

Domestizierung und der Traum des Planeten

Was Sie jetzt sehen und hören, ist nichts als ein Traum. Sie träumen genau jetzt, in diesem Moment. Sie träumen mit wachem Geist. Träumen ist die Hauptfunktion des Geistes, und der Geist träumt vierundzwanzig Stunden am Tag. Er träumt, wenn der Verstand wach ist, und er träumt, wenn der Verstand schläft. Der Unterschied besteht darin, dass es - wenn der Verstand wach ist - einen materiellen Rahmen gibt, der dafür sorgt, dass wir die Dinge auf eine lineare Weise wahrnehmen. Wenn wir schlafen, haben wir diesen Rahmen nicht, und der Traum hat die Tendenz, sich ständig zu verändern. Menschen träumen ununterbrochen, die ganze Zeit. Bevor wir geboren wurden, kreierten unsere Vorfahren einen immensen äusseren Traum, den wir den Traum der Gesellschaft nennen wollen oder den Traum des Planeten. Der Traum des Planeten ist der kollektive Traum von Milliarden kleinerer, persönlicher Träume, die zusammen den Traum einer Familie, den Traum einer Gemeinde, den Traum einer Stadt, den Traum eines Landes und schliesslich den Traum der gesamten Menschheit kreieren. Der Traum des Planeten beinhaltet alle Regeln der menschlichen Gesellschaft, ihre Glaubenssätze und ihre weltlichen Gesetze, ihre Religionen, ihre verschiedenen Kulturen und Lebensweisen, ihre Regierungsformen, Lehrstätten, gesellschaftlichen Ereignisse und Feiertage. Wir kommen mit der Fähigkeit auf die Welt zu lernen, wie man träumt, und die Menschen, die vor uns gelebt haben, lehren uns, so zu träumen, wie es die Gesellschaft tut. Der äussere Traum hat so viele Regeln, dass wir, sobald ein neues Menschenwesen geboren wird, die Aufmerksamkeit des Kindes einfangen und seinem Geist diese Regeln eingeben. Der äussere Traum benutzt Mutter und Vater, die Schulen und Religion, um uns zu lehren, wie man träumt. Aufmerksamkeit ist die uns eigene Fähigkeit, zwischen dem Wichtigen und Unwichtigen zu unterscheiden und uns nur auf das zu fokussieren, was wir wahrnehmen wollen. Wir können Millionen Dinge gleichzeitig wahrnehmen, doch indem wir unsere Aufmerksamkeit benutzen, holen wir alles, was wir wahrnehmen wollen, in den Vordergrund unseres Geistes.



Die Erwachsenen in unserer Umgebung haben unsere Aufmerksamkeit absorbiert und unseren Geist mit Informationen angefüllt. Auf diese Weise haben wir alles gelernt, was wir wissen. Indem wir unsere Gabe der Aufmerksamkeit benutzten, erlernten wir eine umfassende Wirklichkeit, einen vollständigen Traum. Wir lernten, wie man sich in der Gesellschaft verhält: was man glauben soll und was nicht; was akzeptabel ist und was nicht; was schön und was hässlich ist; was richtig und was falsch ist. Es war alles schon vorgegeben - all das Wissen, all diese Regeln und Konzepte darüber, wie man sich in der Welt verhalten soll. Als Sie noch in der Schule waren, sassen Sie auf einem kleinen Stuhl und richteten Ihre Aufmerksamkeit auf das, was der Lehrer Ihnen beibrachte. Wenn Sie in die Kirche gingen, hörten Sie aufmerksam zu, was der Priester oder Pfarrer Ihnen erzählte. Die Dynamik ist die gleiche wie im Umgang mit den Eltern und Geschwistern: Alle versuchten, Ihre Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Darüber hinaus lernen wir, die Aufmerksamkeit anderer Menschen zu erregen, und wir entwickeln ein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, das einen sehr ehrgeizigen Charakter annehmen kann. Kinder buhlen um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, Lehrer und Freunde. «Schau mich an! Schau, was ich tue! Hallo, hier bin ich!» Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit wird immer stärker und setzt sich bis ins Erwachsenenalter fort. Der äussere Traum vereinnahmt unsere ganze Aufmerksamkeit und lehrt uns, was wir glauben sollen, angefangen mit der Sprache, die wir sprechen. Sprache ist der Kodex für Verständnis und Kommunikation zwischen den Menschen. Jeder Buchstabe, jedes Wort in jeder Sprache ist eine Vereinbarung, ein Versprechen mit der Sicherheit, dass es gehalten wird. Wir nennen das, was Sie gerade lesen, eine Seite in einem Buch; das Wort Seite ist eine Vereinbarung, die wir verstehen. Wenn wir erst einmal den Kodex verstehen, ist unsere Aufmerksamkeit darauf fixiert, und diese Energie überträgt sich von einer Person auf die andere. Es war nicht Ihre Wahl, deutsch zu sprechen. Sie haben Ihre Religion mit der Sie aufgewachsen sind, nicht selbst gewählt oder Ihre moralischen Wertvorstellungen - diese existierten bereits, bevor Sie geboren wurden.



