

Droga do wolności osobistej

DON MIGUEL RUIZ
CZTERY UMOWY

GALAKTYKA

Droga do wolności osobistej

CZTERY UMOWY

DON MIGUEL RUIZ

przekład z angielskiego
Eleonora Karpuk

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: *The four agreements*
Copyright © 1997 by Miguel Angel Ruiz, M.D.
Wydawca: Amber-Allen Publishing, Inc.
Post Office Box 6657
San Rafael, California 94903
ISBN wydania oryginalnego 1-878424-31-9

© Galaktyka for Polish edition, Spółka z o.o., Łódź 2007
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. 042 639 50 18, 042 639 50 19, tel./fax 042 639 50 17
e-mail: galak@galaktyka.com.pl
ISBN 978-83-89896-69-8
Wydanie I, dodruk 2010
Projekt okładki: *Nicholas Wilton*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redaktor techniczny: *Andrzej Czajkowski*
Korekta: *Katarzyna Rakowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Łódzkie Zakłady Graficzne*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości, z wyjątkiem cytowania niewielkich fragmentów w przeglądach i recenzjach. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Podziękowania	8
Toltekowie	11
Wprowadzenie	
Przydymione lustro	13
1. Udomowienie a sen planety	18
2. Umowa pierwsza	
Szanuj swoje słowo	37
3. Umowa druga	
Nie bierz niczego do siebie	54
4. Umowa trzecia	
Nie zakładaj niczego z góry	65
5. Umowa czwarta	
Rób wszystko najlepiej jak potrafisz	75
6. Tolteków ścieżka ku wolności	
Zerwanie dotychczasowych umów	89
7. Nowy sen	
Raj na Ziemi	113



2

Umowa pierwsza

Szanuj swoje słowo

PIERWSZA UMOWA JEST NAJWAŻNIEJSZA I ZARAZEM NAJTRUDNIEJ jej dotrzymać. Jest tak ważna, że ona sama może podnieść poziom życia do wymiaru, który nazywam razem na ziemi.

Pierwsza umowa brzmi: *Szanuj swoje słowo*. Wydaje się bardzo prosta, ale ma ogromną moc.

Dlaczego słowo? Słowo jest potęgą, którą sam tworzysz. Twoje słowo jest darem pochodzącym wprost od Boga. Biblijna Ewangelia według świętego Jana, opisując stworzenie świata, powiada: „Na początku

było Słowo i Słowo było u Boga, albowiem Słowo jest Bogiem”. Poprzez słowo wyrażasz swoją moc twórczą. Słowem, bez względu na to, jakim mówisz językiem, wyrażasz wszystko – o czym śnisz, co czujesz i kim naprawdę jesteś – wszystko to objawia się słowem.

Słowo nie jest tylko dźwiękiem lub symbolem graficznym. Słowo jest siłą. To moc dana ci do opisywania, porozumiewania się, myślenia, a zatem do kreowania zdarzeń w twoim życiu. Potrafisz mówić. Które jeszcze zwierzę na tej planecie to potrafi? Słowo jest najpotężniejszym narzędziem, jakie posiadasz jako istota ludzka, narzędziem doprawdy magicznym. Ale niczym miecz obosieczny twoje słowo może albo budować najpiękniejszy sen, albo niszczyć wszystko dookoła. Jedno z ostrzy to niewłaściwe, wyzwajające zło zastosowanie słowa. Drugie ostrze to szanowanie własnego słowa, co przynosi dobro, miłość, czyli raj na ziemi. W zależności od sposobu zastosowania słowo może cię wyzwolić lub zniewolić bardziej, niż sobie wyobrażasz. Cała dostępna ci magia zasadza się na słowie. Dobre słowo to czysta magia, a złe słowo – czarna magia.

