


DON MIGUEL RUIZ



Die Vier  
Versprechen



DON MIGUEL RUIZ



# Die Vier Versprechen

---

Ein Weisheitsbuch  
der Tolteken

Aus dem Amerikanischen  
von Angelika Hansen

ARISTON

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*The four agreements. A Tóltic wisdom book.*  
*A Personal Guide to Personal Freedom*  
bei Amber-Allen Publishing, San Rafael, Kalifornien.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© by Miguel Angel Ruiz, M.D, 1997  
© der deutschen Ausgabe Heinrich Hugendubel Verlag,  
Kreuzlingen/München 2001/2005  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Die Werkstatt München /  
Weiss · Zembsch  
Produktion: Ortrud Müller  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media, Pöbneck  
Printed in Germany 2006

ISBN-10 3-7205-2599-6  
ISBN-13 978-3-7205-2599-2

# Inhalt

Die Tolteken .....	7
EINFÜHRUNG	
Smoky Mirror .....	9
1. DOMESTIZIERUNG UND DER TRAUM DES PLANETEN .....	15
2. DAS ERSTE VERSPRECHEN Verwenden Sie mit Bedacht Ihre Worte und seien Sie untadelig mit Ihrem Wort .....	35
3. DAS ZWEITE VERSPRECHEN Nehmen Sie nichts persönlich .....	55
4. DAS DRITTE VERSPRECHEN Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse .....	69
5. DAS VIERTE VERSPRECHEN Tun Sie immer Ihr Bestmögliches .....	81

6. DER TOLTEKISCHE WEG ZUR FREIHEIT	
Die Auflösung alter Versprechen .....	97
7. DER NEUE TRAUM	
Der Himmel auf Erden .....	123
GEBETE .....	129
DANK .....	137
Über den Autor .....	139



## 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 toltekische 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 Medizinmann 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 verschleiern 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.

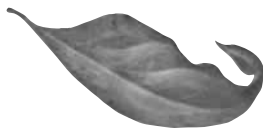
Er hatte entdeckt, dass er ein Spiegel für den Rest des Volkes war, ein Spiegel, in dem er sich selbst sehen konnte. »Jeder ist ein Spiegel«, sagte er. Er sah sich selbst in allen Menschen, doch niemand von ihnen sah ihn