Wir hatten nie die Gelegenheit zu entscheiden, was wir glauben oder nicht glauben wollten. Wir wählten nie auch nur die unwichtigste dieser Vereinbarungen selbst aus. Wir haben nicht einmal unseren eigenen Namen ausgesucht. Als Kinder hatten wir nicht die Gelegenheit, uns unsere Glaubenssätze selbst auszusuchen, doch waren wir mit der Information einverstanden, die uns andere Menschen vom Traum des Planeten weitergegeben hatten. Die einzige Möglichkeit, Information zu speichern, ist durch eine Vereinbarung. Der äussere Traum mag unsere Aufmerksamkeit fixieren, doch wenn wir ihm nicht zustimmen, speichern wir die uns übermittelte Information nicht ab. Sobald wir aber einverstanden sind, glauben wir daran, und das nennt man Vertrauen. Vertrauen haben heisst, bedingungslos zu glauben. Solange wir Kinder sind, lernen wir auf diese Weise. Kinder glauben alles, was Erwachsene sagen. Wir stimmen mit ihnen überein, und unser Vertrauen ist so allumfassend, dass das entsprechende Glaubenssystem unseren ganzen Lebenstraum kontrolliert. Wir haben diese Überzeugungen nicht selbst gewählt, und vielleicht haben wir sogar gegen sie rebelliert, doch waren wir nicht stark genug, die Rebellion erfolgreich durchzuführen. Das Resultat besteht darin, dass wir uns den Glaubenssätzen mit unserem Einverständnis unterordnen. Ich nenne diesen Vorgang die Domestizierung des Menschen. Durch diese Domestizierung lernen wir, wie man lebt und träumt. Bei der menschlichen Domestizierung wird die Information aus dem äusseren Traum auf den inneren Traum übertragen, wodurch unser ganzes Glaubenssystem kreiert wird. Als Erstes werden dem Kind die Namen von Dingen gelehrt: Mama, Papa, Milch, Flasche. Tag für Tag, zu Hause, in der Schule, in der Kirche und durch das Fernsehen wird uns gesagt, wie wir leben sollen und welche Verhaltensweisen akzeptabel sind. Der äussere Traum lehrt uns, wie man ein Mensch wird. Wir haben ein umfassendes Konzept darüber, was eine »Frau« und was ein »Mann« ist. Ausserdem lernen wir, zu bewerten und zu verurteilen: Wir verurteilen uns selbst, verurteilen andere Menschen, verurteilen alles und jeden. Kinder werden auf die gleiche Art domestiziert wie ein Hund, eine Katze oder irgendein anderes Tier. Um einem Hund etwas beizubringen, bestrafen wir ihn entweder oder geben ihm eine Belohnung.



