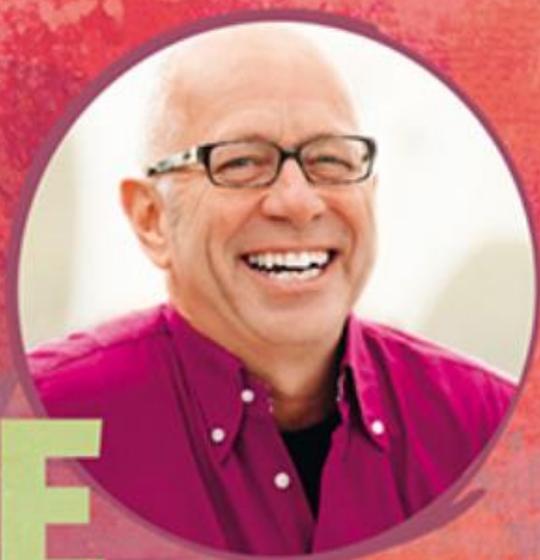


mind
& soul

ROBERT BETZ



WERDE DER DU SEIN WILLST

Schlüssel-Gedanken für
ein neues Leben

G|U

mind
& soul

ROBERT BETZ



WERDE DER DU SEIN WILLST

G|U

Schlüssel-Gedanken für
ein neues Leben

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Ein Wort zuvor



In den letzten Jahren begreifen immer mehr Menschen, dass wir nicht ohnmächtige Opfer unserer Lebensumstände sind, sondern dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und es verändern können, um als glückliche, von Freude und innerem Frieden erfüllte Menschen zu leben.

Unser aller Leben begann im Zustand von Unfreiheit und Abhängigkeit von anderen Menschen, die meist selbst nicht glücklich waren. Als Kinder mussten wir uns anpassen an die Erwartungen von Eltern, Erziehern und Lehrern. Kaum jemandem von uns wurde gesagt: »Höre immer auf dein Herz und folge ihm!« oder »Liebe dich selbst, damit auch andere dich lieben können!«. Meist wurden wir ganz im Gegenteil dazu angehalten, es anderen Menschen recht zu machen und uns Wertschätzung und Liebe durch Leistung und Anpassung zu verdienen. Auf diesem Weg hat jeder von uns in frühen

Jahren gelernt, sich selbst und andere zu verurteilen, sein Herz zu verschließen und sich mit seinen Mitmenschen in Unfrieden zu verstricken.

Die Krisen und Konflikte, die bei den meisten vermehrt im Alter von 35 bis 55 Jahren auftreten, wollen uns aus dem Schlaf der Unbewusstheit aufwecken. Auch die Menschen, die unsere »Knöpfe« drücken, wollen uns – ohne dass es Ihnen bewusst wäre – lediglich wachrütteln, wenn sie uns ärgern, enttäuschen, verletzen und unangenehme Gefühle in uns auslösen, die wir seit unserer Kindheit verdrängt haben.

In der Rüttel- und Schüttelbrettzeit, in der wir leben, wird uns alles, womit wir innerlich nicht im Frieden sind, wie auf einem Tablett präsentiert, mit der Aufforderung: »Bring jetzt Ordnung in dein Leben!« Das Leben erinnert uns daran, dass wir von Natur aus keine Opfer, sondern großartige Schöpfer und Gestalter unserer Lebenswirklichkeit sind. An jedem Tag schicken wir – auf meist unbewusste Weise – Tausende von unwahren und verurteilenden Gedanken in die Welt, mit denen wir Mangelzustände, Leiden und Krankheiten erschaffen. Die vielen Gedanken dieses Buches wollen dich auf deinem Weg in ein neues, verändertes Bewusstsein und Denken – und damit in ein glückliches Leben – begleiten. Sie sollen dich daran erinnern, dass du jeden Tag die Wahl hast zu entscheiden – bewusst oder unbewusst –, in welche Richtung dein Leben verlaufen soll und wer du sein willst: ein Mensch, der sich selbst und das Leben verurteilt oder liebt; ein Mensch, der das Leben als Kampf, als hart, ungerecht, als Schicksal empfindet oder als ein großartiges Schöpfungswerk, das er jeden Tag ein Stück schöner, liebevoller und lebenswerter gestalten kann. Natürlich reibt sich unser Verstand an manchen dieser Gedanken, denn er hat ja gelernt, in eine andere Richtung zu denken, und er klebt noch an zahlreichen alten Glaubenssätzen, die über viele Generationen bis zu uns

weitergereicht wurden. Prüfe jeden Gedanken mit deinem Herzen auf Wahrheit und entscheide, ob du ihn übernehmen und leben willst.