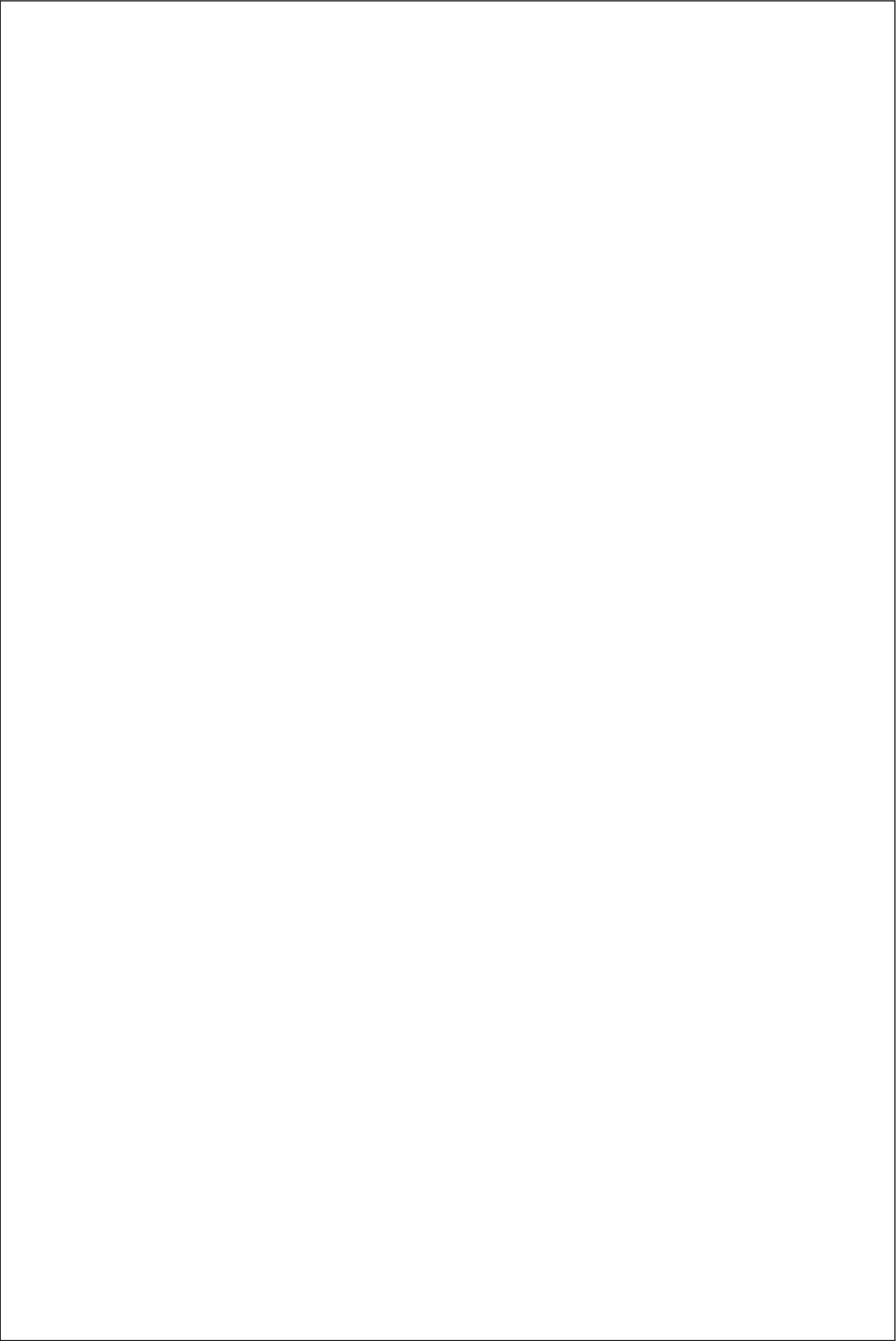
ihm sich selbst. Und ihm wurde klar, dass sie alle träumten, doch ohne Bewusstsein, und ohne zu begreifen, wer sie wirklich waren. Sie konnten sich nicht in ihm erkennen, da es zwischen den Spiegeln eine Wand aus Nebel oder Rauch gab. Und diese Nebelwand bestand aus der Interpretation von Bildern des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

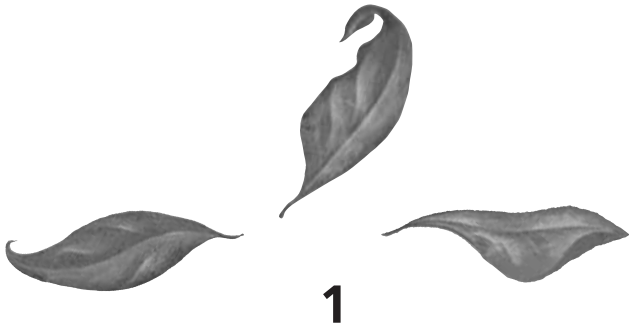
Dann wusste er, dass er bald alles vergessen würde, was er gelernt hatte. Er wollte all die Visionen, die ihm beschrieben waren, in der Erinnerung behalten, also beschloss er, sich selbst »Smoky Mirror« zu nennen, damit er immer wusste, dass die Materie ein Spiegel ist und dass der dazwischenliegende 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.«

Es ist leicht zu leben  
mit verschlossenen Augen  
und alles misszuverstehen,  
was man sieht ...

*John Lennon*







## Domestizierung und der Traum des Planeten

**W**as Sie jetzt sehen und hören, ist nichts als ein Traum. Sie träumen genau jetzt, in diesem Moment. Sie träumen mit wachem Geist.