Wir trainieren unsere Kinder, die wir doch so sehr lieben, beinahe genauso, wie wir jedes domestizierte Tier trainieren: Mit einem System von Strafe und Belohnung. Man sagt uns: «Du bist ein braver Junge» oder »Du bist ein liebes Mädchen«, wenn wir tun, was Mama und Papa von uns erwarten. Tun wir es nicht, sind wir ein »böses Mädchen« oder ein »schlechter Junge«. Wenn wir gegen die Regeln verstieessen, wurden wir bestraft; verhielten wir uns den Regeln entsprechend, bekamen wir eine Belohnung. Wir wurden jeden Tag viele Male bestraft, und wir wurden auch jeden Tag viele Male belohnt. Es dauerte nicht lange, und wir hatten Angst vor Strafe und auch davor, keine Belohnung zu bekommen. Die Belohnung ist die Aufmerksamkeit, die uns von unseren Eltern oder von anderen Menschen, wie zum Beispiel unseren Geschwistern, Lehrern und Freunden, zuteilwurde. Bald entwickelten wir dann ein Bedürfnis, die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf uns zu ziehen, um die Belohnung zu erhalten. Die Belohnung gibt uns ein gutes Gefühl, und wir fahren fort, Dinge zu tun, die andere von uns erwarten, damit wir dafür belohnt werden. Mit der Angst vor Strafe und der Angst, keine Belohnung zu bekommen, fangen wir an, so zu tun, als seien wir jemand, der wir in Wirklichkeit nicht sind, nur um anderen zu gefallen, nur um für jemand anderen gut genug zu sein. Wir versuchen, Mama und Papa zu gefallen; wir versuchen, den Lehrern in der Schule zu gefallen; wir versuchen, der Kirche zu gefallen; und auf diese Weise fangen wir an, unecht zu werden, eine Rolle zu spielen. Wir tun so, als seien wir jemand, der wir nicht sind, weil wir Angst davor haben, zurückgewiesen zu werden. Die Angst vor Zurückweisung wird zur Angst davor, nicht gut genug zu sein. Und schliesslich werden wir jemand, der wir nicht sind. Wir werden zu einer Kopie von Mamas Erwartungen, Papas Glaubenssätzen, den Glaubenssätzen der Gesellschaft und denen der Religion. Alle unsere persönlichen Neigungen gehen im Prozess der Domestizierung verloren. Und wenn wir älter werden, und unser Geist zu verstehen beginnt, lernen wir das Wort *Nein*. Die Erwachsenen sagen: «Tu dies nicht und tu das nicht.» Wir rebellieren und sagen: «Nein!» Wir lehnen uns auf, weil wir unsere Freiheit verteidigen. Wir wollen wir selbst sein, doch sind wir sehr klein, und die Erwachsenen sind gross und stark.



Nach einer bestimmten Zeit kriegen wir es mit der Angst zu tun, dass wir jedes Mal, wenn wir etwas falsch machen, dafür bestraft werden. Die Domestizierung ist so allumfassend, dass wir an einem bestimmten Punkt in unserem Leben niemanden mehr brauchen, um uns zu domestizieren. Wir brauchen dazu weder Mama noch Papa, noch die Schule oder die Kirche. Wir sind mittlerweile so gut trainiert, dass wir unser eigener Dompteur werden. Wir sind ein selbst-domestiziertes Tier. Von nun an können wir uns selbst im Sinne des Glaubenssystems domestizieren, das uns eingetrichtert wurde und das gleiche System von Strafe und Belohnung anwenden. Wir strafen uns selbst, wenn wir uns nicht entsprechend den Regeln unseres Glaubenssystems verhalten; wir belohnen uns selbst, wenn wir der «brave Junge» oder das «liebe Mädchen» sind. Das Glaubenssystem ist wie ein Gesetzbuch, das unseren Geist beherrscht. Ohne es in Frage zu stellen, haben wir alles, was in diesem Gesetzbuch steht, als unsere Wahrheit akzeptiert. Wir gründen alle unsere Ansichten und Werturteile auf dieses Gesetzbuch, auch wenn sie gegen unsere innere Natur verstossen. Selbst moralische Gesetze wie die Zehn Gebote werden im Laufe unserer Domestizierung in unseren Geist programmiert. Alle diese Abmachungen finden sich eine nach der anderen in dem Gesetzbuch wieder, und diese Abmachungen beherrschen unseren Traum. 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. Dann gibt es noch einen anderen Teil von uns, der diese Verurteilungen entgegennimmt, und dieser Teil wird «das Opfer» genannt. Das Opfer trägt Schimpf, Schuld und Scham in sich. Er ist der Teil von uns, der sagt, «Armes Ich, ich bin nicht gut genug, ich bin nicht intelligent genug, ich bin nicht schön genug, ich bin es nicht wert, geliebt zu werden,