Die Texte dieses Buches haben in den letzten beiden Jahren über 200 000 Leser meiner Facebook-Seite erreicht und ihre Sicht auf das Leben und auf sich selbst verändert. Viele fragten nach, wie wir diese Gedanken noch besser verinnerlichen und in gelebtes Leben umsetzen können. Hierzu dienen meine vielen Meditationen, mit denen wir unser Innenleben aufräumen, uns aus alten Verstrickungen lösen und insbesondere unsere Gefühle verwandeln lernen. Eine Auswahl von Meditations-CDs findest du im Anhang auf [Z](#).

Ich wünsche dir, dass du die Texte dieses Buches mit offenem Herzen liest und auf dich wirken lässt. Du kannst das Buch von vorne bis hinten durchlesen, am besten jeden Tag nur einen Text, der dich begleiten soll. Du kannst aber auch täglich spontan eine Seite aufschlagen. Dann wundere dich nicht, dass die Gedanken auf dieser Seite so gut auf deine persönliche Lebenssituation passen. Unser Leben ist eine Reise zu uns selbst, zu der Erkenntnis, wer und was wir wirklich sind. Mögen meine Gedanken dir gute Reisebegleiter und Wegweiser sein. Ich wünsche dir eine Reise in ein immer leichteres, schöneres und erfüllteres Leben in Frieden, Freude und Fülle.

Robert D. Fitz

Vom Segen dunkler Zeiten

⚓ So wie der Schmetterling zuvor lange im engen, dunklen Kokon saß, so brauchen auch wir die Zeiten der Dunkelheit, um neu geboren zu werden und unsere Flügel auszubreiten. So wie die Blumenzwiebel sich lange im Dunkeln aus dem Inneren nährt und wächst, bevor sie ihre Blätter der Sonne entgegenstreckt, so müssen auch wir uns in Liebe und Demut nach innen wenden, bevor wir unsere Flügel in Freude ausbreiten und rufen: **»Das hier bin ich! Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!«**



Breite deine Flügel aus und flieg

»Was glaubst du eigentlich, wer du bist?«, hat manch einer in seiner Kindheit gehört. »Wer bin ich denn schon?«, klingt es in vielen bis heute nach. Wir haben uns als Menschheit und als Individuum in Kleinheit, Scham und Unwürdigkeit hinuntergedacht und fühlen uns entsprechend. Von Natur aus ein Adler, empfindet sich der Mensch heute als Huhn, das sich freut, wenn es ein Körnchen findet, während es dauernd nach unten schaut.

 Wende dein Gesicht nach oben zur Sonne, öffne dich der Unendlichkeit des Himmels, lass die Saat der Sterne am Nachthimmel in dein Herz und begreife: Das alles und noch viel mehr bist du! Du bist schöner als der Sternenhimmel, wertvoller als der teuerste Edelstein, dein Licht ist heller als die Sonne, denn du bist **GÖTTLICH**. Nur dein Verstand glaubt es (noch) nicht, denn er hat Angst vor deiner wahren Größe, um die dein Herz längst weiß.

Es nützt niemandem um dich herum, wenn du dich klein machst und dein Herz verrätst. Sobald du in deine wahre Größe gehst und treu und mutig deinem Herzen folgst, bist du das Licht der Welt. Ein Adler, der vergessen hat, dass er einer ist, muss sich kräftig schütteln, seine Flügel entdecken, sie ausbreiten – und aufsteigen.

»Ich will« statt »ich muss«

Jedes Mal, wenn du »ich muss«, »ich sollte« ... denkst, erzeugst du Druck, Enge, Spannung, Stress und Erschöpfung. Es sind fremde Gedanken, mit denen wir bereits seit den Jahren der Kindheit und Jugend einen inneren Aufseher und Antreiber in uns heranzüchteten, der seinen von uns erhaltenen Auftrag absolut gut macht und ernst nimmt. Verurteile ihn also nicht dafür. Aber du kannst ihm diese Macht wieder nehmen, indem du ihm begegnest und deinen Auftrag zurücknimmst.

♥ **Schreibe deine Muss- und Sollte-Sätze auf und frage dich**, wie Byron Katie das in »The Work« vorgeschlagen hat, bei jedem Satz: »Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken jetzt denke?« Achte zunächst 1 Minute auf deinen Körper und seine Empfindungen. Du wirst erstaunt sein, wie er auf einen solchen Gedanken reagiert, wie es in dir eng, schwer und hart wird oder sich andere unangenehme Reaktionen zeigen. Und jetzt fühle die Emotion, die hinter dieser Körperempfindung auftaucht, etwa Angst, Trauer, Ohnmacht, Wut.

