

# De fire levereregler av Don Miguel Ruiz



Av Per Henrik Gullfoss  
gullfoss@hebb.no

I disse dager hvor mayakalendrens avslutning i 2012 skaper heftige følelser, forhåpninger og understrømmer av angst i den alternative bevegelsen, kan det være en ide å titte litt nærmere på gammel visdom fra dette området. Don Miguel

Toltekerne ikke var et eget folkeslag, men en gruppe av åndelig høyt utviklete mennesker, som hadde sitt eget system og metode for å søke enhet med den kraft som ligger bak alt. Don Miguel Ruiz har skrevet flere små bøker, som er preget av et enkelt språk og mye innsikt og visdom. En av de handler om kjærlighetens essens og natur. Den andre, som jeg vil formidle litt fra her, kal-

den kraft som ligger bak alt. Den store utfordringen er selvfølgelig å ha vilje og fokus nok til å omsette disse fire bestemmelsene til praksis. Og selvinnsikt nok til å avsløre seg selv hver gang man bommer, eller tror man er ekte og sann, mens man i virkeligheten er styrt av de gamle innlagte kodene styrt av frykt og skyld. Ruiz hevder at vi lever i et slags kollektivt mareritt, hvor hver

***Don Miguel Ruiz hevder at Toltekerne ikke var et eget folkeslag, men en gruppe av åndelig høyt utviklete mennesker, som hadde sitt eget system og metode for å søke enhet med den kraft som ligger bak alt.***

Ruiz kommer fra en gammel slekt av sjamaner, som har fulgt en linje av innsikt og tradisjon som stammer fra Toltekerne. I tradisjonell historie anser man Toltekerne for å være et eget folkeslag som dukket opp på Yucatan halvøya, spredte sin kultur en stund, for så å forsvinne igjen. Don Miguel Ruiz hevder at

les de fire bestemmelsene. (The four agreements).

Ruiz hevder at hvis man virkelig følger disse fire bestemmelsene så vil man fjerne det meste av de falske forestillinger som hindrer oss i å leve ekte, sant og kjærlighetsfullt, samt være i flott firsprang på vei mot større enhet med

og en av oss blir kodet inn med dette marerittet fra barnsben av. Hans fire bestemmelser er kanskje den viktigste veien Toltekerne brukte for å fri seg fra denne kollektive marerittaktige drømmen om hva mennesket, livet på jorden og virkeligheten er. Dette stemmer jo godt overens med det gamle bibelordet om at him-

melen er i ditt indre. Om livet på jorden er himmel eller helvete for deg, har egentlig lite å gjøre med det ytre livet på jorden. Din opplevelse av virkeligheten er i bunn og grunn intet annet enn nettopp det. Din opplevelse av virkeligheten. Og hvis du ønsker å selge den iskalde trekkfulle og ubeskyttede leiligheten din i Svovelsvingen 66 og flytte til Paradisveien 13, så sier Don Miguel Ruiz at å anvende disse fire bestemmelsene er en av de aller beste investeringene du kan gjøre når det gjelder å bestille pålitelige flyttefolk.

forteller noe om hvem de er, og intet om hvem jeg er. Hvis noen er sint på meg og skjeller meg ut, så er det den andre personen som er sint og skjeller meg ut, ikke jeg som har gjort meg fortjent til sinne og utskjelling. Hva er det så som gjør at vi tar ting personlig. Det må så langt jeg kan se være skyldfølelse og frykt. Vi føler oss skyldig og fortjener å bli plaget av andre (offeret), eller vi er redde for å bli dømt og føler oss truffet når andre dømmer oss (den indre dommeren). Det som skjer med oss er ofte et utslag av det kollektive marerittet, og hvis vi skal fri

gjennom dem... og hvem vil ta en parasitts tale og alvorlig og føle seg såret. Når en løve spiser en zebra er det ikke personlig. Løven er sulten og Zebraen er mat. Gjennom å virkelig forstå dybden av dette utsagnet kan vi bli kvitt en stor del av vårt falske jeg.