oh, ich armes Ich». Der übermächtige Richter stimmt dem zu und sagt, «genau, du bist nicht gut genug». Und all dies basiert auf einem Glaubenssystem, zu dem wir uns nie freiwillig bekannt haben. Diese Glaubenssätze sind so stark, dass wir selbst Jahre später, wenn wir neue Konzepte kennen lernen und versuchen, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen, feststellen, dass sie nach wie vor unser Leben und Verhalten bestimmen. Was immer gegen das Gesetzbuch verstösst, wird Ihnen ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend verursachen, und dieses Gefühl ist Angst. Das Ignorieren und die Nichtbefolgung der Regeln im Gesetzbuch legt Ihre emotionalen Wunden bloss, und Ihre Reaktion besteht darin, emotionales Gift zu produzieren. Weil alles, was im Gesetzbuch geschrieben steht, wahr sein muss, gibt Ihnen alles, was Ihren Glauben herausfordert und in Frage stellt, ein Gefühl der Unsicherheit. Selbst wenn das Gesetzbuch falsch ist, vermittelt es Ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Das ist der Grund, warum wir eine Menge Mut brauchen, um unsere eigenen Glaubenssätze in Frage zu stellen. Denn selbst wenn wir wissen, dass wir selbst nicht alle diese Überzeugungen gewählt haben, so ist es doch eine Tatsache, dass wir sie akzeptiert haben. Diese Vereinbarung ist so tief gehend, dass selbst dann, wenn wir begreifen, dass ihr Konzept nicht wahr ist, wir Schimpf, Schuld und Scham empfinden, die sich einstellen, wenn wir gegen diese Regeln verstossen. Genauso wie die Regierung ein Gesetzbuch hat, das die Träume der Gesellschaft bestimmt, ist unser Glaubenssystem das Gesetzbuch, das unseren persönlichen Traum bestimmt. Alle diese Gesetze existieren in unserem Geist, wir glauben an sie, und für den Richter in unserem Inneren basiert alles auf diesen Regeln. Der Richter fällt sein Urteil, das Opfer erhält die Schuld und erleidet die Strafe. Doch wer sagt, dass es in diesem Traum wirklich Gerechtigkeit gibt? Wahre Gerechtigkeit besteht darin, für jeden Fehler nur einmal zu zahlen. Wahre Ungerechtigkeit ist es, wenn man mehr als einmal für jeden Fehler zahlen muss. Wie oft zahlen wir für einen Fehler? Die Antwort ist: Tausende von Malen. Der Mensch ist das einzige Tier auf der Welt, dass viele tausend Mal für denselben Fehler büsst. Alle anderen Tiere zahlen einmal für jeden Fehler, den sie machen. Doch wir nicht.