Träumen ist die Hauptfunktion des Geistes, und der Geist träumt vierundzwanzig Stunden am Tag. Er träumt, wenn der Verstand wach ist, und er träumt, wenn der Verstand schläft. Der Unterschied besteht darin, dass es – wenn der Verstand wach ist – einen materiellen Rahmen gibt, der dafür sorgt, dass wir die Dinge auf eine lineare Weise wahrnehmen. Wenn wir schlafen, haben wir diesen Rahmen nicht, und der Traum hat die Tendenz, sich ständig zu verändern.

Menschen träumen ununterbrochen, die ganze Zeit. Bevor wir geboren wurden, kreierte unsere Vorfahren einen immensen äußeren Traum, den wir den Traum der Gesellschaft nennen wollen oder *den Traum des Planeten*. Der Traum des Planeten ist der kollektive Traum von

Milliarden kleinerer, persönlicher Träume, die zusammen den Traum einer Familie, den Traum einer Gemeinde, den Traum einer Stadt, den Traum eines Landes und schließlich den Traum der gesamten Menschheit kreieren. Der Traum des Planeten beinhaltet alle Regeln der menschlichen Gesellschaft, ihre Glaubenssätze und ihre weltlichen Gesetze, ihre Religionen, ihre verschiedenen Kulturen und Lebensweisen, ihre Regierungsformen, Lehrstätten, gesellschaftlichen Ereignisse und Feiertage.

Wir kommen mit der Fähigkeit auf die Welt zu lernen, wie man träumt, und die Menschen, die vor uns gelebt haben, lehren uns, so zu träumen, wie es die Gesellschaft tut. Der äußere Traum hat so viele Regeln, dass wir, sobald ein neues Menschenwesen geboren wird, die Aufmerksamkeit des Kindes einfangen und seinem Geist diese Regeln eingeben. Der äußere Traum benutzt Mutter und Vater, die Schulen und Religion, um uns zu lehren, wie man träumt.

*Aufmerksamkeit* ist die uns eigene Fähigkeit, zwischen dem Wichtigen und Unwichtigen zu unterscheiden und uns nur auf das zu fokussieren, was wir wahrnehmen wollen. Wir können Millionen Dinge gleichzeitig wahrnehmen, doch indem wir unsere Aufmerksamkeit benutzen, holen wir alles, was wir wahrnehmen wollen, in den Vordergrund unseres Geistes. Die Erwachsenen in unserer Umgebung haben unsere Aufmerksamkeit absorbiert und unseren Geist mit Informationen angefüllt. Auf diese Weise haben wir alles gelernt, was wir wissen.

Indem wir unsere Gabe der Aufmerksamkeit benutzen, erlernten wir eine umfassende Wirklichkeit, einen



vollständigen Traum. Wir lernten, wie man sich in der Gesellschaft verhält: was man glauben soll und was nicht; was akzeptabel ist und was nicht; was schön und was hässlich ist; was richtig und was falsch ist. Es war alles schon vorgegeben – all das Wissen, all diese Regeln und Konzepte darüber, wie man sich in der Welt verhalten soll.

Als Sie noch in der Schule waren, saßen Sie auf einem kleinen Stuhl und richteten Ihre Aufmerksamkeit auf das, was der Lehrer Ihnen beibrachte. Wenn Sie in die Kirche gingen, hörten Sie aufmerksam zu, was der Priester oder Pfarrer Ihnen erzählte. Die Dynamik ist die gleiche wie im Umgang mit den Eltern und Geschwistern: Alle versuchten, Ihre Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Darüber hinaus lernen wir, die Aufmerksamkeit anderer Menschen zu erregen, und wir entwickeln ein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, das einen sehr ehrgeizigen Charakter annehmen kann. Kinder buhlen um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, Lehrer und Freunde. »Schau mich an! Schau, was ich tue! Hallo, hier bin ich!« Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit wird immer stärker und setzt sich bis ins Erwachsenenalter fort.

