

Don Miguel Ruiz Jr.

ERMÄCHTIGE
DEIN SELBST




Don Miguel Ruiz Jr.



ERMÄCHTIGE DEIN SELBST

Altes und verloren geglaubtes Wissen,
das dich zu deiner
persönlichen Freiheit führt



**NXT
LVL
VERLAG**

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir des Öfteren von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch einen Teil der Bevölkerung zu diskriminieren.

Aus dem Englischen von
Antoinette Gittinger

Titel der Originalausgabe:
The Mastery of Self. A Toltec Guide to Personal Freedom.
© 2016 by Don Miguel Ruiz Jr.
Hierophant Publishing, San Antonio, TX 78209
www.hierophantpublishing.com

Deutsche Ausgabe:
© 2022 NEXT LEVEL Verlag, Rosenheim
www.next-level-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Gitta Lingen; Layout: Birgit-Inga Weber
Cover: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Bildmotivs von Nicholas Wilton
Innenillustrationen: pixabay.com
(S. 6 und S. 166/167: Mystic Art Design;
S. 2/3 und S. 8/9: Gordon Johnson; S. 7: loulou Nash;
S. 19 u.a., S. 43 u.a., S. 62 u.a.: OpenClipart-Vectors)
Gesamtherstellung: Bernhard Keller
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-949458-21-7

Für alle, die ich liebe



Emanzipiert euch von der mentalen Sklaverei.
Nur wir selbst können unseren Geist befreien.

Bob Marley (aus: »Redemption Song«)

Ein Augenblick der Klarheit ohne jegliches
Handeln ist wie ein flüchtiger Gedanke.
Aber ein Augenblick der Klarheit,
dem Handeln folgt, ist ein entscheidender
Moment in unserem Leben.

Don Miguel Ruiz Jr.





Inhalt

Eine Botschaft des Verlegers: Wie dieses Buch entstanden ist	10
Erklärung von Schlüsselbegriffen	13
Einleitung	16
1 Wie man Meisterschaft erlangt	19
2 Unsere Domestizierung und unsere Anhaftungen verstehen	27
3 Bedingungslose Liebe zu sich selbst	48
4 Bedingungslose Liebe für andere	64

5	Die Auslöser erkennen und den Fallgruben ausweichen	83
6	Den Zyklus des Automatischen durchbrechen	104
7	Mannigfaltige Masken	119
8	Zielsetzung	135
9	Vergleich und Wettbewerb	151
	Mein Wunsch für Sie	168
	Dank	175
	Über den Autor	176

Eine Botschaft des Verlegers: Wie dieses Buch entstanden ist

»Erkenne dich selbst ...«

So lautete die berühmte Inschrift am Eingang des Apollontempels, der Stätte des Orakels von Delphi, der wohl berühmtesten Frau des antiken Griechenland. Die Geschichte berichtet uns, dass jährlich Abertausende von Menschen – Könige, Königinnen, Staatsmänner, Philosophen und einfache Leute – Hunderte von Meilen und mehr zurücklegten, um die Weissagung der Prophetin zu empfangen. Der Tempel selbst, ein hoch aufragendes Gebäude, übte in den mittleren Jahrhunderten des ersten Jahrtausends v.u.Z. seinen größten Einfluss aus. Damals galt er als bedeutendstes religiöses Heiligtum in ganz Griechenland.

Selbst mithilfe unserer heutigen ausgefeilten Maschinen und modernen Technologie wäre der Bau eines derart massiven Tempels nach wie vor ein großes Unterfangen. Moderne Architekten bewundern die Intelligenz, das handwerkliche Können und die große Mühe, die für den Bau des Tempels aufgewandt wurden.

Ich jedoch finde es faszinierender, dass von all den Inschriften, die für den Eingang hätten gewählt werden können, die kurze und bündige Maxime »Erkenne dich selbst« ausgesucht wurde. Vielleicht wollte das Orakel sicher sein, dass die Pilger wenigstens die Botschaft »Erkenne dich selbst« von ihrer Reise in Erinnerung behielten. Und ich frage mich oft, wie die Welt heutzutage aussehen würde, wenn einige unserer modernen Glaubenslehren diese Selbsterkenntnis,

das höchste Ziel des spirituellen Weges, vermitteln würden anstelle von blindem Festhalten an der Führung von außen und an irgendwelchen Dogmen.

