

Selbst-Verpflichtung

Stand: 29.03.08

Quelle: Mohr, Bärbel: Bestellungen beim Universum. Ein Handbuch zur Wunscherfüllung, Omega-Verlag, 6. Aufl. Düsseldorf 2000, S. 40 – 51

„Geh´ eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein!“

Möchtest Du Dich jenseits aller Therapien, Seminare, Sessions möglichst schnell und effektiv entwickeln? Alle noch verbliebenen alten Muster loswerden? Möchtest Du Dich herausentwickeln aus allen alten Gewohnheiten und Verhaltensautomatismen, die nicht länger zu Dir gehören?

Die meisten kennen viele Ursachen für viele Muster und sind auch schon viele Muster losgeworden. Aber möglicherweise schlummern da ja doch noch ein paar Gewohnheiten im Unterbewußtsein, so daß Du nicht mehr wirklich „Du selbst“ bist. Sie beeinflussen Dich noch immer, weil sie in Dein Unterbewußtsein geglitten sind und der der Natur des Unterbewußten gemäß nicht bewußt sind. Aber sie stören und bremsen Deinen Selbstausdruck, in dem sie Dir Gedankenformen und Handlungsmuster vorgeben, die Du, wärest Du ihrer bewußt, nicht haben wolltest.

Einiger bist Du Dir sogar bewußt, Du würdest es vorziehen, sie nicht zu haben; und doch behältst Du sie irgendwie bei, ohne es selbst erklären zu können. Es ist Zeit, all diese Dinge loszuwerden! Sie sind Dir im Weg. Alles, was automatisch ist, ist ein Hindernis für Dich. Das Leben soll ein Weg von wachsendem Bewußtsein werden. Und deshalb schlagen wir Dir vor, daß Du beginnst, eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber einzugehen. Es ist ganz einfach.

Alles, was Du benötigst, ist die Absicht, freizuwerden. Und mit dieser Absicht bittest Du Dein Selbst, eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber einzugehen.

Was ist damit gemeint? Mit dieser stärkeren Verpflichtung Dir selbst gegenüber? Wie kann sie Dich beeinflussen? Wozu ist sie gut? Wir werden ein paar Worte über diese Dinge sagen.

In dem Du eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber eingehst, erklärst Du Deine Absicht, Deine Wahrheit zu leben. Du erklärst Deine Absicht, den Mut zu beanspruchen, der nötig ist, um Deine Wahrheit zu leben. Du erklärst, daß Du in Einheit leben möchtest und in Liebe und in der Freude, die all diesen Dingen ganz natürlich folgt. Jedes Mal, wenn Du beschließt, eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber einzugehen, stellen sich all diese Dinge automatisch mit ein.

Man hat Dir bisher etwas anderes beigebracht, nämlich, Dich zuerst um die anderen zu kümmern. Du hast gelernt, daß Du Dich zuerst um die Ehefrau oder den Ehemann oder die Kinder, um Verwandte, Eltern oder Großeltern kümmern mußt. Du mußt Dich um Deine Freunde und Nachbarn kümmern, und Du mußt all diese Dinge tun, bevor Du Dich um Dich selbst kümmerst.

Die Gesellschaft bringt Dir bei, Dich zu opfern und andere an die erste Stelle zu setzen. Lieber Leser, das ist ein Weg, um Dich von Deiner eigenen Quelle zu trennen. Geh´ eine

stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein! Setz' Dich selbst an die erste Stelle. Vor allen anderen. Paß auf Dich selbst auf, vor dem Ehemann, vor den wundervollen Kindern, vor den Eltern. Setz' Dich selbst an die erste Stelle, und paß auf Dein Selbst auf! Lebe Deine eigene Wahrheit. Und die Dinge werden beginnen, sich in Deinem Leben zu verändern.

Wenn Du andere an die erste Stelle setzt, wenn Du daran arbeitest, Dich zuerst um die anderen zu kümmern, bevor Du Dich um Dich selbst kümmerst, wirst Du müde. Du wirst ausgezehrt und willst nichts anderes mehr tun. Und wenn Du diese Müdigkeit spürst, diese Erschöpfung, und Du sollst trotzdem noch etwas und noch etwas tun, dann wirst Du immer verstimmt, und ein innerer Groll beginnt zu wachsen. Du wirst immer verstimmt, aber Du mußt Dich um diese anderen kümmern, obwohl du so müde bist. Du bist verstimmt und hast keine Zeit für Dich selbst. Aber Du bist bereits programmiert worden, daß dies das ist, was Du tun solltest. Deshalb drückst Du natürlich Deine Verstimmung nicht aus. Und so behältst Du sie im Inneren. Und die Verstimmung wächst zu Ärger und Frustration. Du fühlst Dich ärgerlich und frustriert und hast das Gefühl, Du solltest den anderen helfen, ohne verärgert zu sein – und so beginnst Du, Dich selbst zu verurteilen.

„Ich bin nicht gut genug!“ „Ich kann mich nicht um all die anderen kümmern, um die ich mich kümmern sollte, bevor ich mich um mich selbst kümmere.“ „Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht stark genug. Ich sollte all diese Menschen lieben, nicht sie hassen.“ Die Selbstverurteilung wächst.

