

# Aktueller Brief

Mitte November 2013



*Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,*

wir Menschen unterliegen den Gesetzen der Natur. Wir können uns an ihr ein Beispiel nehmen, um diesen Winter zu nutzen, damit wir uns im kommenden Jahr an einer neuen besseren Lebensqualität im Innen wie im Außen erfreuen können. In der dunkleren Jahreszeit geht die Natur in einen anderen stilleren, ‚weiblicheren‘ Modus über. Während im Frühling alles aufbricht und erblüht und im Sommer sich die ganze Pracht und Schönheit zeigt und geerntet wird, ist der Herbst wie ein Loslassen des Alten und im Winter wird es still in der Natur. Alles zieht sich jetzt zurück und die Aktivitäten richten sich nach innen. Es ist ein gesunder Rückzug, eine Konzentration der Kräfte im Innern, eine Aktivität, die im Außen kaum wahrnehmbar ist. Aber es ist kein Stillstand, sondern innere Bewegung.

Die Natur fordert uns auf, es ihr nach zu tun, sie nachzuahmen, diesen Rhythmus der Natur aufzugreifen und für die Vorbereitung des nächsten Jahres, des nächsten Wachstumsschubs zu nutzen. Die frühe Dunkelheit im Außen ist auch für uns eine Aufforderung, das Licht im Innern anzuzünden, sowohl die Kerzen in unseren Wohnungen als auch in unser Innenleben das Licht unserer liebevollen Aufmerksamkeit hineinzutragen und die Schattenbereiche, das bisher Ungeklärte, nicht Angeschaute, Verdrängte und Abgelehnte zu belichten.

Der Winter will eine Zeit der Besinnung, der Innenschau sein, um uns wieder an das Grundlegende, unseren Ursprung und den Sinn unseres Hier-im-Körper-Seins zu erinnern. Es ist die Zeit, uns zu sammeln und auf das zu Ende gehende Jahr sowie auf das bisher Gelebte zurückzuschauen und es in uns rund zu machen, das Ungeordnete, Unfriedliche anzuschauen und Frieden zu machen mit allem, was noch nicht im Frieden ist. Es ist die Zeit des inneren Ausatmens, der Muße, des gemütlichen Zusammenseins mit uns und unseren Liebsten.

Wer auf ein leichteres, glückliches Jahr 2014 hofft, der möge sich jetzt, in den letzten Wochen dieses Jahres, die Zeit nehmen für das BEI-SICH-UND-MIT-SICH-SEIN. Niemand sonst ist für die Ordnung in uns, für die Klarheit im Geist, für Frieden und Zufriedenheit verantwortlich außer wir selbst. Genießen Sie also an den Abenden viel Zeit mit sich selbst, bei besinnlicher Musik, klärenden Meditationen oder einem nährenden Buch, schönen Spaziergängen in der Dunkelheit und dem anschließenden Genuss in der warmen Stube, bei einem Wannenbad, einem guten Tee mit winterlich würzigen Düften und Kerzenschein. Jede Stunde – auf diese Weise mit uns verbracht – ist Gold wert für unsere Seele.

So wie der Krokus, der im Frühjahr erblüht, sich jetzt als unscheinbare Knolle im Erdreich darauf vorbereitet, so können auch wir die stille Kraft des Winters für unser eigenes Erblühen im neuen Jahr nutzen. Das ist unsere Wahl und das Geschenk des Winters an uns.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Robert Betz

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