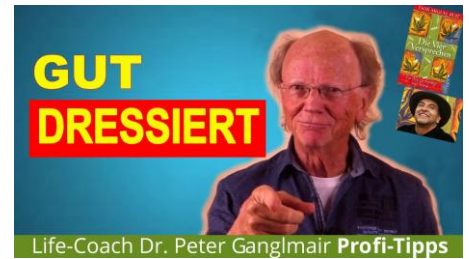


https://youtu.be/OpER0rTI_rk



V 165

Die vier Versprechen. Befreie dich von den „Fesseln“ deiner Domestizierung. DU bist einzigartig!

Warum ich das Buch von Don Miguel Ruiz für genial halte, habe ich im ersten Video erläutert. (*Deine Erziehung war's!*, *„Der Innere Richter“*-, *„Das Gesetzbuch“*-, *„Das Opfer“*-, *„Die Selbstverurteilung“*)

Der Titel des Buches heißt: **„Die Vier Versprechen. Ein Weg zu Freiheit und Würde“**. Ruiz ist mexikanische Schamane – er selber nennt sich ein Vertreter der Tolteken. Er hat das Buch vor 20 Jahren geschrieben. Ich habe das Buch vor einem Jahr bekommen, habe es für mich gut genutzt und teile mit Dir die Inhalte aus meiner Sicht.

In diesem zweiten Artikel/zweiten Video geht es um **die Vier Versprechen im Überblick**.

Ganz viele Menschen funktionieren ein Leben lang, sie tun, was in ihrem Gesetzbuch steht und was der innere Richter fordert und sind am Ende des Lebens unglücklich, weil sie nicht IHR LEBEN gelebt haben. **„Ach hätte ich doch...“** hören ganz viele Sterbebegleiter! Unsere Einzigartigkeit, unsere Besonderheit, unsere Lebensaufgabe, unsere Bestimmung... ist bei der Domestizierung unter den vielen „Vorgaben“ und „Beschuldigungen“ verschüttet worden.

Zitat: „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.“ (S 22)

Der Untertitel des Buches heißt: **Der Weg zu Freiheit und Würde**. Ruiz sagt, gib dir selbst diese Vier große Versprechen. Lebe immer mehr diese Versprechen und du wirst dich befreien von deiner Domestizierung, von der Fremdbestimmung durch dein Gesetzbuch, vom deinem inneren Richter, von der Opfer-Rolle, von der ständigen Selbstbeschuldigung. Und dann lebst du immer mehr deine Freiheit und deine Würde. Die vier Versprechen heißen:

- Das erste Versprechen: **Verwenden Sie mit Bedacht Ihre Worte und seien Sie untadelig mit ihrem Wort.**
- Das zweite Versprechen: **Nehmen sie nichts persönlich**
- Das dritte Versprechen: **Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse**
- Das vierte Versprechen: **Tun Sie immer ihr Bestmögliches**

Hier folgt nun ein erster Hinweis auf jedes dieser Versprechen. Genauer werden wir uns dann in den folgenden Videos mit jedem einzelnen Versprechen beschäftigen.

Zum ersten Versprechen: **Verwenden Sie mit Bedacht Ihre Worte und seien Sie untadelig mit ihrem Wort.**

Die persönlich Bedeutung der Worte: Wie viele Menschen zeichnen nicht, weil man ihnen als Kind gesagt hat, das kannst du nicht! Wie viele Menschen singen nicht, weil man ihnen gesagt hat, deine Stimme ist fürchterlich oder du singst falsch. Wie viele Menschen fühlen sich minderwertig und es mangelt ihnen an Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstliebe... weil sie gehört haben: *Lass das! Das kannst Du nicht! Dazu bist du zu dumm. Das wird bei dir nie etwas!* Diese schlimmen Botschaften nennt Ruiz „schwarze Magie“. Alle abwertenden, verurteilenden Worte sind Gift! Es wird verspritzt und kommt ganz oft an.

Die politische Bedeutung der Wort: Hitler hat mit seinen Worten das deutsche Volk in den Krieg hinein manipuliert. Jeder Populist und jeder Diktator missbraucht bewusst seine Worte zur Manipulation.

Worte sind sehr machtvoll. **Worte sind immer Segen oder Gift.** Jeder Krieg begann mit Worten; jede Liebe auch. Das ist der Inhalt des Videos: „*Jedes Wort (von dir) ist Segen oder Gift! Für dich selber, für die anderen und für die Welt*“

Wir verwenden unsere Worte ganz oft bedenkenlos. Wir äußern uns negativ und abwertend über allesmögliche ganz selbstverständlich. Wir betreiben selbst schwarze Magie, wenn wir andere beurteilen und verurteilen. Wir verbreiten, wir verspritzen Gift, wenn wir Abwertendes, Negatives von uns geben. Gerade in unseren engen, liebevollen Beziehungen, sind wir mit Worten manchmal so bedenkenlos und bereiten so viel Schmerz, Kummer und Leid. Wir haben das alles erlebt, gelernt und halten es für völlig normal. Gift verspritzen und Schwarze Magie ist bei fast allen Menschen die „kommunikative Werkseinstellung“. Es fällt uns sehr schwer, Worte nur mehr untadelig, wohlwollend und wertschätzend zu verwenden. Das sind wir gar nicht gewohnt, denn wir be- und verurteilen ganz selbstverständlich. Das erste Versprechen ist so bedeutsam und wichtig, weil mit unseren Worten so viel Macht für uns selbst und für die anderen verbunden ist.