Kurze Zeit, nachdem das Orakel keine so große Bedeutung mehr hatte, kam auf der anderen Seite der Welt eine Gruppe von Menschen zusammen, um im heutigen südlichen Zentralmexiko eine neue Zivilisation ins Leben zu rufen. Diese Menschen nannten sich Tolteken, was »Künstler« bedeutet. Doch sie waren keine Künstler im traditionellen Sinn (obwohl auch Maler und Bildhauer unter ihnen waren); sie sahen sich selbst vielmehr als Lebenskünstler und die Welt, in der wir leben, als die Leinwand, auf die sie ihr Meisterwerk malten. Das Vermächtnis der Tolteken und ihre Lehren wurden von einer Generation an die nächste überliefert, häufig im Geheimen, wenn die politischen Umstände der Zeit es erforderten. Don Miguel Ruiz Jr. ist der letzte Lehrer der Eagle-Knight-Linie der Tolteken.

Als Miguel mir vorschlug, ein Buch über Selbst-Meisterung zu schreiben, dachte ich unwillkürlich an das Orakel von Delphi und an die 2500 Jahre zurückliegende Maxime, sich selbst zu erkennen. Ich fragte mich, wie dieser weise Rat in den Rahmen seiner toltekischen Vorfahren passte. Es freut mich, sagen zu können, dass das Buch, das Sie jetzt in Händen halten, genau dies übermittelt – und noch viel mehr. Miguel präsentiert alte Weisheiten auf moderne Art und hilft uns, diese zeitlose Wahrheit des »Erkenne dich selbst« in unseren Alltag einzuflechten.

In den einleitenden Kapiteln schafft Miguel die Grundlagen für das Buch und erstellt einen Rahmen, der auf seiner toltekischen Tradition basiert. Er erklärt, wie die Ereignisse und Handlungen Ihrer Vergangenheit Ihre derzeitige Rea-

lität geformt haben. In den folgenden Kapiteln geht er in die Tiefe, vermittelt Ihnen die erforderlichen Tools, damit Sie herausfinden, wer Sie in Ihrem tiefsten Inneren wirklich sind. Er vermittelt Ihnen, wie Sie jegliche selbstbeschränkenden Glaubenssätze entlarven können, die Sie fälschlich als Fakten akzeptiert haben, und wie Sie jegliche Bindungen bzw. Anhaftungen, an denen Sie festhalten und die Sie ständig herunterziehen, loslassen können. Die späteren Kapitel helfen Ihnen, einen neuen Kurs einzuschlagen und dorthin zu gehen, wohin Sie wirklich wollen. Für einige von Ihnen wird sich dieser Ort vielleicht als ein völlig anderer erweisen als der, den Sie im Augenblick anstreben.

Miguel hat mir gegenüber bei vielen Gelegenheiten betont, dass es nicht ausreicht, die Informationen auf diesen Seiten lediglich zu lesen. Erst wenn Sie bereit sind, die Erkenntnisse in Ihr Leben zu integrieren, genießen Sie die Vorteile. Zu diesem Zweck hat er am Ende vieler Kapitel Übungen eingefügt, die Ihnen dabei helfen sollen, genau das zu tun.

Kehren wir einen Moment lang in die Welt der Griechen zurück: Wir können sagen, dass sich die Übungen darum drehen, wie Logos (Erkenntnis) in Praxis umgesetzt wird – oder, wie Miguel schreibt: »Die Lehre zu verstehen, ist der erste Schritt, aber sie umzusetzen, lässt Sie zum Meister werden.«

Mit großer Freude präsentiere ich Ihnen also »Ermächtigte dein Selbst« von Don Miguel Ruiz Jr. Möge es Ihnen bei Ihrer Reise zur Selbsterkenntnis bestens dienen.