Słowo jest tak potężne, że ledwie jeden wyraz może odmienić lub zniszczyć życie milionów ludzi. Jakiś czas temu pewien człowiek w Niemczech potrafił tak manipulować słowem, że podporządkował sobie cały

kraj normalnych, inteligentnych ludzi. Wciągnął ich w ogólnoswiatową wojnę jedynie siłą swego słowa. Nakłonił do popełniania najokropniejszych aktów przemocy. Słowem uaktywnił ludzki lęk, doprowadzając do eksplozji zabijania i wojny na całym świecie. Ludzie mordowali ludzi, ponieważ bali się siebie nawzajem. Słowo Hitlera, oparte na wynikających z lęku przekonaniach i umowach, nieprędko pójdzie w zapomnienie.

Ludzki umysł przypomina żyzną glebę, w której przez cały czas kiełkują nasiona. Owymi nasionami są opinie, pomysły, idee. Zasiewasz ziarenko – myśl – i ono rośnie. Słowo przypomina zboże, a umysł jest taki płodny! Niestety zbyt często jest równie urodzajny dla ziaren lęku. Każdy ludzki umysł jest urodzajny, ale tylko dla tych nasion, na które został przygotowany. To ważne, by dostrzec, dla jakiego siewu go przygotowałeś i żebyś uprawiał go dla ziaren miłości.

Wróćmy do przykładu Hitlera. Rozsiewał ziarna lęku i rosły mu bujnie, rozprzestrzeniając masowe zniszczenie. Widząc porażającą moc słowa, musimy rozumieć, jaka siła spływa z naszych ust. Jedna mała obawa lub wątpliwość zasadzona w naszym umyśle może zapoczątkować niekończący się łańcuch dramatycznych wydarzeń. Jedno małe słowo jest niczym zaklęcie, ludzie zaś posługują się słowem na

podobieństwo adeptów czarnej magii, beztrząsco rzucając na siebie klątwy.

Każdy jest czarownikiem i może albo rzucić na kogoś urok, albo go z kogoś zdjąć. Przez cały czas bawimy się w czary, po prostu wypowiadając swoje opinie. Na przykład: spotykam przyjaciela i przekazuję mu myśl, jaka akurat wpadła mi do głowy. Mówię: „Boże! Masz cerę chorego na raka”. Jeśli cię wysłucha i przejmie się tym, dostanie raka, zanim upłynie rok. Taka jest siła słowa.

W procesie udomowienia nasi rodzice i rodzeństwo, nawet tego nie dostrzegając, przekazują nam swoje opinie. Wierzymy w nie i żyjemy w strachu przed nimi, bojąc się, że na przykład nie radzimy sobie z pływaniem czy innymi sportami albo z pisaniem. Ktoś, dajmy na to, wyraża pogląd i mówi: „Spójrz! Ależ ta dziewczyna jest brzydka!”. Dziewczyna słyszy to, wierzy, że jest brzydka, i dorasta w przekonaniu o swojej brzydocie. Nieważne, że jest piękna. Dopóki nie zerwie narzuconej jej umowy, będzie wierzyć, że jest brzydka. Wmówić coś komuś, to jakby rzucić na niego urok.

Przykuwając uwagę, słowo wnika do naszego umysłu i może zmienić całokształt przekonań na lepsze lub gorsze. A oto inny przykład: Wierzysz, że jesteś głupi. Wierzysz w to, odkąd siebie pamiętasz. Taka umowa zazwyczaj bywa bardzo zwodnicza, albowiem

możesz robić mnóstwo rzeczy tylko po to, żeby potwierdzić ów sąd. Zrobiwszy coś, myślisz: „Chciałbym być mądrzejszy, ale muszę być idiotą, skoro zrobiłem coś takiego”. Myśli rozbiegają się w różne strony i możemy zmarnować mnóstwo czasu, pokonani samą tylko wiarą we własną głupotę.

Aż pewnego dnia ktoś z pomocą słowa przyciągnie twoją uwagę i wyjawi ci, że wcale nie jesteś głupi. Uwierzysz w to i zawrzesz nową umowę. W rezultacie nie tylko przestajesz czuć się głupcem, ale także przestajesz postępować jak idiota. Klątwa została zdjęta samą tylko mocą słowa. I odwrotnie, jeśli wierzysz, że jesteś głupi, a ktoś, przyciągając twoją uwagę, potwierdzi: „Tak, naprawdę jesteś największym idiotą, jakiego w życiu spotkałem”, umowa zostanie wzmocniona i zacznie działać z jeszcze większą siłą.

