



ROBERT BETZ

Deine Gefühle liebevoll fühlen, annehmen und verwandeln lernen

Einer der Schlüssel auf dem Weg zu einem friedlichen, gesunden und lebensbejahenden fröhlichen Menschen ist das Wieder-Fühlen-Lernen deiner Gefühle. Wir haben seit frühester Kindheit unsere Gefühle (Emotionen) wie Angst, Trauer, Wut, Ohnmacht, Scham, Schuld, Verlassenheit, Neid, Eifersucht u.a. durch unsere Gedanken (als Reaktion auf unsere Umwelt) selbst erschaffen. Danach hat uns niemand gezeigt, wie wir mit diesen Gefühlen umgehen können. Unsere Eltern wussten es selbst nicht und so hörten wir Sätze wie „Du musst doch keine Angst haben (oder ‚traurig

sein‘)“ Daraufhin haben wir diese Gefühle selbst als unangenehm und schlecht (besonders Wut, Neid, Eifersucht u.a.) abgelehnt, uns selbst dafür verurteilt und diese Gefühle systematisch verdrängt.

Oft drängen diese Gefühle erst Jahrzehnte später wieder an die Oberfläche (ausgelöst durch Krisen oder unsere ‚Knöpfe-Drücker‘) und wünschen sich sehnlichst, von uns endlich bejahend gefühlt zu werden. Solange wir dies nicht tun, können sie unseren feinstofflichen Körper nicht verlassen. Es sind langsam

schwingende Energien, die als unsere Schöpfungen von uns gefühlt und angenommen werden wollen. In vielen meiner Meditationen, besonders die mit dem kleinen Kind in uns, das diese Gefühle erzeugt, empfunden und abgelehnt hat, kann jeder diese Gefühle verwandeln (d.h. in die hohe Schwingung von Freude und Liebe transformieren) lernen, so dass wir frei sind davon.

Solange du jedoch versuchst, sie ‚weg zu machen‘, können Sie deinen Körper nicht verlassen. Nimm dir regelmäßig Zeit zum bejahen-

den Fühlen deiner Gefühle. Sollte es dir nicht gelingen, nimm dir für zwei, drei Sitzungen einen Transformations-Therapeuten, der dich in diese und durch diese Gefühle hindurch begleitet.

Ein Gefühl will gefühlt werden. Es ist nichts Schlechtes. Wir kamen u.a. auf die Erde, um intensive Gefühlserfahrungen zu machen, die wir als Engel bzw. Geistwesen nicht machen können. Nimm dir Zeit für den Weg nach innen, für das bejahende Annehmen deiner Gefühle, am besten täglich, um 30 Minuten nach innen zu gehen und dich deinen Gefühlen zu widmen. Dein feinstofflicher Körper wird es dir danken und du wirst die positiven Folgen sehr bald spüren. Jede Zeit, die du so mit dir bringst, ist ein Liebesgeschenk an dich.

Wahrnehmen, kennen und annehmen lernen deiner Empfindungen

Ich unterscheide die ‚Empfindungen‘ des physischen Körpers von den Emotionen des Emotionalkörpers. Zu den Empfindungen gehören Unruhe, Schwere, Enge, Druck, Spannung, Leere, Brennen, Kälte, Übelkeit, Schwindel, Steifheit und natürlich jede Art von SCHMERZ. Diese Empfindungen sind Ausdruck verdrängter, abgelehnter Emotionen. Hierzu gehören u.a. Angst, Trauer, Wut, Ohnmacht, Scham, Schuld, Neid, Eifersucht. Da diese von uns nicht wirklich bejahend gefühlt wurden und fließen konnten, mussten sich in den Zellen unseres physischen Körpers festsetzen und äußern sich in Form der oben genannten Empfindungen auf unangenehme Weise.

Nimm dir in einer ersten Serie von Meditationen einmal nur Zeit, diese Empfindungen zu erforschen (vielleicht über eine Woche oder einen Monat lang). Atme zunächst 2-3 Minuten tief und sanft und gehe mit deiner Aufmerksamkeit aus dem Denken hinaus und lenke sie auf deinen Körper. Beobachte, wo sich im Körper etwas regt und unangenehm bemerkbar macht.

Spür zum Beispiel den Druck, der sich auf der Brust, im Nacken, im Kopf oder woanders bemerkbar macht und sage dann mit deiner Stimme (auch ruhig laut): „Aller Druck in mir darf jetzt da sein. Ich bin bereit, dich, meinen Druck, zu fühlen.“

Oder du nimmst die Schwere auf deinen Schultern, die Enge im Hals, die Härte im Bauch oder die Kälte in den Füßen wahr und erlaubst ihnen ausdrücklich, da zu sein. Konzentriere

dich dann auf die stärkste der Empfindungen und kümmere dich erst einmal nur um sie.

Dann lass ein inneres Bild hochkommen, indem du z.B. sagst: „Der Druck auf meiner Brust fühlt sich so an, als ob....(und hier wartest du auf ein Bild, das sich sehr schnell einstellt; nimm das erstbeste Phantasiebild, das dir einfällt). So taucht in Sekunden z.B. ein schwerer Stein oder sogar Felsbrocken auf, der offenbar im Feinstofflichen auf deiner Brust liegt.

