

# Aktueller Brief

APRIL 2020



## *Liebe Freundin, lieber Freund,*

wie re-agierst Du auf all das, was gerade geschieht auf der Welt, in deiner Umgebung und in dir selbst? Wenn wir uns dieser Frage nicht zuwenden und anfangen, unsere Reaktionen genau wahrzunehmen, fühlen wir uns schnell als Opfer dessen, was geschieht. **Und ein Opfer fühlt sich meist machtlos, hilflos, ohnmächtig und nicht selten verzweifelt.**

Bitte beachte: **Wie du re-agierst** auf die Panik um dich oder die Angst in dir, auf die steigende Zahl von Toten oder Infektionen, auf die freiheitsbeschränkenden Maßnahmen der Regierungen – **das ist deine Wahl, das wählst du!** Die meisten Menschen sind sich dieser Wahl, dieses schöpferischen Aktes jedoch nicht bewusst – und erschaffen unbewusst Zustände in sich und außerhalb, unter denen sie leiden.

Neben der Angst und der Wut sind es jetzt ganz besonders die Gefühle der **Ohnmacht, Hilflosigkeit bis Lähmung**, die durch die Ereignisse dieser Wochen in uns hochgeholt werden. **Wenn das auch bei dir der Fall ist, dann nimm dir jetzt Zeit für diese Gefühle.** Sie gehören zu dem Kind in dir, das über 10, 15 Jahre keinerlei Macht hatte und komplett abhängig war von einem oder zwei Elternteilen. Jeder Tag dieser Abhängigkeit und Ohnmacht ist in uns gespeichert. Es braucht erst Menschen oder Ereignisse, die uns an diese in uns gespeicherten Gefühle erinnern und sie für uns hochholen. Ganz gleich wie unangenehm sich das anfühlt: Erst dieser Vorgang kann uns auf den Weg in unsere wahre Größe, zu machtvoller Schöpferkraft und zum Vertrauen in die in uns liegenden Kräfte führen.

**Obwohl jetzt viele viel Zeit hätten**, um sich ihrer über alles entscheidenden Innen-Welt zuzuwenden, insbesondere ihren Gefühlen, **laufen die meisten immer noch vor sich selbst weg.** Anstatt ‚nah hinzuschauen‘ wird noch mehr als zuvor ‚ferngesehen‘. Wie würden die meisten wohl auf einen wochenlangen Stromausfall reagieren?

Ich empfehle dir **nicht**, den ganzen Tag mit Meditationen zu verbringen. **Aber gib deinen Tagen eine klare Struktur und schenke dir ein schönes, ausbalanciertes Selbstliebe-Programm** mit vielem, was dich nährt. Schau, was in dir geschieht, wenn du mehrmals am Tag eine halbe bis eine Stunde ganz mit dir allein bist. Geh mit dir selbst spazieren, lausche auf deine Gedanken und schreib sie auf, durchfühle alle Gefühle, die hochkommen, spüre bewusst deinen Körper und höre ihm zu, atme mehrmals am Tag bewusst 2-3 Minuten rund und tief.

Lies täglich eine halbe Stunde bewusst ein dich nährendes Buch, schaue bewusst eine ganze Minute auf eine Blüte; eine Flamme oder in dein Gesicht im Spiegel. Bereite dir liebevoll deine Mahlzeiten zu. Lausche ohne Ablenkung auf ein Musikstück. Und ‚riskiere‘ Langeweile. Die Langeweile verbunden mit ihrem Gefühl der Leere ist das Tor zu Fülle und Erfüllung. Wer die Langeweile fürchtet und vor ihr flüchtet, der läuft vor sich selbst fort und wird sich nicht finden.

Meine Liebe, mein Lieber, ich wünsche dir von Herzen, dass du die Geschenke dieser Zeit empfängst und auspackst. **Ich wünsche, dass du einmal voller Freude und Stolz sagen kannst: „Damals bin ich mir wirklich nähergekommen, ja ich bin bei mir selbst angekommen!“**

Bleib gesund und voller Vertrauen in die Liebe, die größte Macht im Himmel und auf Erde. Sie ist in dir und mit dir.

Herzliche Grüße

Dein

  
ROBERT BETZ