Der äußere Traum vereinnahmt unsere ganze Aufmerksamkeit und lehrt uns, was wir glauben sollen, angefangen mit der Sprache, die wir sprechen. Sprache ist der Kodex für Verständnis und Kommunikation zwischen den Menschen. Jeder Buchstabe, jedes Wort in jeder Sprache ist eine Vereinbarung, ein Versprechen mit der Sicherheit, dass es gehalten wird. Wir nennen das,

was Sie gerade lesen, eine Seite in einem Buch; das Wort *Seite* ist eine Vereinbarung, die wir verstehen. Wenn wir erst einmal den Kodex verstehen, ist unsere Aufmerksamkeit darauf fixiert, und diese Energie überträgt sich von einer Person auf die andere.

Es war nicht Ihre Wahl, deutsch zu sprechen. Sie haben Ihre Religion mit der Sie aufgewachsen sind, nicht selbst gewählt oder Ihre moralischen Wertvorstellungen – diese existierten bereits, bevor Sie geboren wurden. Wir hatten nie die Gelegenheit zu entscheiden, was wir glauben oder nicht glauben wollten. Wir wählten nie auch nur die unwichtigste dieser Vereinbarungen selbst aus. Wir haben nicht einmal unseren eigenen Namen ausgesucht.

Als Kinder hatten wir nicht die Gelegenheit, uns unsere Glaubenssätze selbst auszusuchen, doch waren wir mit der Information *einverstanden*, die uns andere Menschen vom Traum des Planeten weitergegeben hatten. Die einzige Möglichkeit, Information zu speichern, ist durch eine Vereinbarung. Der äußere Traum mag unsere Aufmerksamkeit fixieren, doch wenn wir ihm nicht zustimmen, speichern wir die uns übermittelte Information nicht ab. Sobald wir aber einverstanden sind, *glauben* wir daran, und das nennt man Vertrauen. Vertrauen zu haben heißt, bedingungslos zu glauben.

Solange wir Kinder sind, lernen wir auf diese Weise. Kinder glauben alles, was Erwachsene sagen. Wir stimmen mit ihnen überein, und unser Vertrauen ist so allumfassend, dass das entsprechende Glaubenssystem unseren ganzen Lebenstraum kontrolliert. Wir haben diese

Überzeugungen nicht selbst gewählt, und vielleicht haben wir sogar gegen sie rebelliert, doch waren wir nicht stark genug, die Rebellion erfolgreich durchzuführen. Das Resultat besteht darin, dass wir uns den Glaubenssätzen mit unserem *Einverständnis* unterordnen.

Ich nenne diesen Vorgang die *Domestizierung des Menschen*. Durch diese Domestizierung lernen wir, wie man lebt und träumt. Bei der menschlichen Domestizierung wird die Information aus dem äußeren Traum auf den inneren Traum übertragen, wodurch unser ganzes Glaubenssystem kreierte wird. Als Erstes werden dem Kind die Namen von Dingen gelehrt: Mama, Papa, Milch, Flasche. Tag für Tag, zu Hause, in der Schule, in der Kirche und durch das Fernsehen wird uns gesagt, wie wir leben sollen und welche Verhaltensweisen akzeptabel sind. Der äußere Traum lehrt uns, wie man ein Mensch wird. Wir haben ein umfassendes Konzept darüber, was eine »Frau« und was ein »Mann« ist. Außerdem lernen wir, zu bewerten und zu verurteilen: Wir verurteilen uns selbst, verurteilen andere Menschen, verurteilen alles und jeden.

Kinder werden auf die gleiche Art domestiziert wie ein Hund, eine Katze oder irgendein anderes Tier. Um einem Hund etwas beizubringen, bestrafen wir ihn entweder oder geben ihm eine Belohnung. Wir trainieren unsere Kinder, die wir doch so sehr lieben, beinahe genauso, wie wir jedes domestizierte Tier trainieren: Mit einem System von Strafe und Belohnung. Man sagt uns: »Du bist ein braver Junge« oder »Du bist ein liebes Mädchen«, wenn wir tun, was Mama und Papa von uns er-

warten. Tun wir es nicht, sind wir ein »böses Mädchen« oder ein »schlechter Junge«.