A teraz zastanówmy się, co dokładnie rozumiemy, używając zwrotu „szanować swoje słowo”. Szacunek oznacza wierny, nienaganny stosunek wobec czegoś, czyli przeciwieństwo nagannych, złych, grzesznych zachowań. Religie dużo mówią o grzechu i grzesznikach, ale co tak naprawdę znaczy grzeszyć? Grzechem może być cokolwiek, co obraca się przeciwko tobie. Wszystko, co czujesz, w co wierzysz lub co mówisz ze szkoda dla siebie jest grzechem. Występujesz przeciwko sobie, ilekroć się osądzasz lub za coś się winisz. Bez-

grzeszność to coś akurat przeciwnego. Bezgrzeszność to szanowanie siebie samego. Kiedy szanujesz siebie, bierzesz odpowiedzialność za swoje czyny, ale się nie osądzasz i nie obwiniasz.

Z tego punktu widzenia cała koncepcja grzechu przeistacza się z idei moralnej lub religijnej w podejście po prostu zdroworozsądkowe. Grzech zaczyna się w momencie samoodrzucenia. Tymczasem to właśnie samoodrzucenie jest największym grzechem, jaki popełniasz. W kategoriach religijnych odrzucenie siebie jest „grzechem śmiertelnym”, który prowadzi do śmierci. Bezgrzeszność natomiast wiedzie ku życiu.

Szanować swoje słowo – to nie grzeszyć nim, nie używać go przeciwko sobie. Jeśli zobaczę cię na ulicy i krzyknę, że jesteś głupi, wydaje się, że używam słowa przeciwko tobie. W rzeczywistości jednak używam swego słowa przeciwko sobie, ponieważ będziesz mnie za to nienawidzić, a twoja nienawiść nie wyjdzie mi na dobre. Dlatego właśnie kiedy wpadam w złość i zatruwam cię swoimi słowami, tak naprawdę używam ich na własną szkodę.

Jeśli natomiast kocham siebie, wyrażam tę miłość także w interakcjach. Szanuję siebie, szanuję swoje słowa, bo taka akcja wywołuje podobną reakcję. Jeśli cię kocham, ty pokochasz mnie. Jeśli cię znieważę, to i ty mnie znieważysz. Jeśli okażę ci wdzięczność, i ty mi ją okażesz. Jeśli będę egoistyczny, ty będziesz taki

sam wobec mnie. Jeśli posłużę się słowem, aby rzucić na ciebie klątwę, ty też mnie przeklniesz.

Szanowanie swego słowa to po prostu prawidłowe wydatkowanie energii, co oznacza spożytkowanie jej na korzyść prawdy i miłości do siebie samego. Jeśli zawrzesz umowę ze sobą, że będziesz szanować własne słowa, już sama dobra wola sprawi, że przemówi przez ciebie prawda i oczyści ze wszystkich tkwiących w tobie emocjonalnych trucizn. Niestety dotrzymanie takiej umowy jest niezwykle trudne, ponieważ nauczyliśmy się robić coś przeciwnego. Nauczyliśmy się posługiwać kłamstwem jako metodą porozumiewania się z innymi, a co gorsze – z nami samymi. Nie szanujemy ani siebie, ani swego słowa.

W naszym ziemskim piekielku potęgi słowa używa się niezgodnie z przeznaczeniem. Używamy słowa do przeklinania, obwiniania, oskarżania, niszczenia. Oczywiście, że używamy go również we właściwy sposób, ale nie za często. Przeważnie posługujemy się słowem do rozpryskiwania naszej wewnętrznej trucizny – do wyrażania złości, zazdrości, zawiści i nienawiści. Słowo stanowi najczystsza magię, największy dar, jaki my, ludzie, posiadamy, a my wykorzystujemy je przeciwko sobie. Za pomocą słowa planujemy zemstę, mścimy z jego pomocą. Słowem wywołujemy nienawiść między odmiennymi rasami, narodami, rodzinami i pojedynczymi ludźmi. Jakże często nadużywa-

my słowa! I tym samym podtrzymujemy sen o piekle. Złym słowem ciągniemy wszystkich w dół, utrzymując w stanie lęku i zwątpienia. Ponieważ słowa to magia, jaką dysponujemy, a złe słowa to czarna magia, możemy powiedzieć, że przez cały czas posługujemy się czarną magią, nawet nie wiedząc, że słowo ma czarodziejską moc.

