

DON MIGUEL RUIZ



DIE VIER  
VERSPRECHEN



allegria

Ein Weg zur Freiheit und Würde

## Der Autor



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*

## Das Buch

»Dieses Buch von Don Miguel Ruiz, einfach und doch so kraftvoll, hat mein Denken und Handeln bei jeder Begegnung enorm verändert.« OPRAH WINFREY

Don Miguel Ruiz enthüllt in seinem zeitlosen Klassiker der spirituellen Literatur einen praktischen und leicht nachvollziehbaren Weg aus innerer Unfreiheit und Abhängigkeit zu einem von Wertschätzung und Würde erfüllten Leben. Die vier Versprechen sind einfache, aber kraftvolle Weisheiten der Tolteken, mit denen jeder seinen Traum von Freiheit, Freude und Liebe verwirklichen kann. Sie sind der Schlüssel zur inneren Transformation.

»Don Miguel Ruiz' Buch ist ein Wegweiser zu Erleuchtung und Freiheit.« DEEPAK CHOPRA

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](http://www.ullstein.de)

Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2022

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

© 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

Autorenfoto: © Noel Cianci, 2012

E-Book powered by *pepyrus*

ISBN 978-3-8437-2639-9

Emojis werden bereitgestellt von [openmoji.org](http://openmoji.org) unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Auf einigen Lesegeräten erzeugt das Öffnen dieses E-Books in der aktuellen Formatversion EPUB3 einen Warnhinweis, der auf ein nicht unterstütztes Dateiformat hinweist und vor Darstellungs- und Systemfehlern warnt. Das Öffnen dieses E-Books stellt demgegenüber auf sämtlichen Lesegeräten keine Gefahr dar und ist unbedenklich. Bitte ignorieren Sie etwaige Warnhinweise und wenden sich bei Fragen vertrauensvoll an unseren Verlag! Wir wünschen viel Lesevergnügen.

*Hinweis zu Urheberrechten*

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und

ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

# 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 kurz sein, dass es in kürzester Zeit gelesen werden könnte.

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 berühmte 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 totekische 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,