Wenn wir gegen die Regeln verstießen, wurden wir bestraft; verhielten wir uns den Regeln entsprechend, bekamen wir eine Belohnung. Wir wurden jeden Tag viele Male bestraft, und wir wurden auch jeden Tag viele Male belohnt. Es dauerte nicht lange, und wir hatten Angst vor Strafe und auch davor, keine Belohnung zu bekommen. Die Belohnung ist die Aufmerksamkeit, die uns von unseren Eltern oder von anderen Menschen, wie zum Beispiel unseren Geschwistern, Lehrern und Freunden, zuteil wurde. Bald entwickelten wir dann ein Bedürfnis, die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf uns zu ziehen, um die Belohnung zu erhalten.

Die Belohnung gibt uns ein gutes Gefühl, und wir fahren fort, Dinge zu tun, die andere von uns erwarten, damit wir dafür belohnt werden. Mit der Angst vor Strafe und der Angst, keine Belohnung zu bekommen, fangen wir an, so zu tun, als seien wir jemand, der wir in Wirklichkeit nicht sind, nur um anderen zu gefallen, nur um für jemand anderen gut genug zu sein. Wir versuchen, Mama und Papa zu gefallen; wir versuchen, den Lehrern in der Schule zu gefallen; wir versuchen, der Kirche zu gefallen; und auf diese Weise fangen wir an, unecht zu werden, eine Rolle zu spielen. Wir tun so, als seien wir jemand, der wir nicht sind, weil wir Angst davor haben, zurückgewiesen zu werden. Die Angst vor Zurückweisung wird zur Angst davor, nicht gut genug zu sein. Und schließlich werden wir jemand, der wir nicht sind. Wir werden zu einer Kopie von Mamas Er-

wartungen, Papas Glaubenssätzen, den Glaubenssätzen der Gesellschaft und denen der Religion.

Alle unsere persönlichen Neigungen gehen im Prozess der Domestizierung verloren. Und wenn wir älter werden, und unser Geist zu verstehen beginnt, lernen wir das Wort *Nein*. Die Erwachsenen sagen: »Tu dies nicht und tu das nicht.« Wir rebellieren und sagen: »Nein!« Wir lehnen uns auf, weil wir unsere Freiheit verteidigen. Wir wollen wir selbst sein, doch sind wir sehr klein, und die Erwachsenen sind groß und stark. Nach einer bestimmten Zeit kriegen wir es mit der Angst zu tun, dass wir jedes Mal, wenn wir etwas falsch machen, dafür bestraft werden.

Die Domestizierung ist so allumfassend, dass wir an einem bestimmten Punkt in unserem Leben niemanden mehr brauchen, um uns zu domestizieren. Wir brauchen dazu weder Mama noch Papa, noch die Schule oder die Kirche. Wir sind mittlerweile so gut trainiert, dass wir unser eigener Dompteur werden. Wir sind ein selbst-domestiziertes Tier. Von nun an können wir uns selbst im Sinne des Glaubenssystems domestizieren, das uns eingetrichtert wurde und das gleiche System von Strafe und Belohnung anwenden. Wir strafen uns selbst, wenn wir uns nicht entsprechend den Regeln unseres Glaubenssystems verhalten; wir belohnen uns selbst, wenn wir der »brave Junge« oder das »liebe Mädchen« sind.

Das Glaubenssystem ist wie ein Gesetzbuch, das unseren Geist beherrscht. Ohne es in Frage zu stellen, haben wir alles, was in diesem Gesetzbuch steht, als unsere Wahrheit akzeptiert. Wir gründen alle unsere Ansichten

und Werturteile auf dieses Gesetzbuch, auch wenn sie gegen unsere innere Natur verstoßen. Selbst moralische Gesetze wie die Zehn Gebote werden im Laufe unserer Domestizierung in unseren Geist programmiert. Alle diese Abmachungen finden sich eine nach der anderen in dem Gesetzbuch wieder, und diese Abmachungen beherrschen unseren Traum.