Wir haben die mächtige Gabe der Erinnerung. Wir machen etwas falsch, wir sitzen über uns selbst zu Gericht, wir sprechen uns selbst schuldig, und wir bestrafen uns selbst. Wenn Gerechtigkeit existiert, dann sollte das genügen; es ist nicht nötig, dass wir den ganzen Prozess wiederholen. Doch jedes Mal, wenn wir uns an die betreffende Situation erinnern, richten wir uns wieder selbst, finden uns wieder schuldig und bestrafen uns wieder und wieder und wieder und wieder. Wenn wir einen Partner haben, erinnert dieser uns auch noch an unseren Fehler, damit wir uns erneut verurteilen, bestrafen und für schuldig befinden können. Ist das Gerechtigkeit? Wie oft lassen wir unseren Partner, unsere Kinder oder unsere Eltern für denselben Fehler zahlen? Jedes Mal, wenn wir uns an den Fehler erinnern, geben wir ihnen erneut die Schuld und überschütten sie mit all dem emotionalen Gift, das wir aufgrund der jeweiligen Ungerechtigkeit empfinden, und dann sorgen wir dafür, dass sie wieder für denselben Fehler zahlen. Ist das Gerechtigkeit? Unser innerer Richter hat Unrecht, da das Glaubenssystem, das innere Gesetzbuch, falsch ist. Der gesamte Traum beruht auf einem falschen Gesetz. Fünfundneunzig Prozent der Glaubenssätze, die wir in unserem Kopf gespeichert haben, sind nichts als Lügen, und wir leiden, weil wir alle diese Lügen für wahr halten und an sie glauben. Im Traum des Planeten ist es normal, wenn die Menschen leiden, in Angst leben und emotionale Dramen aufführen. Der äussere Traum ist nicht erfreulich; er ist ein Traum von Gewalt, ein Traum von Angst, ein Traum von Krieg, ein Traum von Ungerechtigkeit. Die persönlichen Träume der Menschen mögen variieren, doch global gesehen ist der Traum in erster Linie ein Albtraum. Wenn wir uns die menschliche Gesellschaft betrachten, sehen wir eine Situation, die von Angst regiert wird und in der zu leben überaus schwierig ist. Überall auf der Welt sehen wir menschliches Leid, Wut, Rache, Suchtverhalten, Gewalt in den Strassen und enorme Ungerechtigkeit. Der Grad dieses Leidens mag in den verschiedenen Ländern unterschiedlich hoch sein, doch ist es eine Tatsache, dass der äussere Traum von Angst beherrscht wird. Wenn wir den Traum der menschlichen Gesellschaft mit den Beschreibungen der Hölle vergleichen, die sämtliche Religionen überall auf der Welt verbreitet haben, stellen wir fest, dass sie völlig übereinstimmen.



Die Religionen behaupten, dass die Hölle ein Ort der Strafe ist; ein Ort der Angst, der Schmerzen und des Leidens; ein Ort, an dem das Feuer Sie verbrennt. Feuer wird von Emotionen angefacht, die der Angst entspringen. Wann immer wir Gefühle von Wut, Eifersucht, Neid oder Hass empfinden, spüren wir, wie in unserem Inneren ein Feuer brennt. Wir leben in einem Traum der Hölle. Wenn Sie Hölle als einen Geisteszustand betrachten, dann ist sie überall gegenwärtig. Andere mögen uns drohen, dass wir zur Hölle fahren werden, wenn wir nicht das tun, was sie sagen. Schlechte Nachrichten! Wir sind bereits in der Hölle, zusammen mit den Menschen, die uns damit drohen. Kein Mensch kann einen anderen zur Hölle verdammen, da wir uns bereits in der Hölle befinden. Es stimmt, dass andere uns in eine noch tiefere Hölle stürzen können.

Doch nur dann, wenn wir es ihnen erlauben. Jeder Mensch hat seinen eigenen persönlichen Traum, und ebenso wie der gesellschaftliche Traum, ist der persönliche Traum oft von Angst bestimmt. Wir lernen, Hölle in unserem eigenen Leben zu träumen, in unserem persönlichen Traum. Die gleichen Ängste manifestieren sich natürlich für jeden Einzelnen auf unterschiedliche Weise, doch wir alle erleben Wut, Eifersucht, Hass, Neid und andere negative Emotionen. Auch unser persönlicher Traum kann sich zu einem fortwährenden Albtraum entwickeln, in dem wir leiden und in einem ununterbrochenen Zustand von Angst leben. Doch wir müssen keinen Albtraum träumen. Es ist möglich, sich an einem angenehmen Traum zu erfreuen. Die gesamte Menschheit sucht nach Wahrheit, Gerechtigkeit und Schönheit. Wir befinden uns auf einer ewigen Suche nach der Wahrheit, da wir sie um uns herum nicht erkennen und verblendet sind von den Lügen, die wir in unserem Kopf gespeichert haben. Wir suchen nach Gerechtigkeit, da es in dem Glaubenssystem, das wir uns angeeignet haben, keine Gerechtigkeit gibt. Wir suchen nach Schönheit, denn egal, wie schön ein Mensch ist, wir glauben nicht, dass dieser Mensch wirkliche Schönheit besitzt. Wir suchen unaufhörlich immer weiter, wo doch alles bereits in unserem Inneren zu finden ist. Es gibt keine Wahrheit, die gefunden werden muss.