Dein feinstofflicher Körper mit dem Herzen im Zentrum kennt die Wahrheit. Zieht dein Körper sich zusammen und wird eng, schwer, angespannt, heißt das: Dieser Gedanke entspricht nicht der Wahrheit deines Herzens. Dehnt sich dein Körper aus, wird er leichter, kannst du besser durchatmen, dann sagt dein Herz: Genau, dieser Gedanke entspricht meiner Wahrheit. Lebe ihn!

🔑 Wandle jedes »ich muss« und »ich sollte« um in ein »ich darf, ich will, ich habe **LUST** zu ...« und prüfe mit dieser Übung, wie dein Körper und dein Herz hierauf reagieren.

⚓ Entscheide dich für ein Leben jenseits von Müssen und Sollen: **»Ich darf, ich kann und ich will das leben, was mein Herz zum Singen bringt.«**



Was stützt dich von innen, wenn die äußeren Sicherheiten wegbrechen?

Wer bist du und was bleibt dir, wenn du im Außen etwas verlierst, beispielsweise deinen Partner, deinen Arbeitsplatz, dein Haus, dein Geld, deine Gesundheit? Und wie reagierst du darauf?

Wir klammern uns an das Äußere und haben vergessen, dass wir von Natur aus ein spirituelles Wesen sind. Wenn du aus deinem Körper gehst, kannst du nichts mitnehmen außer das, was du erfahren und gelebt hast: deine Erfahrungen, die sich im Laufe deines Lebens in der Seele eingeschrieben haben.

 Öffne dich dem Gedanken, dass das, was du wirklich bist, unsterblich ist. Dann verlierst du die Angst vor dem Sterben. Sorge vor allem für das »Königreich im Inneren«, für dein **SELBST-BEWUSSTSEIN**. Deine wahre Natur ist Licht und Liebe. Du bist durch und durch göttlich, unversehrt, heilig und ewig lebend. Sage dir und dem Leben:

»Ich bin bereit, mich zu erinnern, wer ich wirklich bin, und in meine wahre Größe zu gehen. Ich will mein ganzes Liebespotenzial entfalten.«

Ja zum Leben durch bewusstes Atmen

Atemfluss ist Lebensfluss. Wie du atmest, so lebst du. Wie du lebst, so atmest du. Setze dich öfter hin, schließe die Augen und atme tief, sanft und bewusst ein und aus. Stell dir beim Einatmen vor, dass Leben und Liebe in dich fließen wie ein kostbares Elixier, in alle Zellen hinein, bis in die letzten Winkel deines Körpers. Bewusstes Atmen kann ein Genuss sein.

 Ausatmen heißt loslassen und vertrauen. Genieße beides und spüre, wie deine Zellen reagieren. Sage: **» Danke für das Leben in mir, für das unendliche Pulsieren, Vibrieren, Schwingen.«**

Wenn du eine Weile so bewusst und dankbar atmest, bemerkst du, dass nicht du es bist, der atmet. Das Leben selbst, Vater-Mutter-Gott atmet dich, du wirst geatmet. Du selbst entscheidest nur über tiefes oder flaches Atmen. Intensives, bewusstes Atmen heißt Ja sagen zum Fluss des Lebens. Alles in dir und deinem Körper will fließen, dein Atem, dein Blut, deine Lymphe, die Ströme in den Meridianen und noch vieles mehr.

Dein Ja zum Leben und zum Lieben entscheidet darüber, wie es in dir fließt und wie du mit dem Leben mitfließt. Wie du atmest, so lebst du, wie du lebst, so atmest du. Lass dich tragen vom Atem-Fluss des Lebens.

Aus Wunden werden durch Liebe Wunder

Wir alle haben in früher Kindheit unser Herz verschließen müssen, als es zu weh tat, immer wieder zurückgewiesen zu werden. Wir wurden kritisiert, als »nicht in Ordnung« und »nicht gut, brav, fleißig ... genug« verurteilt. Als Reaktion übernahmen wir dieses Urteil der anderen und entzogen uns selbst unsere Liebe, Zuneigung und Wertschätzung. Diese Trennung von uns selbst verursacht bis heute den tiefsten Schmerz in uns und erzeugt als Folge in unserem Leben Mangel, Leid und Zurückweisung durch andere.

Wer sich selbst nicht respektiert, achtet und ernst nimmt, kann nicht damit rechnen, von anderen respektiert, geachtet und ernst genommen zu werden. Wer sich selbst nicht liebt und nur darauf hofft, dass andere ihn lieben, wird enttäuscht werden. Wer sich selbst verlassen hat und seinem Herzen untreu wurde, der muss damit rechnen, auch von anderen wieder verlassen zu werden, damit ihm diese alte, selbst zugefügte Wunde bewusst wird.

