

Aktueller Brief

Mitte Oktober 2013



Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,

viele Menschen haben das Gefühl, dass die Zeit rast und ihnen wegläuft. Hetze, Druck und Stress nehmen scheinbar zu und die meisten glauben, sie seien dieser Entwicklung ohnmächtig ausgeliefert. Dies ist eine Täuschung.

Wir selbst erzeugen durch unsere selbst suggerierten Gedanken wie ‚Ich habe keine Zeit‘, ‚Ich könnte etwas verpassen‘, ‚Ich muss mal schnell‘ und andere das Gefühl des Zeitmangels. Wir haben genug Zeit. Obwohl wir viel tun, sind wir nicht da, nicht präsent in den vielen Millionen Momenten eines Tages, sind nicht bei uns selbst, sondern verlieren uns immer wieder im vielen Tun und Denken.

Nutzen Sie die dunklere Jahreszeit zur bewussten Entschleunigung und zur Besinnung, zum bewussten Mit-sich-selbst-Sein. Lassen Sie den Fernseher abends öfter aus und schenken Sie sich Zeit mit sich selbst, für Ruhe und Stille, für das Lauschen nach innen, für den ruhigen Spaziergang am Abend, für gute Musik, für das (schriftliche) Beantworten der entscheidenden Fragen, um die wir Jahrzehnte lang einen großen Bogen machen. Sie lauten:

- Wozu lebe ich? Was soll mir das Wichtigste in meinem Leben sein?
- Was fühlt sich in meinem Leben stimmig und was unstimmig an?
Was ruft nach Änderung, nach Kurskorrektur?
- Was denke und fühle ich in Bezug auf mein bisher gelebtes Leben?
Was daran und an mir kann ich loben, lieben und wertschätzen?
- Mit welchen Personen, Phasen und Ereignissen meines Lebens bin ich bis heute nicht im Frieden?
- Mit welchem Blick zurück möchte ich einmal aus diesem Körper gehen?
Welche Qualität von Leben will ich dann einmal gelebt haben?

Verschieben Sie das Beantworten dieser Fragen nicht auf ‚irgendwann‘. Haben Sie den Mut zur Ehrlichkeit, bevor das Leben vorbei ist und Sie bedauernd zurückschauen und sagen: ‚Ja, hätte ich doch...‘

Die letzten Monate dieses Jahres sind wichtig für die Qualität des kommenden Jahres. So der Krokus im Frühjahr erblüht, weil er sich in der Dunkelheit und Stille des Winters im Erdreich darauf vorbereitet hat, so wie die Natur jetzt in einen ruhigeren Modus übergeht und sich im Inneren konzentriert, so können und dürfen auch wir das tun und die ‚Wintersaat‘ aussäen für das kommende Jahr.

Legen Sie durch viele Stunden der Besinnung, des Nach-Innen-Gehens, der Muße und Meditation, der stillen Freude an der Natur die Grundlagen für ein segensreiches, glückliches Neues Jahr und einen neuen Lebensabschnitt mit Herzqualität.

Wer jetzt bewusst langsamer wird und beginnt, sich Zeit zu nehmen für das Wesentliche, der wird durch die kommenden Jahre mit Freude und Leichtigkeit gehen. Wer glaubt, dafür keine Zeit zu haben, wird bei Zeiten vom Leben ausgebremst.

Ich wünsche Ihnen allen genussreiche Herbsttage mit sich selbst.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Robert Betz

A handwritten signature in red ink that reads "Robert D. Betz". The signature is written in a cursive style with a prominent flourish at the end of the last name.