Der Ärger und die Frustration über die anderen wachsen. Natürlich behältst Du das alles in Dir drinnen. Und die Freude daran, anderen zu helfen, verschwindet. Du versinkst in diesem Ärger und in dieser Frustration und dieser Selbstverurteilung. Die Lösung ist ganz einfach: Geh' eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein! Stell' Dich selbst an die erste Stelle. Kümmere Dich um Dich selbst. Wenn Du Dich selbst liebst, dann ist große Freude in Dir. Wenn Du Dich selbst liebst, wenn Du Dich glücklich fühlst, dann schaust Du Dich um: „Wie kann ich meine Freude teilen? Wie kann ich diese Liebe teilen? Diese Liebe ist so stark, wem kann ich sie geben? Denn da ist noch so viel mehr im Inneren, das herauskommen möchte.“ Und dann beginnst Du, anderen zu helfen. Aber mit Freude und großer Wertschätzung, daß sie Dir erlauben, etwas von Deiner Liebe und Freude von Dir zu teilen! Du bist dankbar für die Gelegenheit, von diesem Überfluß mit großer Freude geben zu dürfen! Darum: Setze immer Dein Selbst an die erste Stelle! Geh' eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein.

Siehe Dir den Ehemann und Vater an, der jeden Tag zur Arbeit gehen muß, weil er sich um die Familie kümmern muß. Er liebt sie, er möchte sich um die Familie kümmern, aber weil er es sich nicht erlaubt, sich um sich selbst zuerst zu kümmern, kriecht die Verstimmung nach innen. Er muß zur Arbeit gehen, weil er das Geld braucht, um die Rechnungen zu bezahlen. Weil er zur Arbeit gehen muß, muß er tun, was der Boss sagt. Auch wenn es nicht seine eigene Wahrheit ist. Wenn der Boss sagt, „Tu es!“, dann muß er es tun. Denn wenn er die Wahrheit sagt, könnte er seinen Job verlieren. Und anstatt seine Wahrheit zu leben, sagt er: „Ja, Chef. Selbstverständlich, Chef.“ Er gibt seine Kraft weg. Er lebt seine Wahrheit nicht, weil er Angst hat, seinen Job zu verlieren und nicht in der Lage zu sein, für die Familie zu sorgen. Und so geht er zur Arbeit, zu einer Arbeit, in der er nicht die Freude spürt, die es macht, wenn man seine Wahrheit lebt. Er fühlt sich verstimmt und verärgert dem Boss gegenüber, weil der in anweist, Dinge zu tun, die er tun möchte. Oder er mag die Art nicht, mit der ihn der Boss behandelt. Aber er muß die Familie versorgen, und deshalb muß er leiden. Keine Energie, keine Freude. Er lebt seine Wahrheit nicht. Er kommt nach Hause,

müde, frustriert und niedergeschlagen. Weil er seine Gefühle in der Arbeit verbergen muß, jeden Tag, wird es für ihn zur Gewohnheit, seine Gefühle nicht auszudrücken.

Er bleibt verschlossen, wenn er nach Hause kommt. Seine Familie möchte ihre Freude mit ihm teilen, aber alles, was er noch zu tun fähig ist, ist, sich in den Sessel zu setzen und fernzusehen oder die Zeitung zu lesen. Er hat wenig zu sagen, ist abgeschnitten von seinen Gefühlen. Und die Verstimmung wächst. Die Verstimmung gegenüber der Familie, denn die Familie hält ihn in diesem Job fest. Er muß dies tun, ihretwegen. Die Liebe zu seiner Frau und den Kindern erstickt mehr und mehr in Verstimmung, Ärger und Frustration.

Das ist unsere Welt. Die Geschichten mögen sich von Fall zu Fall ein wenig unterscheiden, aber dies ist unsere Welt. Und darum: Geh´ eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein. Wenn Du eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber eingehst, dann entsteht Freude! Du fühlst Dich verbunden mit Dir selbst, verbunden mit dem Universum. Wenn Du zur Arbeit gehst, und der Boss ist ungenießbar und weigert sich, mit Dir zu diskutieren, dann wirst Du nicht wünschen, dort zu bleiben. Du wirst einfach gehen. Du wirst eine Arbeit nicht länger nur fürs Geld tun. Und Du wirst keine Angst haben, denn Du fühlst Deine Verbindung zu Deinem Selbst. Du fühlst Deine Verbindung zum gesamten Universum. Wenn Du Deine Wahrheit lebst, wirst Du unterstützt werden! Du fühlst es! Du weißt es! Und so gehst Du einfach fort, und suchst Dir eine andere Arbeit. Eine Arbeit, bei der Du gewürdigt wirst, kreativ sein kannst. Eine Arbeit, von der Du nach Hause kommst, angefüllt mit der Freude der Kreativität und des Teilens mit Freunden. Du wirst diese Freude mit nach Hause zur Familie bringen und großen Respekt und große Liebe für sie empfinden. Und die Liebe, die Mann und Frau zu einander führte, die Liebe, die die Kinder in die Familie zog, wächst, wird tiefer und berührt viele. Meine Lieben, es ist Zeit! Es ist Zeit für Veränderungen. Es ist Zeit, eine stärkere Verpflichtung Euch selbst gegenüber einzugehen!

