

<https://youtu.be/v9fCHtVi3uE>

V 169



#### **Das 4. Versprechen: Tun Sie immer ihr Bestmögliches – Nicht mehr und nicht weniger.**

Ja es entlastet, wenn wir unser Bestmögliches machen. Bestmöglich heißt ja, so gut es heute geht. Und heute sind wir besser oder schlechter drauf, sind wir kraftvoller oder schwächer, haben wir mehr oder weniger Energie. In der Abendreflexion, ich verlinke das Video, „*Abendmeditation: gut schlafen - den Tag friedvoll abschließen - erholt aufwachen*“ - gibt es schon die schöne Formulierung: „Ich habe es gemacht, so gut ich konnte.“ Da ist viel Selbstliebe mit dabei: Heute ist es so gegangen. Mein Bemühen war, mein Bestmögliches zu tun; nicht mehr aber auch nicht weniger. Es bestmöglich zu machen entlastet somit von irgendwelchen Normen oder Höchstleistungen, von irgendwelchen Ansprüchen, vor allem von den Ansprüchen, die die anderen stellen und den Ansprüchen, die der innere Richter an uns stellt. Wir machen es, so gut es jetzt/heute geht; nicht mehr und nicht weniger! Das gilt für jeden Tag und jede neue Aktivität.

Im Beruf mag es eine Null-Fehler-Norm geben. Vom Piloten erwarte ich bei jedem Flug eine sichere Landung. Hier auf dem Kanal geht es um das „gute Leben“, um DEIN gutes Leben! Und um erfüllt und glücklich zu leben, gehört es dazu, sich zu engagieren und es gehört dazu, mit den eigenen Begrenztheiten liebevoll umzugehen.

**„Tun Sie immer ihr Bestmögliches“** ist das vierte Versprechen, das Don Miguel Ruiz, der Schamane und Tolteke, in seinem Buch empfiehlt. Im Video: *Gut erzogen - gut dressiert. Kennst DU deine Dressur?* haben Sie das Gesamtkonzept, in den anderen Videos dieser Serie die Versprechen 1,2, und 3.

Mit dem vierten Versprechen, so Don Miguel, haben wir die „Garantie“, dass wir unsere Domestizierung immer öfter und besser hinter uns lassen. Es ist schon klar, dass das nicht einfach ist. Überleg, wie aufwendig es ist, nach einer Übersiedlung die Muttersprache durch eine neue Sprache zu ersetzen. Auch wenn du im neuen Land auf Dauer lebst, so bleibt sie deine ursprüngliche Sprache und begleitet dich. Genau so ist es auch mit unserer Domestizierung: Die Denkmuster und die 100 000 Regeln für das Leben, die wir von unseren Eltern bekommen haben, sind in uns grundgelegt und sind nicht leicht zu ersetzen. Für viele Regeln können wir ja auch dankbar sein, denn eine gute Erziehung ist auch eine gute Grundlage für das Leben. Aber damit wir unsere Einzigartigkeit und Besonderheit leben, müssen wir alles hinterfragen und nur das übernehmen und behalten, was wirklich das Unsere ist.

Noch ein Zitat. S 88: „Sein Bestes zu tun fühlt sich nicht wirklich wie Arbeit an, da sie das, was sie tun, gerne tun und genießen. Sie wissen, dass Sie ihr Bestes tun, wenn Ihnen die Aktivität Freude macht oder Sie sie auf eine Weise tun, die keinerlei negative Folgen für Sie. Sie tun ihr Bestes, weil Sie es tun wollen und nicht weil Sie es tun müssen; nicht weil Sie versuchen den Richter zu besänftigen, und auch nicht, weil Sie versuchen, anderen Menschen zu gefallen.“ Ende des Zitats

Das vierte Versprechen ist für Don Miguel Ruiz deshalb so wichtig, weil uns ja trotz unserer Versprechen gelegentlich ein Wort ohne Bedacht passiert, weil wir ja trotz Versprechen manchmal etwas persönlich nehmen, weil uns auch gelegentlich ein voreiliger Schluss passiert. Wir haben uns die Versprechen gegeben, haben uns vorgenommen sie einzuhalten ... und jetzt/heute haben wir es nicht geschafft. Gerade in solchen Momenten hilft uns das vierte Versprechen. Es enthält Nachsicht und Selbstliebe und es enthält Ermutigung, weiter zu machen. In uns laufen Gedanken wie: *Jetzt habe ich es nicht eingehalten, jetzt ist es nicht gelungen. OK. **Ab jetzt, ab morgen gilt wieder: Ich tue mein Bestmögliches!***

Dieses Versprechen „garantiert“, dass mit der Zeit tatsächlich alles besser wird. Ich zitiere nochmals Don Miguel Ruiz Seite 93: „Indem Sie ihr Bestes geben, werden die Gewohnheiten, Ihr Wort zu missbrauchen, Dinge persönlich zu nehmen und von irgendwelchen Annahmen auszugehen, schwächer und im Laufe der Zeit immer seltener. Sie müssen sich nicht verurteilen, schuldig fühlen oder bestrafen, wenn Sie diese Versprechen nicht einhalten können. Wenn Sie ihr Bestes tun, werden Sie sich gut fühlen, selbst wenn Sie nach wie vor voreilige Schlüsse ziehen, Dinge persönlich nehmen und auch mit ihrem Wort noch nicht untadelig sind. Wenn Sie stets ihr Bestes tun, immer und immer wieder, werden Sie ein Meister der Transformation werden.“ Ende des Zitats.

Das vierte Versprechen stützt die ersten drei und ist seinerseits eine Entlastung und gleichzeitig eine Ermutigung, dran zu bleiben. Mit den vier Versprechen leben wir, auch in den unterschiedlichen Lebens-Abschnitten und in den verschiedenen Entwicklungsphasen, unsere Einzigartigkeit und unsere Besonderheit, leben wir immer mehr in Freiheit und Würde. Das Ergebnis: (Zitat) „... wenn Sie stets Ihr Bestes tun, werden Sie ein wunderbares Leben haben, das Sie hundertprozentig selbst kontrollieren. „ (S 93)

Ich wünsche, ganz im Sinne von Don Miguel Ruiz, immer mehr Freiheit und Würde und damit ein sehr erfülltes und glückliches Leben.