Wo immer wir hinschauen, ist alles, was wir sehen, die Wahrheit, doch aufgrund der Vereinbarungen und Glaubenssätze, die wir übernommen und verinnerlicht haben, fehlen uns die Augen für diese Wahrheit. Wir sehen die Wahrheit nicht, da wir blind sind. Was uns blendet, sind alle jene falschen Überzeugungen und Gesetze, die wir verinnerlicht haben. Wir sind von der Notwendigkeit getrieben, Recht zu haben, während andere Unrecht haben. Wir vertrauen dem, was wir glauben, und unsere Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir leiden. Es ist, als lebten wir mitten in einem undurchdringlichen Nebel, der uns nicht erlaubt, weiter als bis zu unserer eigenen Nasenspitze zu sehen. Wir leben in einem Nebel, der in Wirklichkeit gar nicht existiert. Dieser Nebel ist ein Traum, Ihr persönlicher Traum des Lebens - was Sie glauben, all die Konzepte, die Sie im Hinblick darauf haben, wer Sie sind, all die Vereinbarungen, die Sie mit anderen Menschen eingegangen sind, mit sich selbst, und sogar mit Gott.

Ihr ganzer Geist ist ein Nebel, den die Tolteken *mitote* genannt haben. Ihr Geist ist ein Traum, in dem tausend Menschen auf einmal reden und keiner den anderen versteht. Das ist der Zustand des menschlichen Verstandes- ein grosses *mitote*, und aufgrund dieses grossen *mitote* können Sie nicht erkennen, wer Sie wirklich sind. In Indien wird das *mitote* «Maya» genannt, was Illusion bedeutet. Es ist die Vorstellung der Persönlichkeit darüber, was das «Ich» ist. Alles, was Sie über sich selbst und die Welt glauben, all die Konzepte und Programme in Ihrem Kopf, sie alle sind das *mitote*. Wir können nicht sehen, wer wir in Wahrheit sind; wir können nicht sehen, dass wir nicht frei sind. Das ist der Grund, warum die Menschen sich gegen das Leben auflehnen. Die Angst vor dem Leben ist die grösste Angst der Menschen. Wir fürchten uns nicht so sehr vor dem Tod; unsere grösste Angst ist es, das Risiko des Lebens einzugehen - das Risiko, lebendig zu sein und auszudrücken, wer und was wir wirklich sind. Einfach nur sie selbst zu sein, ist die grösste Angst der Menschen. Wir haben gelernt, unser Leben in dem Versuch zu fristen, die Ansprüche anderer Menschen zu befriedigen. Wir haben gelernt, entsprechend den Ansichten anderer Menschen zu leben, weil wir Angst hatten, sonst nicht akzeptiert zu werden und in den Augen anderer nicht gut genug zu sein.



Während des Prozesses der Domestizierung entwickeln wir eine Vorstellung davon, was Perfektion ist, da mit wir versuchen können, gut genug zu sein. Wir kreieren ein Image darüber, wie wir sein sollten, um von anderen Menschen akzeptiert zu werden. Vor allen Dingen sind wir bemüht, den Personen zu gefallen, die uns lieben, wie Mama und Papa, ältere Brüder und Schwestern, Priester und Pfarrer und unsere Lehrer. In dem Versuch, gut genug für sie zu sein, erschaffen wir ein Bild der Perfektion, dem wir jedoch nicht gerecht werden: Wir kreieren dieses Bild, doch es ist nicht real. Von diesem Standpunkt aus betrachtet, werden wir nie perfekt sein. Nie! Da wir nicht perfekt sind, lehnen wir uns selbst ab Und der Grad der Selbstablehnung hängt davon ab, wie effektiv die Erwachsenen bei der Zerstörung unserer Integrität gewesen sind. Nach der Domestizierung geht es nicht mehr darum, für andere gut genug zu sein. Jetzt sind wir sogar für uns selbst nicht gut genug, weil wir unserer eigenen Vorstellung von Perfektion nicht gerecht werden. Wir können uns nicht verzeihen, dass wir nicht so sind, wie wir sein wollen beziehungsweise wie wir glauben, dass wir sein sollen. Wir können uns nicht verzeihen, dass wir nicht perfekt sind. Wir wissen, dass wir nicht das sind, was wir glauben, sein zu müssen, und daher fühlen wir uns irgendwie falsch, frustriert und unehrlich. Wir versuchen, uns zu verstecken und geben vor zu sein, was wir nicht sind. Das Resultat ist, dass wir uns nicht authentisch fühlen und dass wir gesellschaftliche Masken aufsetzen, um zu verhindern, dass andere uns auf die Schliche kommen. Wir haben grosse Angst davor, jemand anders könnte herausfinden, dass wir nicht der sind, der zu sein wir vorgeben. Genauso beurteilen wir andere entsprechend unserem Bild von Perfektion, und es versteht sich von selbst, dass auch die anderen unser Ideal von Perfektion nicht erreichen. Wir entwürdigen uns selbst, nur um anderen Menschen zu gefallen. Wir gehen sogar so weit, unserem physischen Körper Schaden zuzufügen, nur um von anderen akzeptiert zu werden. Man sieht Teenager Drogen nehmen, nur weil sie vermeiden wollen, von anderen Teenagern zurückgewiesen zu werden. Sie wissen nicht, dass das Problem darin besteht, dass sie sich selbst nicht akzeptieren. Sie lehnen sich selbst ab, weil sie nicht sind was sie zu sein vorgeben.