Das zweite Versprechen: **Nehmen Sie nichts persönlich.**

Oft gelingt es uns gut, etwas drüben zu lassen. Dann sagen wir: Das ist sein Problem. Das ist seine Sichtweise. Das hat nichts mir zu tun. Ruiz meint aber mit diesem Versprechen, dass wir Äußerungen auch dann nicht persönlich nehmen dürfen, wenn wir persönlich beleidigt werden, verurteilt werden, kritisiert werden. Auch dann ist es nur die Sichtweise des anderen, auch dann haben wir nur in ihm irgendeine Reaktion ausgelöst. Es ist in jedem Fall seine Reaktion und seine Sichtweise. Er versprüht Gift! Wenn wir uns dieses Gift einverleiben, dann leiden wir und dann machen wir es uns zu eigen. Zitat: „Doch wenn wir das Gesagte **nicht persönlich nehmen**, sind wir mitten in der Hölle immun dagegen. Immunität gegenüber Gift inmitten der Hölle ist das Geschenk dieses Versprechens.“ (S 59)

Das dritte Versprechen: **Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse**

In unserer Gesellschaft ist es schon sehr verbreitet, für alles eine Erklärung zu haben, für alles eine Begründung zu fordern, alles verstehen zu wollen. Wenn wir etwas nicht verstehen, keine Erklärung haben, keine Begründung da ist, niemand dafür schuldig ist, halten wir das sehr schlecht aus. Wir beginnen folgenden Mechanismus laufen zu lassen: Wenn wir keine Information besitzen, so sagen wir zuerst: „Das wird wahrscheinlich deshalb so sein, weil..., oder wir sagen: Das könnte ja aus dem Grund so sein..., oder wir sagen: Das kann leicht sein, dass er oder sie das gemacht haben...“ und relativ kurze Zeit später sind wir überzeugt, dass das tatsächlich so ist. Wir haben aus der Annahme und aus dem voreiligen Schluss eine „Wahrheit“ gemacht. Wir halten es nicht aus, etwas nicht zu verstehen, nicht erklären zu können, wir halten es nicht aus, keine Antwort zu haben.

Im persönlich Alltag gibt es noch die spezielle Variante: Wir glauben zu wissen, was der andere will, was er braucht. Wir gehen ja auch davon aus, dass der andere weiß, was uns wichtig ist und was wir wollen. In den persönlichen Beziehungen fragen wir selten und informieren wir selten. Wir fragen nicht und sagen nichts, weil wir den voreiligen Schluss gezogen haben: Wir kennen einander so gut, dass wir alles wissen, was wir gegenseitig wünschen, brauchen und was uns gut tut.

Mit dem dritten Versprechen lösen wir beide schwierigen Lebensbereiche auf.

Das vierte Versprechen: **Tun Sie immer ihr Bestmögliches**

Dieses Versprechen hat damit zu tun, dass wir uns befreien von einem allgemein gültigen Standard, von einem Perfektionismus auf der einen Seite und von einem Schlendrian auf der anderen. **Wir sollen es bestmöglich machen; nicht mehr und nicht weniger.** Das inkludiert auch, es so machen, wie wir es heute können und wie wir es heute für richtig halten. Wir respektieren damit, dass wir es heute

vielleicht anders machen als gestern oder anders als morgen. Wir sind einerseits nicht immer in der Lage, es gleich gut zu machen und andererseits wollen wir es auch nicht immer in der gleichen Art und Weise durchführen und erleben. Das Kriterium heißt nur: es bestmöglich zu machen. Nicht mehr und nicht weniger.

Auch mit diesem vierten Versprechen gehen wir Schritt für Schritt zurück in unsere Freiheit als einzigartige Wesen. Wir kommen auch schrittweise unserer Würde als Einzelmensch näher. Nicht mehr das Gesetzbuch und der innere Richter sind ausschlaggebend für unser Denken, für unser Tun, für unser Fühlen, sondern unser Versprechen, es bestmöglich zu machen. Das ist Respekt vor uns selbst, vor unserer Einzigartigkeit und unserem persönlichen Lebensweg.

Neue Versprechen einzuhalten kostet immer viel Kraft und Willensstärke, und wir brauchen Geduld. Im Verlauf der Domestizierung/der Erziehung haben wir uns mit dem Gesetzbuch und mit dem inneren Richter arrangiert. Wir haben ihm das Versprechen gegeben, alles einzuhalten, was im Gesetzbuch steht. Dafür haben wir dann ein gutes Gefühl, ein Gefühl der Sicherheit. Etwas anders zu machen, verunsichert uns und in uns entsteht ein schlechtes Gefühl. Durch diese Phase müssen wir durch, um am Ende ein neues, ein besseres Leben führen zu können.

Wollen wir zurück zu unserer Freiheit und zu unserer Würde, dann bleibt uns nicht erspart, neue Versprechen einzugehen und zu halten. Alles das ist im Buch von Don Miguel Ruiz mit vielen Beispielen zu lesen.

Wir setzen fort mit einem speziellen Video zu jedem der vier Versprechen. Ich freue mich, wenn sie weiter dabei bleiben.