Była sobie raz kobieta, bardzo inteligentna i o złym sercu. Miała córkę, którą kochała i rozpieszczała. Pewnego wieczoru wróciła po ciężkim dniu pracy do domu, zmęczona, podenerwowana, z okropnym bólem głowy. Potrzebowała odrobiny ciszy i spokoju, ale córka śpiewała i radośnie podskakiwała. Córka nie uświadamiała sobie, jak czuje się matka. Była w swoim własnym świecie, w swoim własnym śnie. Czuła się wspaniale, płaszała i śpiewała coraz głośniej i głośniej, wyrażając radość i miłość. Śpiewała tak głośno, że matczyzny ból głowy się nasilił. W pewnym momencie matka straciła panowanie nad sobą. Spojrzała ze złością na swoją śliczną córeczkę i wrzasnęła: „Zamknij się! Co za okropny, nieznośny głos! Czy nie możesz się po prostu zamknąć?!”.

W rzeczywistości matka nie mogła znieść żadnego hałasu, wcale nie chodziło o to, że głos małej dziewczynki był okropny. Ale córka dała wiarę słowom matki i w tym momencie zawarła ze sobą umowę. Od tej pory nigdy nie śpiewała, bo uwierzyła, że jej głos

jest wstrętny i przerazi każdego, kto go usłyszy. Stała się nieśmiała w szkole i zawsze odmawiała, kiedy proszono ją, by zaśpiewała. Nawet mówienie do innych stawało się coraz trudniejsze. Wszystko się zmieniło w sercu małej dziewczynki z powodu tej nowej umowy: wierzyła, że musi tłumić swoje emocje, jeśli chce, by ją akceptowano i kochano.

Ilekoć słyszymy czyjaś opinię i zaczynamy w nią wierzyć, zawieramy umowę, która staje się częścią naszego systemu wierzeń i wartości. Dziewczynka wyrosła i pomimo że miała śliczny głos, nigdy nie śpiewała. Nabawiła się ogromnego kompleksu z powodu jednej jedynej klątwy. Owa klątwa została rzucona przez kogoś, kto kochał ją najbardziej – jej własną matkę. Tymczasem matka nawet nie zauważyła, co uczyniła słowem. Nie dostrzegła, że posłużyła się czarną magią i rzuciła klątwę na własną córkę. Nie знаła potęgi słowa i dlatego nie można jej winić. Robiła to, co jej własna matka, ojciec i inni robili z nią na różne sposoby: szkodzili słowem.

Jak często robimy coś takiego własnym dzieciom? Rzucamy uwagi, a one całymi latami niosą ciężar czarnej magii. Ludzie, którzy nas kochają, rzucają uroki, ale nie zdają sobie z tego sprawy. Dlatego musimy im przebaczyć, albowiem nie wiedzą, co czynią.

Inny przykład: Budzisz się rankiem w bardzo radosnym nastroju. Czujesz się wspaniale, upiększając się,

siedzisz godzinę lub dwie przed lustrem. I cóż? Jedna z twoich najlepszych przyjaciółek mówi: „Coś ty ze sobą zrobiła?! Wyglądasz ohydnie. Co to za sukienka?! Wyglądasz w niej po prostu śmiesznie!”. No i właśnie. To wystarczy, aby cię pograżyć. Być może przyjaciółka chciała tylko sprawić ci przykrość. Udało jej się. Przekazała opinię wraz z całą ukrytą w słowach mocą. Jeśli zgodzisz się z tą opinią, przekształci się ona w umowę, która zacznie pochłaniać twoją energię. W ten sposób stanie się czarną magią.