Sie möchten auf eine bestimmte Art sein, doch sie sind es nicht, und deswegen empfinden sie Scham- und Schuldgefühle. Menschen bestrafen sich endlos selbst für die Tatsache, dass sie nicht so sind, wie sie glauben, dass sie sein sollten. Sie quälen sich selbst und bringen auch andere dazu, dass sie sie schlecht behandeln. Doch niemand behandelt uns schlechter als wir uns selbst behandeln, und zwar ist es das von uns übernommene Glaubenssystem, der innere Richter und das Opfer in uns, die uns dazu zwingen, so zu handeln. Sicher, es gibt Menschen, die sagen, dass ihr Ehepartner oder ihre Mutter oder ihr Vater sie missbraucht haben, doch wir wissen, dass wir uns selbst am meisten missbrauchen. Die Art und Weise, wie wir uns selbst verurteilen, ist auf den schlimmsten Richter zurückzuführen, den es je gegeben hat: den Richter in unserem eigenen Inneren. Wenn wir in Gegenwart anderer Menschen einen Fehler machen, versuchen wir, diesen Fehler zu leugnen oder zu vertuschen. Doch sobald wir allein sind, wird der Richter in uns übermächtig, Schuldgefühle überwältigen uns, und wir fühlen uns furchtbar dumm oder schlecht oder total unwürdig. In Ihrem ganzen Leben hat Sie nie jemand schlechter behandelt, als Sie sich selbst misshandelt haben. Und die Grenze Ihres Selbstmissbrauchs ist genau das Limit, das Sie bei anderen als Missbrauch Ihnen gegenüber tolerieren. Wenn jemand Sie auch nur ein wenig schlechter behandelt, als Sie sich selbst behandeln, werden Sie dem Betreffenden wahrscheinlich den Rücken kehren. Doch sollte Sie jemand ein bisschen weniger schlecht behandeln, als Sie es mit sich selbst tun, werden Sie wahrscheinlich in dieser Beziehung bleiben und die schlechte Behandlung des anderen endlos tolerieren. Wenn Sie sich selbst extrem missbrauchen, können Sie sogar jemanden tolerieren, der Sie schlägt, demütigt und wie Abfall behandelt. Warum? Weil Sie in Ihrem Glaubenssystem sagen: «Ich verdiene es, so behandelt zu werden. Dieser Mensch tut mir einen Gefallen, indem er mit mir zusammen ist. Ich bin es nicht wert, geliebt und respektiert zu werden. Ich bin nicht gut genug.» Wir haben das Bedürfnis, von anderen akzeptiert und geliebt zu werden, doch können wir uns selbst nicht akzeptieren und lieben. Je mehr Selbstliebe wir haben, desto weniger Selbstmissbrauch werden wir erleben.