Atme und lass den Druck und den Stein da sein und öffne dich dem Bewusstsein, dass du sie vor langer Zeit einmal erschaffen hast, z.B. durch Druck erzeugende Gedanken wie ‚Ich muss, Ich sollte....‘. Wenn du liebevoll und aus dem Bewusstsein des Schöpfers zu dieser Empfindung sprichst und sie bejahend fühlst (und sie nicht bekämpfst und wegmachen willst), beginnt die Energie zu fließen und sich zu verändern. Allein durch diese einfache Art der Meditation bringst du Leichtigkeit und Beweglichkeit in deinen feinstofflichen und grobstofflichen Körper.

Ärger, Wut, Hass & Co.

Wenn wir in unserer Kindheit verärgert oder wütend waren, weil wir nicht das tun oder sein wollten, was andere von uns wollten, dann machten Eltern, Kindergärtner oder Lehrer uns sehr schnell deutlich: Wenn du so bist, dann bist du für uns nicht in Ordnung. Dann bist du böse. Und böse Kinder wollen wir nicht.“ Das machte uns noch ärgerlicher und traurig und wir fingen an, uns selbst dafür zu verurteilen: „Ich bin nicht in Ordnung.“

Für den Verstand klingt es verrückt, wenn es heißt: Öffne dein Herz für deinen Ärger, deine Wut, deinen Hass. Sie sehnen sich nach deiner Liebe. Aber der Verstand hat keine Ahnung von der Natur der Gefühle. Darum macht es auch keinen Sinn, über das Denken Gefühle ‚wegmachen‘ zu wollen. Wir sagen sehr richtig: „ICH ärgere MICH...“ Der Verstand glaubt zwar, der Andere sei der Verursacher meiner Wut, aber sie entsteht in Wirklichkeit durch unsere Reaktion auf das, was andere sagen oder tun, durch unsere Selbstverurteilung und durch unsere Ablehnung der Gefühle.

Wenn du auf jemanden verärgert oder wütend bist, dann halte inne und sage ihm nur, dass du gerade wütend bist. Sprich nicht weiter, sondern unterbreche den Dialog. Denn mit Wut oder Ärger im Bauch greifen wir den anderen schnell an, bevor wir diese Gefühle in unseren Besitz genommen haben, indem wir sagen: „Das ist hier ist mein Ärger, meine

Wut... und der Andere hat ihn nur ausgelöst. Er war vorher schon in mir. Unsere Knöpfe-Drücker bzw. „Arsch-Engel“ können nur die ‚Knöpfe‘ drücken, die wir vor langer Zeit selbst durch das Unterdrücken von Gefühlen in uns installiert haben. „Du hast mich (durch dein Verhalten oder deine Worte) verletzt“ ist nie die Wahrheit, denn du kannst dich nur selbst verletzen.

Zieh dich zurück, wenn du verärgert bist (zur Not auf die Toilette) und atme eine Minute tief und langsam durch und werde ruhiger und sage sanft: „Das hier in mir ist mein Ärger. Ich bin bereit, dich, meinen Ärger, zu fühlen. Du darfst jetzt da sein“. Die Energie deines Ärgers versteht dich und reagiert auf dich. Wir wollen und können ihn nicht wegmachen, aber er kann sich verwandeln, wenn du dich ihm auf diese Weise liebevoll wie einem inneren Kind zuwendest. Atme weiter und erforsche, wo deine Wut überall im Körper sitzt. Wut fühlt sich verhärtet, verkrampt und/oder heiß/kochend an und sie hat meist die Farbe rot. Sie lagert entweder als Druck im Kopf (wie bei der Migräne), im Kiefer als Spannung (die ‚Nachtknirscher‘ wissen das besonders), im sauren und bedrückten Magen, in den verhärteten Muskeln bes. des Unterarms (die eigentlich zuschlagen wollten), im kochend-heißen Bauch, auf der Galle, der Leber.

Wenn du am Abend mehr Zeit hast, dann gehe mit einer Meditations CD tiefer nach innen und schaue dir die eigentliche Szene von früher an, in der du deine Wut erzeugt und danach immer weiter genährt hast. Die Wut hinauszuschreien verwandelt die Wut kein bisschen. Sie hört dann von dir die Botschaft, dass du sie weghaben willst. Was du weghaben willst, das verstärkt sich noch mehr.

Ärger, Wut und Hass sehnen sich nach deiner Liebe, so wie jede Schöpfung sich nach der Liebe seines Schöpfers sehnt. Schenk sie ihm in der inneren stillen Begegnung. Nur die Übernahme deiner Verantwortung (deiner Urheberschaft) für und deine Liebe zu dieser deiner Schöpfung „Wut, Ärger...“, das Öffnen deines Herzens, das bejahende, geduldige Fühlen verwandelt sie. Die Liebe ist der einzige Heiler, Verwandler, Transformator. Und du hast unendlich viel Liebe in dir.

Lange unterdrückte Wut kostet sehr viel Energie und macht müde, es bedeutet gebundene Lebenskraft. Durch die Meditationen steht dir mehr und mehr Lebenskraft zur Verfügung und du benötigst immer weniger Schlaf.

...freuen Sie sich auf die Fortsetzung...