Bardzo trudno jest zdjąć uroki tego rodzaju. Jedyłą rzeczą, która może odczynić urok, jest nowa umowa oparta na prawdzie. Prawda jest najważniejsza, jeśli mamy szanować własne słowo. Jednym ostrzem miecza obosiecznego są kłamstwa, sprowadzające uroki, a drugim ostrzem jest prawda, zdolna zdjąć uroki czarnej magii. Tylko prawda może nas wyzwolić.

Patrząc na codzienne relacje międzyludzkie, pomyślmy przez chwilę, jak często za pomocą słowa rzucamy na siebie uroki. Z czasem owe relacje przeistoczyły się w najgorszą formę czarnej magii: plotkę.

Plotka to czarnoksiężstwo w najgorszym wydaniu, ponieważ składa się z czystej trucizny. Nauczyliśmy się plotkować ot, tak sobie. Kiedy byliśmy dziećmi, słyszeliśmy, jak dookoła nas bez przerwy plotkują dorośli, otwarcie wyrażając swoje opinie o innych

ludziach. Mieli własne zdanie nawet o tych, których nie znali. Zjadliwe uwagi stanowią nośnik negatywnych emocji, które ja nazywam emocjonalną trucizną, a dzieci biorą to za normalny sposób porozumiewania się.

Plotkowanie jest główną formą komunikacji w społeczeństwie. Dzięki niej zbliżamy się do siebie, ponieważ na moment czujemy się lepiej, widząc, że inni czują się tak samo źle jak my. Stare porzekadło głosi: „Nieszczęścia chodzą parami”, bo ludzie cierpiący w swym prywatnym piekle nie chcą być tam sami. Lęk i cierpienie są ważną częścią snu planety i sprawiają, że sen planety nas przygniata.

Jeśli przyrównamy ludzki umysł do komputera, plotka wykaże podobieństwo do komputerowego wirusa. Wirus komputerowy jest programem napisanym w tym samym komputerowym języku, co inne programy, tyle że wymyślonym w złych zamiarach. Ten program instaluje się w twoim komputerze, kiedy najmniej się tego spodziewasz. I działa, choć ty przez większą część czasu wcale nie jesteś tego świadom. Po wprowadzeniu wirusa komputer przestaje prawidłowo pracować albo w ogóle odmawia posłuszeństwa, bo dostał tyle przemieszanych, wykluczających się nawzajem informacji, że nie wie, co z nimi począć.

Plotka działa identycznie. Na przykład, będziesz mieć nowy przedmiot z nowym nauczycielem i nie

możesz się tego doczekać. Zaraz pierwszego dnia w szkole wpadasz na kogoś, kto wcześniej uczył się tego przedmiotu; znajomy mówi: „Ten belfer to nadęty cymbał! Nie ma pojęcia, o czym mówi, w dodatku to jakiś zboczeniec, więc uważaj!”.

Słowa wraz z emocjonalnym kodem osoby mówiącej na zawsze wryją się w twoją pamięć, chociaż nie jesteś świadom prawdziwej motywacji, z jaką ci to powiedziano. Możliwe, że ta osoba była zła, bo nie zaliczyła przedmiotu, albo sama uległa jakimś lękom i uprzedzeniom. Ponieważ jednak jako dziecko nauczyłeś się przyjmować za pewnik wszelkie informacje, pewna część twego rozumu uwierzy w plotkę, zanim wejdiesz do klasy. Nauczyciel mówi, a w tobie narasta niechęć i wcale nie zdajesz sobie sprawy, że patrzysz na wykładowcę oczyma osoby, która przekazała ci plotkę. Potem zaczynasz powtarzać tę samą opinię innym uczniom, którzy również zaczynają postrzegać go w podobny sposób: jako cymbała i dewianta. Wkrótce znienawidzisz również przedmiot i postanowisz z niego zrezygnować. Obwinisz za to nauczyciela, w rzeczywistości jednak zawiniła plotka.