Randy Davila
Verleger
Hierophant Publishing

Erklärung von Schlüsselbegriffen

Anhaftung: Der Vorgang, sich etwas, das nicht zu einem gehört, durch emotionale oder energetische Investition zu eigen zu machen. Man kann eine starke Bindung zu fremden Gegenständen, Glaubenssätzen und Ideen aufbauen und sogar zu Rollen, die man in der Welt spielt.

Authentisches Selbst: Das Göttliche in Ihnen; die Kraft, die Ihren Geist (engl. mind*) und Ihren Körper mit Leben erfüllt. Es ähnelt der Vorstellung des Geistes (engl. spirit*) oder der Seele, die man in vielen religiösen Traditionen findet, ist aber nicht genau das Gleiche.

Domestizierung: Das primäre Kontrollsystem im Traum des Planeten. Schon von jung auf haben wir entweder eine Belohnung oder eine Bestrafung zu erwarten, wenn wir die Überzeugungen und Verhaltensweisen übernehmen, die andere für akzeptabel halten. Wenn wir diese Überzeugungen und Verhaltensweisen als Ergebnis von Belohnung oder Bestrafung annehmen, können wir sagen, wir sind domestiziert worden.

Erzähler: Die Stimmen in Ihrem Kopf, die den ganzen Tag zu Ihnen sprechen; sie können entweder positiv (Verbündeter) oder negativ (Parasit) sein.

Parasit: Die Stimme des Erzählers, wenn sie sich Ihrer durch Domestizierung und Anhaftung geformten Glaubenssätze bedient. Sie tut dies, um Macht über Sie auszuüben, indem sie Bedingungen an Ihre Selbstliebe und Selbstakzeptanz knüpft. Diese negative Stimme verursacht Traurigkeit, Angst und Furcht.

Persönlicher Traum: Die von jedem Individuum geschaffene einzigartige Realität; Ihre persönliche Perspektive. Sie ist die Manifestation der Beziehung zwischen Ihrem Geist (engl. mind*) und Ihrem Körper.

Tolteken: Eine alte Gruppe von Indianern, die sich in Süd- und Zentralmexiko zusammengetan haben, um sich mit der Wahrnehmung zu befassen. Das Wort »Tolteke« bedeutet »Künstler«.

Toltekischer Krieger: Jemand, der sich verpflichtet, die Lehren der Tolteken dazu zu nutzen, den inneren Kampf gegen die Domestizierung und Anhaftung zu gewinnen.

Traum des Planeten: Die Kombination jedes einzelnen Wesens im Persönlichen Traum der Welt oder aber der Welt, in der wir leben.

Verbündeter: Die Stimme Ihres inneren Erzählers, wenn sie Sie dazu inspiriert, zu leben, zu schaffen und bedingungslos zu lieben. Der Verbündete kann auch konstruktive Selbstgespräche bieten.

Wahrnehmung: Die Praxis, zum gegenwärtigen Zeitpunkt die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was sich in Ihrem Körper und Ihrem Geist (engl. mind*) sowie in Ihrer unmittelbaren Umgebung abspielt.

* Anm.dt.Red.: Die in der englischen Originalausgabe verwendeten Begriffe »mind« und »spirit« werden hier hinzugefügt, weil es gilt, die unterschiedlichen Bedeutungen des deutschen Polysems »Geist« zu differenzieren. An den meisten Stellen in diesem Buch wird der Begriff »Geist« im Sinne von »mind« (dt. auch Verstand, Intellekt, Gedanken, Denkweise, Gedächtnis, Ansicht, Meinung, »Kopf« etc.) gebraucht. Den englischen Begriff »spirit« geben wir zugunsten der Unterscheidung als »Geist-Spirit« wieder.