Selbstmissbrauch kommt von Selbstablehnung, und Selbstablehnung hat ihre Ursache darin, dass wir eine Vorstellung darüber haben, was es bedeutet, perfekt zu sein, jedoch nie in der Lage sind, diesem Ideal auch nur annähernd gerecht zu werden. Unsere Vision von Perfektion ist der Grund, warum wir uns selbst ablehnen; sie ist der Grund, warum wir uns selbst nicht akzeptieren und warum wir andere Menschen nicht so akzeptieren, wie sie sind.

Auftakt zu einem neuen Traum

Es gibt Tausende von Versprechen, die Sie anderen Menschen, dem Traum des Lebens, Gott, der Gesellschaft, Ihren Eltern, Ihrem Partner, Ihren Kindern gegeben haben. Doch die wichtigsten Versprechen sind die, die Sie sich selbst geben. In diesen Vereinbarungen sagen Sie sich selbst, wer Sie sind, was Sie fühlen, was Sie glauben und wie Sie sich zu verhalten haben. Das Resultat ist das, was Sie Ihre Persönlichkeit nennen. In diesen Vereinbarungen sagen Sie: «So bin ich. Das ist es, was ich glaube. Ich kann bestimmte Dinge tun, und andere Dinge kann ich nicht tun. Dies ist die Wirklichkeit, das ist Fantasie; dies ist möglich, das ist unmöglich.» Eine einzige Vereinbarung stellt nicht ein so grosses Problem dar, doch haben wir viele Vereinbarungen, die uns Leid bringen, die dafür sorgen, dass wir im Leben versagen. Wenn Sie ein Dasein voller Freude und Erfüllung führen wollen, müssen Sie den Mut finden, diese auf Angst basierenden Vereinbarungen oder Versprechungen aufzulösen und Ihre persönliche Macht geltend zu machen. Die Vereinbarungen, die von der Angst diktiert wurden, erfordern, dass wir ein hohes Mass an Kraft investieren; doch die auf Liebe beruhenden Vereinbarungen helfen uns, Energie zu sparen und sogar zusätzliche Energie zu gewinnen. Jeder von uns ist mit einer gewissen Menge persönlicher Macht auf die Welt gekommen, die wir jeden Tag im Ruhezustand und im Schlaf wiederaufbauen. Leider benutzen wir all unsere persönliche Macht in erster Linie dazu, diese Vereinbarungen zu kreieren und sie einzuhalten. Unsere persönliche Macht wird durch die vielen Vereinbarungen, die wir geschaffen haben, vergeudet. Das Ergebnis ist, dass wir uns machtlos und schwach fühlen.



Wir haben gerade genug Kraft, jeden Tag durchzustehen, denn die meiste Kraft investieren wir in die Einhaltung der Abmachungen, die uns im Tanz des Planeten gefangen halten. Wie können wir den gesamten Traum unseres Lebens verändern, wenn wir nicht die Kraft haben, auch nur die kleinste Vereinbarung zu verändern? Wenn wir sehen können, dass es unsere Versprechern sind, die unser Leben beherrschen, und uns der Traum unseres Lebens nicht gefall, müssen wir diese Vereinbarungen ändern. Wenn wir schliesslich dazu bereit sind, gibt es vier sehr machtvolle Versprechen, die uns helfen werden, jene Versprechen zu brechen, die auf Angst basieren und unsere Energie erschöpfen. Jedes Mal, wenn Sie eine Vereinbarung auflösen, kehrt all die Kraft, die Sie gebraucht haben, um diese Vereinbarung zu schaffen, zu Ihnen zurück. Wenn Sie diese vier neuen Vereinbarungen übernehmen, werden Sie genug persönliche Macht kreieren, dass Sie das gesamte System Ihrer alten Abmachungen verändern können.

Sie brauchen einen sehr starken Willen, um die *Vier Vereinbarungen* anzunehmen - doch wenn es Ihnen gelingt, diese Vereinbarungen in Ihrem Leben geltend zu machen, werden Sie eine absolut verblüffende Transformation erfahren. Sie werden sehen, wie sich das Drama der Hölle direkt vor Ihren Augen in Luft auflöst. Anstatt in einem Traum von Hölle zu leben, werden Sie einen neuen Traum kreieren - Ihren persönlichen Traum vom Paradies, vom Himmel auf Erden.

(aus Die vier Versprechen von Don Miguel Ruiz)