Du bist Dir bewußt, daß Du viele Gewohnheiten hast, viele unbewußte Gedankenmuster, von denen Du nicht wünschst, daß sie überhaupt da sind, aber sie sind da. In der Vergangenheit hast Du vielleicht versucht, sie zu verstehen, und Du hast versucht, sie zu analysieren: Warum bin ich so? Was habe ich falsch gemacht? Wie kann ich mich ändern? Zu welchem Therapeuten soll ich gehen? Wie viele Gruppen kann ich dieses Jahr besuchen?

Vielleicht hast Du ein wenig nachgedacht und verstanden, woher diese Gewohnheiten und Gedankenmuster kommen. Wir sagen Dir jetzt: Es ist keine Zeit mehr, weiter zu analysieren oder etwas aufzuarbeiten. Es ist Zeit, diese Gedankenmuster, diese Gewohnheiten, die Dir nicht länger dienlich sind, einfach aufzulösen. Diese simple Methode ist alles, was Du brauchst: Geh´ einfach eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein! Wenn Du eine stärkerer Verpflichtung Dir selbst gegenüber eingehst, löst Du diese Gedankenmuster auf. Diese Gedankenmuster sind nur Energie. Sie werden in Deinem Energiekörper festgehalten, weil Du fortfährst, Energie in sie hineinzusenden. Jedes Mal, wenn Du über Deine Schwierigkeiten und Automatismen nachdenkst, stärkst Du sie. Weil Du Deine Gedankenkraft genau darauf richtest. Jedes Mal, wenn Du versuchst, sie zu analysieren, stärkst Du sie! Und deshalb: Geh´ von diesem Moment an, wo Du dies liest und wann immer Du etwas an Dir bemerkst, was Dir nicht gefällt, genau in diesem Moment des Bewußtwerdens eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein!!

Diese einfachen Worte: „Ich gehe eine stärkere Verpflichtung mir selbst gegenüber ein!“ senden eine Energie aus, die beginnt, dieses Gedankenmuster aufzulösen! Fahre fort, dies zu tun. Jedes Mal, wenn Dir etwas begegnet, das Du nicht länger in Deinem Energiekörper haben möchtest, denke: „Ich gehe eine stärkere Verpflichtung mir selbst gegenüber ein!“ Und

Wunder werden geschehen! Sei bereit für die Wunder! Analysiere nicht, geh´ statt dessen eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein!

Es wird ein paar Tage dauern, während Du diese Technik intensiv anwendest, doch dann wirst Du beginnen, kleine Veränderungen wahrzunehmen. Erkenne die Veränderungen an. Es ist wichtig, die Veränderungen anzuerkennen. Du wirst bemerken, daß Dir immer öfter Dinge bewußt werden, die Du nicht länger haben möchtest. Erkenne diese höhere Wahrnehmung an, und geh´ eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein. Diese Gedankenmuster und Gewohnheiten werden beginnen, sich aufzulösen. Jedes Mal, jedes einzelne Mal, wenn Dir etwas an Dir selbst auffällt, das Du nicht länger haben möchtest, analysiere nicht, versuche nicht, es zu ändern. Geh´ einfach nur eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber ein! Das bedeutet, daß Du alles wiederfindest: Deine Freude, Deine Liebe, Deine Wahrheit und den Mut, Deine Wahrheit zu leben, Dich selbst zu leben und unterstützt zu werden von der Gesamtheit der Existenz.

Fühle die Energien des gesamten Universums um Dich herum. Lade sie sein in Deinen Körper. Sage der gesamten Existenz, daß Du bereit bist, unterstützt zu werden. Du bist bereit, Deine Wahrheit zu leben. Du bist bereit, das zu leben, was Du bist. Du bist bereit, eine stärkere Verpflichtung Dir selbst gegenüber einzugehen. Denn Du weißt, wenn Du voll Freude bist, wird Deine Freude überquellen und sich mitteilen. Leben ist Fülle. Lebe Deine Fülle!

Ergänzungen von Burkhard:

- 1) Schreibe Dir den Satz auf einen Zettel:

„Ich [Vorname, Mittelname, Nachname] gehe ein stärkere Verpflichtung mir selbst gegenüber ein“

- 2) hefte ihn dorthin, wo Du häufiger am Tag draufschaust: PC-Monitor, Badezimmer, Schrank“
- 3) Sprich diesen Satz mehrfach täglich langsam und bewußt aus.
- 4) Zur Verstärkung kannst Du noch davor setzen:

„Ich [Vorname, Mittelname, Nachname] entscheide mich hier und jetzt:“

- 5) Dann sei geduldig und warte ab.
- 6) Beachte die Impulse, Gedanken und Anregungen, die aus Deinem Inneren hochsteigen!

Viel Erfolg!