Einleitung

Stellen Sie sich einen Moment lang vor, Sie würden träumen. In diesem Traum befinden Sie sich mit Tausenden von Menschen auf einer Riesenparty, und Sie sind die einzige nüchterne Person unter lauter Betrunkenen. Alle anderen Feiernden befinden sich in unterschiedlichen Stadien der Trunkenheit. Einige haben erst einen oder zwei Drinks zu sich genommen und sind nur leicht beschwipst. Die meisten sind jedoch bereits volltrunken und einige sogar so sehr, dass sie sich auf allerlei ungewöhnliche Weise zur Schau stellen. Sie haben womöglich sogar einen kompletten Blackout, denn ihr Verhalten scheint völlig außer Kontrolle geraten zu sein.

Einige der Partygäste zählen zu Ihren Freunden, Verwandten und Bekannten, aber die meisten sind Ihnen fremd. Sie versuchen, mit einigen von ihnen ins Gespräch zu kommen, aber Sie merken schnell, dass ihr Alkoholpegel ihre Fähigkeit, sich klar auszudrücken, verändert und ihre Wahrnehmung vernebelt hat. Sie stellen auch fest, dass jeder Gast die Party unterschiedlich wahrnimmt, je nach Grad der Trunkenheit, und die Interaktionen verändern sich mit jedem Drink, den die Gäste zu sich nehmen.

Die Stimmung der Partybesucher reicht von extrovertiert, laut und fröhlich bis hin zu schüchtern, ruhig und misstrauisch. Im Lauf der Party beobachten Sie, wie jeder von ihnen zwischen zwei Polen des Stimmungsspektrums schwankt: von glücklich bis traurig, von aufgedreht bis apathisch. Die Gäste streiten sich und versöhnen sich wieder, sie diskutieren, akzeptieren einander und diskutieren dann erneut. Wie Sie beobachten, wiederholt sich dieses seltsame Verhalten

unaufhörlich die ganze Nacht hindurch. Obwohl die Leute betrunken sind, stellen Sie fest, dass sie weniger nach dem Alkohol gieren als nach dem Drama der Party.

Im Lauf der Nacht variieren Ihre Interaktionen mit den Partygängern von Person zu Person. Einige sind erfreulich, aber andere bergen das Potenzial, schnell explosiv zu werden. Weil ihre Wahrnehmung getrübt ist, reagieren die übrigen Partygäste emotional auf Situationen, die Ihrer Wahrnehmung nach reine Fantasie sind. Für einige von ihnen artet der Traum in einen Albtraum aus. Am wichtigsten ist jedoch, dass offensichtlich keiner auf dieser Party weiß, dies ist lediglich ein Traum.

Nun stellen Sie fest, dass es sich hier nicht um eine neue Party handelt, sondern um eine, an der Sie zuvor teilgenommen haben. An einem bestimmten Punkt waren Sie genauso wie die anderen. Sie durchliefen all die verschiedenen Phasen des Rausches und verhielten sich genauso wie jetzt die Leute um Sie herum: Sie unterhielten sich durch den Nebel der Betrunkenheit, schlossen sich dem tollen Partytreiben an und ließen Ihr Verhalten von der (Alkohol-)Vergiftung bestimmen.

Schließlich wird Ihnen klar, keiner der Partyteilnehmer erkennt, dass Sie jetzt nüchtern sind. Alle nehmen an, Sie seien, genau wie sie selbst, immer noch betrunken; sie sehen nicht Ihren Weg, sondern nur ihren eigenen; sie sehen Sie lediglich als eine Art Zerrbild, das ihnen ihr durch den Alkohol benebeltes Gehirn vorgaukelt, und nehmen Sie nicht so wahr, wie Sie jetzt wirklich sind; sie sind auch völlig ahnungslos, welche Auswirkung der Alkohol auf sie hat. Jeder und jede ist in den eigenen Traum von der Party versunken. Sie erkennen nicht, dass sie ihre Interaktionen nicht mehr

unter Kontrolle haben. Deshalb versuchen sie andauernd, Sie dazu zu verleiten, sich dem Drama der Party anzuschließen, sich an dem Taumel zu beteiligen, den ihre verzerrte Wahrnehmung erzeugt hat.

Was werden Sie tun?