Den tredje av bestemmelsene lyder: **Ikke lag antagelser** (Don't make assumptions)

Dette synes kanskje enkelt, men er i virkeligheten svært krevende. Når andre sier noe, har vi ofte en forventning om hva de mener, og forholder

***Vær uklanderlig med ditt ord - Ta intet personlig - Ikke lag antagelser - Gjør alltid ditt beste. Ruiz hevder at hvis man virkelig følger disse fire bestemmelsene så vil man fjerne det meste av de falske forestillinger som hindrer oss i å leve ekte, sant og kjærlighetsfullt, samt være i flott firsprang på vei mot større enhet med den kraft som ligger bak alt.***

Den første av disse bestemmelsene lyder:

**Vær uklanderlig med ditt ord.** (Be impeccable with your word)

Det går kort og godt ut på at du alltid sier sannheten. Ikke nødvendigvis din personlige vri av sannheten, slik at du må fortelle andre hvor dumme de er. Eller hva de må gjøre for å forandre seg. Alt du trenger å gjøre er å ikke lyve, og å si ting slik de faktisk er, uten å ha skjulte motiver, behov for å rettferdiggjøre deg selv, eller dømming. Sannhet er ikke å skape skyld og frykt hos andre, men å være klar over hvem man er og stoppe seg selv fra å si ting som kommer fra din egen angst, eller fra ditt behov for å skape skyld hos andre. Kort og godt dreier det seg om å basere sin tale og sine tanker på kjærlighet, velvilje og gode intensjoner, uten å komme med hvite løgner eller halvsannheter for å slippe å se eller beskrive ting slik de virkelig er.

Den andre bestemmelsen lyder:

**Ta intet personlig** (Don't take anything personally)

Hmmm... hvordan kan så dette gjøres. En viktig nøkkel for meg er at han ikke sier at man skal være upersonlig, men at man ikke skal ta det personlig. I siste instans betyr det for meg at alt andre sier og gjør, kun



oss fra dette, så må vi fri oss fra den virkeligheten som har skapt dette marerittet. Det gjør vi med å ikke ta noe personlig. Det er ikke vår skyld at andre er sure, kjedelige, uvennlige eller aggressive, det er kun et utslag av deres valg. Det samme gjelder for oss selv. Ruiz sier at de fleste mennesker er besatt av noe som kan kalles parasitten. Et falskt jeg som stjeler vår livsenergi og gjør oss til offer eller dommere over oss selv og andre. Å ikke ta noe personlig betyr at vi aksepterer oss selv og andre slik vi er. Det er bare slik de er og vi er, og det er verken rett eller feil. Hvis noen sier vi er dumme, kan ikke synges eller en pest, så er det ikke personlig sant for oss. Det er bare deres parasitt som snakker

oss til vår egen forventning istedenfor til hva de virkelig sier. Eller vi lager oss en masse forventninger om hva folk kommer til å tenke og tro og føle hvis vi gjør sånn og sånn, eller sier sånn og sånn. For ikke å snakke om alle forestillingene vi spiller for vårt indre jeg når det gjelder antagelser om hva andre måtte tenke, mene og føle om oss. Vi har utallige former og metoder for å skape vår egen forestilling om andre, verden og oss selv, som kun er basert på gjetning, antagelser, frykt, skyld og drømmer. Vi tror at andre skal gjøre det de sier, eller vi tror at andre ikke kommer til å gjøre det. Mens alt vi i virkeligheten vet er at de har sagt de skal gjøre det. Dette er den eneste kunnskap vi i øyeblikket har som ikke er basert på antagelser. Så den andre bestemmelsen er å leve i øyeblikket og se det slik det er, uten å skape fantasibilder rundt hva som har skjedd i fortid og er andres motivasjon. Uten å skape antagelser om hva de ønsker å oppnå, eller hvordan fremtiden vil bli. Vi kan selvfølgelig vurdere mulige utfall, basert på virkeligheten slik den faktisk er, men uten å lage opp antagelser og forestillinger. Hvor mye skuffelse over at ting ikke gikk som vi ventet kan vi spare oss på denne måten? For ikke å snakke om all smerten som skyldes angst for at

ting ikke skal gå som vi antar, drømmer om og forventer.

