

„Die 5 Schritte der Verwandlung“ von Robert Betz

Übernimm deine Verantwortung!

Alles in deinem Leben hast du erschaffen, allein und in Co-Produktion mit deinen Mitmenschen. Bisher hast du es meist unbewusst getan, aber du hast es getan. Wenn dir der Gedanke unangenehm bist, bist du noch im Opfer-Bewusstsein. Aber es gibt weder Opfer noch Täter, nur gemeinschaftlich erschaffende Meister. Übernimm deine Verantwortung für all deine Schöpfungen: alle Gedanken, alle Gefühle, alle Ereignisse und Zustände deines Lebens; für deinen Körper, deine Beziehungen, dein Bankkonto, deine Süchte und Abhängigkeiten, deine Verstrickungen und alle Emotionen. Verantwortung heisst nicht schuld zu sein; seine Verantwortung zu übernehmen führt in die Kraft, um in Zukunft bewusst und in Liebe zu erschaffen.

Nimm das an, was sich jetzt zeigt!

Alles, was sich zeigt in deinem Leben wünscht sich Anerkennung und Würdigung. Was ist, ist einfach - ohne Bewertung. Verurteile nicht, lehne nicht ab, was doch schon da ist. Das ist die Quelle allen Leids: "Nein" zu sagen zu dem, was doch schon da ist. Alles wünscht sich Annahme und Liebe, genau wie du selbst: deine Gefühle, deine Krankheit, deine Mitmenschen, alle deine Schöpfungen. "JA" sagen zu dem, was ist, bedeutet, mit dem Leben Frieden zu schliessen. Du erkennst an: es gibt nichts Unsinniges, nichts Sinnloses im Leben. Alles, was ist, hat Sinn und Berechtigung, auch wenn du diesen Sinn oft erst später erkennen kannst.

Nimm deine Urteile zurück - und vergebe!

Mach' dir bewusst, dass du ge- und verurteilt hast. Du hast Dinge oder Menschen abgelehnt, hast in "gut" und "böse", "richtig" und "falsch" eingeteilt, hast - seit deiner Kindheit an - trennendes Denken gepflegt. Das hat dein Leiden erzeugt. Du hast dich selbst verurteilt, du hast alle anderen verurteilt und du hast das Leben selbst verurteilt. Damit hast du dich selbst getrennt vom Leben und von der Liebe. Nimm deine Urteile jetzt zurück. Erkenne: Ich habe mich geirrt. Übe dich in Vergebung! Vergebung heisst zu bekennen: Ich habe mich geirrt; ich dachte, du seist der Täter und ich das Opfer; ich dachte, ich sei schlecht und andere gut... Heute erkenne ich: mit jedem Urteil habe ich mich nur selbst verurteilt und habe Trennung und Leid in meinem Leben erzeugt.

Fühle das Gefühl!

Du bist hier auf der Erde, um intensive Gefühlserfahrungen zu machen. Das ist der Wunsch deiner Seele, aller Seelen. Deine Seele liebt es, neue Erfahrungen zu machen, deine Seele liebt Emotion, Energie in Bewegung. Dein Verstand aber lehnt sie ab. Du bist Schöpferin/Schöpfer jeder Emotion, die du fühlst: der Angst, der Wut, des Hasses, des Neids, der Eifersucht, der Ohnmacht, der Schwäche etc. Dies sind deine "Babies", deine Schöpfungen. Und sie wünschen sich deine Annahme, deine Liebe. Fühle deine Gefühle - aber bejahend. Bis jetzt hast du meist nur Schmerz gefühlt. Aber Schmerz ist keine Emotion, kein Gefühl. Schmerz ist das Gegenteil; es ist der Widerstand vor dem Fühlen. Diesen Schmerz aber zu ertragen erfordert viel mehr Energie, als das Gefühl bejahend zu fühlen. Ein Gefühl will (bejahend) gefühlt sein, dann kann es sich verwandeln. Es ist die Liebe in der Bejahung, die verwandelt.

Entscheide dich neu!

Entscheide dich für neue Gedanken; für Gedanken, die mit Leichtigkeit, Frieden und Freude verbunden sind. Entscheide dich für Bewusstheit, für ein bewusstes Erschaffen in Liebe! Entscheide dich für Macht; ermächtige dich wieder als göttlicher Schöpfer deines Lebens. Entscheide dich, dich wieder zu erinnern an das, was du wirklich bist: an das göttliche, unendliche, schöpferische, liebevolle Wesen, das du bist: Gott im Menschen, Gott-Mensch. Du bist LIEBE. Entscheide dich, wieder die Liebe zu sein, die du immer schon warst und immer sein wirst.

Bücher und CDs von Robert Betz finden Sie in der Edelsteingalerie Hulderson oder online unter www.hulderson-shop.de

Einzelsitzungen in Transformationstherapie und/oder Ganzheitlicher Edelsteintherapie können Sie unter meiner unten angegebenen Adresse buchen.