Takie oto zamieszanie może wywołać jeden mały wirus komputerowy. Jedna mała dezinformacja może przerwać między ludźmi nici porozumienia, powodując, że osobę, której ona dotyczy, zacznie się traktować jak zakażoną, stanowiącą zagrożenie dla innych.

Wyobraź sobie, że za każdym razem, ilekroć ktoś przekazuje ci plotkę, wprowadza wirus do komputera twego umysłu, sprawiając, że myślisz trochę mniej przejrzyście. Potem zaś wyobraź sobie, że aby uporządkować swój własny panujący w głowie bałagan, żeby ulżyć emocjom, sam zaczynasz plotkować, przekazując wirusa dalej.

Wyobraźmy sobie teraz, że ten sam schemat jest powielany w nieskończoność jak świat długi i szeroki. W rezultacie glob zamieszkują ludzie, którzy czerpią informacje wyłącznie z zawirusowanego obiegu. I powtórzmy raz jeszcze: ów jadowity wirus jest właśnie tym, co Toltekowie nazywają *mitote* – szumem tysięcy głosów mówiących równocześnie w jednej głowie.

Jeszcze gorzej rzecz ma się z czarnoksiężnikami, innymi słowy, „komputerowymi hakerami”, rozprzestrzeniającymi wirus umyślnie. Wróćmy myślami do czasów, kiedy ty lub ktoś, kogo znasz, gniewał się na kogoś tam i pragnął wyrównania rachunków. Z zemsty powiedziałeś wtedy coś bolesnego do tej lub o tej osobie. Jako dzieci robimy to dosyć bezmyślnie, ale w miarę dorastania stajemy się coraz bardziej wyrafinowani i wyrachowani w wysiłkach, by kogoś „zdołać”. Potem okłamujemy samych siebie, twierdząc, że była to po prostu zasłużona kara za jego czy jej zachowanie.

Kiedy widzimy świat wypaczony przez komputerowego wirusa, z łatwością usprawiedliwiamy najokrutniejsze postępowanie. Niestety nie widzimy, że złe słowo nas samych także wtrąca coraz głębiej w piekło.

Od lat zbieramy plotki i klątwy ze słów innych ludzi, ale także ze słów, jakie kierujemy do siebie. Nieprzerwanie bowiem rozmawiamy ze sobą, wypowiadając takie mniej więcej rzeczy: „Jestem za gruby. Wyglądam okropnie. Starzeję się. Łysięję. Jestem głupi. Nic do mnie w porę nie dociera. Nigdy nie dorównam innym. Nigdy w niczym nie będę wystarczająco dobry”. Widzisz teraz, jak używamy słów przeciwko sobie? Musimy wreszcie zrozumieć, czym jest słowo i co może *zdziałać*. Jeśli zrozumiesz i przyjmiesz pierwszą umowę *Szanuj swoje słowo*, zaczniesz dostrzegać zmiany, jakie powinny nastąpić w twoim życiu. Najpierw zmiany w podejściu do siebie, a potem w traktowaniu innych ludzi, zwłaszcza tych, których najbardziej kochasz.

Przyznaj się, ile razy plotkowałeś o osobie, którą kochasz, po to, by zyskać poparcie dla swojego punktu widzenia? Ile razy przykuwałeś uwagę innych ludzi i rozprzestrzeniałeś emocjonalną truciznę o najukochańszej istocie, by udowodnić, że masz rację? Twoja opinia jest niczym innym, jak tylko twoim punktem widzenia. Niekoniecznie musi być prawdziwa. Twoja

ocena wpływa z twoich przekonań, z twojego ego, z twojego snu. Tymczasem produkujemy i przekazujemy innym bardzo dużo jadu, tylko po to, by utwierdzić się w przekonaniu, że nasz punkt widzenia jest właściwy.

Jeśli zawrzemy pierwszą umowę i zaczniemy szanować swoje słowo, oczyścimy umysł i uzdrowimy relacje z innymi istotami, łącznie z własnym kotem czy psem.