In unserem Geist gibt es etwas, das alles und jeden beurteilt, einschließlich des Wetters, des Hundes, der Katze – alles. Dieser innere Richter wendet an, was in unserem Gesetzbuch geschrieben steht, um alles zu be- oder verurteilen, was wir tun und nicht tun, alles, was wir denken und nicht denken, und alles, was wir fühlen und nicht fühlen. Alles lebt unter der Tyrannei dieses Richters. Jedes Mal, wenn wir etwas tun, das gegen unser Gesetzbuch verstößt, sagt der Richter, dass wir schuldig sind, dass wir bestraft werden müssen und dass wir uns schämen sollten. Dieser Vorgang passiert täglich viele Male, Tag für Tag, unser ganzes Leben lang.

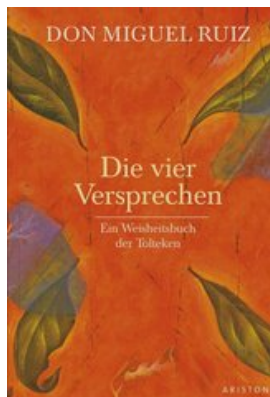
Dann gibt es noch einen anderen Teil von uns, der diese Verurteilungen entgegennimmt, und dieser Teil wird »das Opfer« genannt. Das Opfer trägt Schimpf, Schuld und Scham in sich. Er ist der Teil von uns, der sagt, »Armes Ich, ich bin nicht gut genug, ich bin nicht intelligent genug, ich bin nicht schön genug, ich bin es nicht wert, geliebt zu werden, oh ich armes Ich«. Der übermächtige Richter stimmt dem zu und sagt, »Genau, du bist nicht gut genug«. Und all dies basiert auf einem Glaubenssystem, zu dem wir uns nie freiwillig bekannt haben. Diese Glaubenssätze sind so stark, dass wir selbst

Jahre später, wenn wir neue Konzepte kennen lernen und versuchen, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen, feststellen, dass sie nach wie vor unser Leben und Verhalten bestimmen.

Was immer gegen das Gesetzbuch verstößt, wird Ihnen ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend verursachen, und dieses Gefühl ist Angst. Das Ignorieren und die Nichtbefolgung der Regeln im Gesetzbuch legt Ihre emotionalen Wunden bloß, und Ihre Reaktion besteht darin, emotionales Gift zu produzieren. Weil alles, was im Gesetzbuch geschrieben steht, wahr sein muss, gibt Ihnen alles, was Ihren Glauben herausfordert und in Frage stellt, ein Gefühl der Unsicherheit. Selbst wenn das Gesetzbuch falsch ist, vermittelt es Ihnen ein *Gefühl der Sicherheit*.

Das ist der Grund, warum wir eine Menge Mut brauchen, um unsere eigenen Glaubenssätze in Frage zu stellen. Denn selbst wenn wir wissen, dass wir selbst nicht alle diese Überzeugungen gewählt haben, so ist es doch eine Tatsache, dass wir sie akzeptiert haben. Diese Vereinbarung ist so tief gehend, dass selbst dann, wenn wir begreifen, dass ihr Konzept nicht wahr ist, wir Schimpf, Schuld und Scham empfinden, die sich einstellen, wenn wir gegen diese Regeln verstoßen.

Genauso wie die Regierung ein Gesetzbuch hat, das die Träume der Gesellschaft bestimmt, ist unser Glaubenssystem das Gesetzbuch, das unseren persönlichen Traum bestimmt. Alle diese Gesetze existieren in unserem Geist, wir glauben an sie, und für den Richter in unserem Inneren basiert alles auf diesen Regeln. Der



Don Miguel Ruiz

## **Die vier Versprechen**

Ein Weisheitsbuch der Tolteken

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-7205-2599-2

Ariston

Erscheinungstermin: Februar 2005

Der bekannte Schamane Don Miguel Ruiz hat mit seinen Vier Versprechen unzähligen Menschen geholfen, ihre innere Einstellung zu verändern und ein besseres Leben zu führen. Als Taschenbuch nicht mehr lieferbar, erscheint der millionenfach verkaufte Bestseller – weltweit über 3 Millionen Exemplare – nun in neuer attraktiver Ausstattung.



[Der Titel im Katalog](#)