Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Was bedeutet lernen loszulassen bzw. sein zu lassen

Was bedeutet lernen loszulassen bzw. sein zu lassen?
a. wir nehmen eine Situation an wie sie ist
b. wir erkennen an, dass wir das Leben nicht in unter Kontrolle haben
c. wir tun unser Bestes und was dabei herauskommt liegt nicht in unserer Hand
d. Wir können mit den Gezeiten unseres Lebens vertraut werden, sind präsent, offen, in Kontakt, fließen mit.
e. Wir üben, was wir nicht ändern können mit Würde anzunehmen, zu akzeptieren?
f. Wann gilt es loszulassen, wann anzunehmen?
Eigene Beispiele:
Festhalten an Vergangenem = oft Leid: Alte Beziehungen, Verletzungen längst vergangen trotzdem!! Körperliche und geistige Fähigkeiten. Stellung, Lebensaufgabe/-werk, Position, Bescheid wissen, Dinge
Was bedeutet loslassen bzw. sein zu lassen nicht?
- Gleichgültigkeit (ist sowieso alles vergänglich und leer)?
- Fatalismus?
- Nicht-Engagement?
Loslassen/Seinlassen geschieht, kann nicht erzwungen werden, aber es gibt: Wege zum Loslassen

- Großzügigkeit, Freigiebigkeit, Offenherzigkeit
- Mitgefühl entwickeln
- Vergebung üben
- Wertschätzung, Dankbarkeit für das was wir bekommen haben, für andere
- Kontemplation, Reflektion, z.B. Was müssen wir los-/seinlassen, um freier zu leben?
- Gleichmut entwickeln unterstützt Loslassen
- Auf einem spirituellen Weg z.B. über Meditation aufwachen

Ganz praktisch:
- lernen unabhängig, selbstgenügsam zu sein
- Einfachheit – Wieviel und was brauchen wir, um glücklich zu sein?
- Sind wir glücklicher, je mehr wir erhalten, haben und besitzen? Oder sind wir desto glücklicher, je weniger wir haben? Oder hängt Glücklichsein vielleicht von etwas anderem ab? Von unserem Geisteszustand oder von unserer Haltung?
- Inneres Loslassen (Ansichten, Meinungen, Rollen, Selbstbildern, Gewohnheiten) damit wir empfänglich sein können.
- Verbales loslassen – indem wir nichts sagen, was nicht wahr ist oder was Leiden schafft.
- Sein-Lassen üben in der formellen Meditation

Let it be
Beatles

Gleichmut ist Ruhe des Geistes, eine leuchtende

Stille, dank derer wir ungeachtet aller wechselnden Erfahrungen, die unsere Welt und unser Leben ausmachen, stets in der Gegenwart bleiben können.
Das ist einfach das Leben. Niemand in dieser Welt erlebt ständig Freude und nie Schmerz, und niemand hat nur Gewinne und nie Verluste.
Sharon Salzberg
Wenn wir von unseren starren Erwartungen ein wenig loslassen können, werden wir vielleicht tatsächlich etwas glücklichere Menschen.
Tsoknyi Rinpoche
Wenn du ein gelassenes Gemüt bewahren kannst, bist du frei, egal unter welchen Umständen.
Master Sheng Yen