Szanowanie własnego słowa da ci również odporność na cudze złe słowa, immunitet wobec każdego, kto słowem chciałby rzucić na ciebie urok, bowiem negatywne idee kiełkują w umysłach tylko wtedy, gdy padną na podatny grunt. Gdy szanujesz siebie i swoje słowo, twój czysty umysł nie jest już żyzną glebą dla słów będących narzędziem czarnej magii. Odwrotnie, staje się on urodzajną niwą dla słów płynących z miłości. Czystość swoich słów można nawet zmierzyć poziomem autoakceptacji. Akceptowanie samego siebie i zdrowe samopoczucie jest wprost proporcjonalne do czystości i prawości twoich słów. Kiedy szanujesz siebie i swoje słowo, czujesz się dobrze, jesteś spokojny i szczęśliwy.

Możesz wyrwać się z piekielnego snu, zawierając umowę, że będziesz szanować swoje słowo. Właśnie teraz zasiewam tę myśl w twojej głowie. A czy ona urośnie, czy nie, zależy od żyźności twego umysłu dla

ziaren miłości. Twoją jest sprawą zawarcie ze sobą niniejszej umowy: Będę szanował swoje słowo. Pielęgnuj to nasionko, a w miarę jak będzie rosło, wyda z siebie kolejne ziarna miłości, które wyplewią chwasty lęku. Ta pierwsza umowa zmieni rodzaj nasion kiełkujących w glebie twego umysłu.

Szanuj swoje słowo. Oto pierwsza umowa, jaką powinienesz zawrzeć, jeśli chcesz być wolny, jeśli chcesz być szczęśliwy, jeśli chcesz podnieść poziom swego życia ponad poziom właściwy dla piekła. Tak wyzwala się ogromna moc. Posługuj się słowem poprawnie. Używaj go, by dzielić się miłością. Skorzystaj z białej magii, zaczynając od siebie. Powiedz sobie, jaki jesteś wspaniały, jaki jesteś wielki. Powiedz sobie, jak bardzo siebie kochasz. Weź słowo, by złamać wszystkie marne, mierne umowy, które sprawiały, że cierpisz.

To jest możliwe. To jest możliwe, bo mnie się udało, a przecież nie jestem lepszy od ciebie. Jesteśmy dokładnie tacy sami. Mamy taki sam mózg, takie samo ciało, jesteśmy ludźmi. Skoro ja mogłem zerwać poprzednie umowy i podpisać nowe, i ty możesz zrobić to samo. Jeśli ja mogę szanować swoje słowo, to dlaczego ty nie? Ta jedna umowa może zmienić całe twoje życie. Poszanowanie słowa prowadzi do osobistej wolności, do sukcesu, do obfitości. Jest w stanie usunąć lęki, zastąpić je radością i miłością.

Pomyśl, co możesz stworzyć dobrym słowem, czystym słowem, które się szanuje, którego nie rzuca się na wiatr, które odsuwa sen lęku, a przybliża zupełnie inne życie. Możesz żyć w raju pośród tysięcy ludzi tkwiących po uszy we własnym piekle, ponieważ uniezależnisz się od tego piekła. Uzyskasz swoisty immunitet. Wejdiesz do królestwa niebieskiego dzięki tej jednej umowie, że *będziesz szanował swoje słowo*.

W Czterech Umowach don Miguel Ruiz przedstawia źródła ograniczających ludzi, a przyjętych na wiarę, przekonań, które okradają nas z radości i wywołują niepotrzebne cierpienie. Oparte na prastarej mądrości Tolteków cztery umowy dają nam klucz otwierający przed nami nowe życie w wolności, prawdziwym szczęściu i miłości.

„By stać się szczęśliwym człowiekiem, trzeba odkryć, co w nas samych na to nie pozwala. Starożytna mądrość ujęta w cztery pozornie proste zasady, inspirowane do zmian, uczy miłości, wskazuje drogę do prawdziwej wolności i spokoju ducha. To niezwykła książka”.

— Tatiana Cichocka, dziennikarka miesięcznika „Zwierciadło”

„Książka don Miguela Ruza jest swoistym przewodnikiem ku oświeceniu i wolności”.

— Deepak Chopra, autor *Siedmiu duchowych praw sukcesu*



ISBN 978-83-89896-69-8

