

[https://youtu.be/orpB-Eu\\_adM](https://youtu.be/orpB-Eu_adM)

V 167



## **Das 2. Versprechen: Nehmen sie nichts persönlich. Das bringt Freiheit und Würde**

Warum ich das Buch von Don Miguel Ruiz für genial halte, habe ich im ersten Artikel/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 und für mich wirklich gut genutzt. Ich teile mit Dir die Inhalte.

In diesem Artikel/Video geht es um das zweite Versprechen:

**Nehmen Sie nichts persönlich.** Im Sinn: Lassen sie **ALLES** drüben

Es gibt schon den Artikel/das Video *„Lass Probleme drüben! Lass andere Meinungen und Überzeugungen drüben!“* Dort geht es darum, dass wir uns zu oft gedanklich mit den Problemen anderer Menschen beschäftigen, obwohl es Ihre Probleme sind und wir davon nicht betroffen sind. Es ist ja nicht ein hilfreiches Mitgefühl und der Beginn einer Hilfsaktion, sondern es ist das sich Sorgen machen über die Probleme der Anderen und um die Probleme der Welt. Oft ist es unkontrollierte gedankliche Beschäftigung mit Sensationsmeldungen und Schreckensberichten. Nicht zu unterschätzen: Es gibt viele Menschen, die süchtig sind nach Leid. Manche Menschen brauchen das Leid, das Selbstmitleid und das Mitleid. Nicht wenige sind süchtig nach den Schrecken der Welt. Sie suchen die Dramen der Welt in Literatur und Fernsehen, sie sehen die Horrorfilme und die Gewaltfilme „zum Vergnügen“?!

Im Freundes- und Bekanntenkreis mischen sich manche Menschen öfter als notwendig in Probleme der anderen persönlich ein obwohl es ebenso nichts mit ihnen zu tun hat. Manchmal übernehmen auch wir die Probleme anderer Menschen. Wir machen uns Sorgen, und manchmal denken wir Tag und Nacht über fremde Probleme nach.

Ein Lebenskünstler schafft immer besser die Unterscheidung: Wo übernehme ich Sorgen und Probleme und bringe mich ein und wo lasse ich sie drüben. Ein Lebenskünstler ist geleitet vom Vertrauen in das Leben, und er vertraut den anderen, dass diese ihr Leben selbst bewältigen.

Vielleicht gelingt es dir schon recht gut, vieles drüben zu lassen. Dann sagst du schon oft: Das ist sein Problem. Das ist seine Sichtweise. Das hat nichts mir zu tun.

Ruiz ist mit diesem Versprechen, **Nehmen Sie nichts persönlich**, viel radikaler. Ihm geht es nicht nur darum, leichter zu leben, sondern er will ja die Domestizierung und damit den inneren Richter und das Gesetzbuch und unserer Grundhaltung, ein Opfer zu sein, verändern. Er will, dass wir trotz Domestizierung unsere Freiheit und unsere Würde erlangen.

Daher fordert Ruiz: Nimm nichts persönlich! Lass es auch drüben, wenn du persönlich kritisiert wirst, wenn du persönlich beleidigt wirst, wenn du persönlich angegriffen wirst. Auch dann ist es NUR die Sichtweise des anderen, auch dann hast du nur im Anderen irgendeine Reaktion ausgelöst. Es ist in jedem Fall seine Sichtweise, seine Bewertung und seine Reaktion. Der andere verwendet seine Worte NICHT mit Bedacht, der andere verwendet seine Worte negativ und abwertend. Er versprüht Gift! Und das ist das Entscheidende!! **Wenn wir uns dieses Gift einverleiben, wenn wir die Äußerungen persönlich nehmen, dann machen wir es uns das Gift zu eigen und dann leiden wir.**

Zitat: „Ich nehme es nicht persönlich, wenn Leute sagen: Miguel, Du bist der Schlimmste, ich nehme es aber auch nicht persönlich, wenn sie sagen: Miguel, Du bist der Beste. ... Nein, ich nehme es nicht persönlich. Was immer Sie denken, was immer Sie fühlen – ich weiß, dass es ihr Problem ist und nicht meins. ... Sie kreieren ein Bild oder einen ganzen Film in Ihrem Kopf, und bei diesem Film sind sie der Regisseur, der Produzent und der Hauptdarsteller. Jeder Außenstehende ist ein Nebendarsteller. Es ist einzig und allein ihr Film.“ (Seite 60/61)

Don Miguel Ruiz erinnert uns, dass wir auch immer wieder mit Stimmen in uns selbst vorsichtig und klug umgehen müssen. Ursprünglich verurteilt uns der innere Richter ständig. Selbst wenn wir schon erfolgreich uns dagegen verwehren, werden wir gelegentlich die Stimme des inneren Richters wieder hören. Auch diese Verurteilung dürfen wir nicht persönlich nehmen. Es ist NUR die Stimme unseres inneren Richters, unsere alte Selbstverurteilung, unsere alte Selbst-Abwertung.

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.“ (§ 59)

Überleg, wie weit du schon Angriffe und Beleidigungen und Beurteilungen drüben lassen kannst, aber ob es für dich Sinn macht, das zweite Versprechen von Don Miguel Ruiz zu übernehmen und engagiert daran zu arbeiten. Es heißt: Nehmen Sie NICHTS persönlich! Wirklich gar nichts!!

Viel Glück und eine gute Zeit!