Den fjerde bestemmelsen er: **Gjør alltid ditt beste** (Always do your best)

Et av problemene med denne bestemmelsen er, hva er ditt beste? Ditt beste er ikke å alltid klare å være den du er på ditt maksimum. Hvis du skal løpe så er du kanskje en dag frisk og fin og full av pepp. Den neste dagen er du forkjølet og slapp. Det som er ditt beste den ene dagen, er ikke ditt beste den neste. Å gjøre sitt beste er å gjøre det man evner ut i fra hvem man er akkurat der og da, og situasjonen man er oppe i. Å gjøre sitt beste betyr ikke at man alltid lykkes, eller ikke gjør feil. Det betyr at man prøver å gjøre så godt man kan. Hvis man snubler og faller, så er det beste man kan

uansett om det du møter er suksess eller nederlag. Og husk, ditt beste varierer med dagsform og omstendigheter.

I gammel søramerikansk tradisjon beskrives to typer av sjamaner. Vi finner den samme inndeling i Ruiz sine bøker. Vi har stalkereren, den som ubønnhørlig jager sitt bytte. Og drømmeren som utrettelig skaper opp en ny virkelighet. Begge disse to er åndelige krigere, og det de kriger mot er parasitten som fjerner vår tilgang på glede, kjærlighet og enhet med den kraft som er bak alt.

Stalkereren jager alltid på seg selv og sine egne reaksjoner. Ubønnhørlig er hun oppmerksom på den minste detalj i sin egen væremåte og reaksjoner på omgivelsene og arbeider utrettelig med å fjerne alle spor og all innflytelse fra para-

flytelse i vår bevissthet og vesen, mens drømmeren skaper en ny og paradisisk drøm om virkeligheten. Misforstå ikke, drømmeren er ikke opptatt av å drømme seg bort fra virkeligheten. Hun vet at virkeligheten er en drøm. Og derfor øver han seg på å mestre å drømme de vakreste, sanneste og mest spennende virkeligheter som finnes. •

*Hvis du har lyst til å se mer på tankene og visdommen til Don Miguel Ruiz, så finner du bøkene hans om kjærlighet og de fire bestemmelsene på Internet eller i en bokhandel. Bor du et sted hvor tilgangen på den slags litteratur er liten, kan du bestille bøkene gjennom Den Lille Arkana, som har bokhandel i Oslo og egne internetsider:*



[www.denlillearkana.com](http://www.denlillearkana.com)

**Ruiz hevder at vi lever i et slags kollektivt mareritt, hvor hver og en av oss blir kodet inn med dette marerittet fra barnsben av. Hans fire bestemmelser er kanskje den viktigste veien Toltekerne brukte for å fri seg fra denne kollektive marerittaktige drømmen om hva mennesket, livet på jorden og virkeligheten er.**

gjøre å reise seg opp og prøve igjen. Og hvis man en stund ikke orker å reise seg, så får man ligge nede og ta telling så godt man kan. Her er det viktig å komme unna både dommeren og offeret. Dommeren sier at man ikke gjør sitt beste fordi man ikke alltid kan yte maks, og derfor føler man skyld og frykt for å bli dømt for å ikke gjøre det bra nok. (Egentlig ganske artig at så mange føler frykt for å bli dømt av andre, de fleste dømmer jo seg selv ti ganger strengere enn det noen andre kan finne på). Offeret gir opp fordi det føler at det aldri kan få til det som kreves, og aldri få til det man ønsker. Å gjøre sitt beste betyr at man ikke har øyet på målet, men ser på veien. Hvis man er for opptatt av målet, så vil betingelsen for at man har gjort sitt beste være at man når målet. Mange sædceller når ikke målet om å befrukte en eggcelle, selv om de gjør sitt beste. Og mange som når et mål har langt fra gjort sitt beste underveis. Det viktige her er dermed ikke om du får suksess eller nederlag, men at du gjør ditt beste,

sitten.

Drømmeren er ubønnhørlig opptatt med å fjerne den gamle drømmen parasitten har skapt, for å erstatte den med sin egen drøm om virkeligheten og universet. Der stalkereren ubønnhørlig fjerner gamle og ubrukelige sider, så er drømmeren ivrig opptatt med å skape nye visjoner, virkeligheter og frihet. Vi kan si det slik at stalkereren jager på delene av den gamle helvetesaktige drømmen som stadig har inn-