 Ganz gleich wie hart die Erfahrungen deiner Kindheit waren: Mach dir bewusst, dass du dir selbst den größten Schmerz zugefügt hast, als du dich innerlich verlassen und von dir abgewendet hast. Das geschah unbewusst.

VERZEIH dir das und entscheide dich neu.



Übernimm deine Schöpfer-Verantwortung und öffne dein Herz für jeden Schmerz in dir. Fühle ihn bejahend und durchlebe ihn bewusst. Hinter jedem Schmerz taucht dann ein Gefühl wie Wut, Trauer, Angst, Schuld oder Scham auf. Dieses Gefühl wartet wie dein Schmerz auf Verwandlung und Heilung. So werden aus Wunden Wunder.

»Die Liebe heilt jede Wunde. Die Liebe heilt alles.«

Vertraue dich dem Fluss des Lebens an

Je mehr du versuchst, dein Leben unter Kontrolle zu bekommen, desto anstrengender wird es werden. Öffne dich für das Vertrauen, dass du eine innere Führung hast, die zu dir über dein Herz spricht. Höre auf seine Stimme und unterscheide, was sich stimmig und was sich nicht stimmig anfühlt.

 Vertrauen lernen wir nur in Phasen, in denen wir im Nebel stehen und nicht wissen, wohin der Weg führt. Wende dich in diesen Phasen nach innen und sage: **»Mein Herz, ich bitte dich um Führung. Ich vertraue dir.«**

Es ist die Liebe, die uns führt und uns Schritt für Schritt zeigt, wohin unser Weg führt. Das Bedürfnis zu kontrollieren kommt aus der Angst, das Vertrauen kommt aus der Liebe. Habe den Mut und die Demut, dich vertrauensvoll führen zu lassen – und dein Weg offenbart sich Schritt für Schritt.

Du hast die Macht über deine Gefühle

Wir glauben, unser Wohlergehen hinge vom Verhalten unserer Mitmenschen ab. Aber nicht das, was der andere tut oder nicht, ist entscheidend, sondern nur die Art, wie du mit deinen Gedanken, deinen Worten und deinen Handlungen darauf reagierst.

Reagierst du mit Anklage, Verurteilung, Angriff oder Verteidigung? Gibst du dir selbst die Schuld und fühlst dich beschämt? Was ein anderer sagt oder tut, hat keinerlei Macht über dich, wenn du es nicht unbewusst dazu benutzt, dich selbst zu verletzen.

Achte auf deine inneren und äußeren Reaktionen und erkenne, dass immer dann, wenn es dir nicht gut geht, dein inneres Kind reagiert, das sich selbst verletzt hat. Öffne dein Herz für die Gefühle, die du als Kind nie bejahend zu fühlen gelernt hast.

Über die Sucht, von anderen geliebt zu werden

In unserer Kindheit brauchten wir die Aufmerksamkeit von mindestens einem Menschen. Ein Kind will gesehen, bemerkt, angesprochen und berührt werden. Ohne dies kann es nicht überleben. Diese Aufmerksamkeit ist Nahrung und drückt sich in Liebe, Wertschätzung, Anerkennung, Lob und Bestätigung aus.

Da niemand von uns satt davon geworden ist, sondern sich oft kritisiert, herabgesetzt und beschämt fühlte, sehnt sich auch der Erwachsene noch nach dieser Aufmerksamkeit. Wir wollen es anderen recht machen, sie beeindrucken und von ihnen anerkannt, gelobt und geliebt werden. Dabei verraten wir unser Herz. Es ist die größte aller Süchte, die den äußeren Süchten zugrunde liegt. In deinem Herzen weißt du, dass du ein wunderbares, göttliches Wesen bist, ausgestattet mit unendlicher Schöpferkraft und Liebe. Du wirst vom Leben, von Gott-Vater, Gott-Mutter unendlich geliebt und bist unendlich liebenswert.

»Schenke dir selbst die Liebe und Aufmerksamkeit, die du dir von anderen wünschst, und kümmere dich um dein Schöpferwerkzeug - um dich selbst.«

Kümmere dich um deine Gedanken, deine Gefühle, deine Worte, deine Handlungen, um die Qualität deiner Beziehungen und gestalte dein Leben synchron zur Stimme deines Herzens.

 Suche Liebe nicht im Außen, sondern finde sie in deinem Inneren. Dann liebst du dich selbst wie deinen Nächsten, denn dein Herz weiß: Wir alle sind aus der Liebe