

Loslassen ist leichter als du denkst...

In meinem beruflichen Werdegang als QiGong und Tai Chi Lehrer hat mich das Thema „Loslassen“ ständig begleitet.

Was ist denn eigentlich mit „Loslassen“ genau gemeint?

Mein wichtigster Lehrer Bruce Frantzis beschrieb „Loslassen“ als das Auflösen/Freigeben von Blockaden aller Art, die uns vom Erkennen unseres wahren Seins abhalten.

Es werden dabei Blockaden und Spannungsmuster verstanden, die sich auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene zeigen können.

Mir begegnete dabei des Öfteren, dass das Loslassen und Auflösen von Blockaden wohl sehr herausfordernd sein müsste.

Aus heutiger Sicht und Verständnis möchte ich dem gerne widersprechen.

Loslassen gehört zu den natürlichsten Dynamiken des Lebens.

Was machst du denn bei jedem Ausatmen?

Was passiert, wenn du aufs Klo gehst?

Denkst du die ganze Zeit denselben Gedanken, oder ändern sich deine Gedanken ständig?

Hast du immer dasselbe Gefühl, oder ändert es sich immer wieder?

Sicher nicht! Loslassen passiert die ganze Zeit ganz natürlich und ständig, ohne dass du etwas dafür tun müsstest.

Eigentlich ganz easy...

Uns wurde jedoch schon von Kindheit an eingeimpft, dass wir so und so sein müssten um den Anforderungen der Gesellschaft zu genügen und zu funktionieren.

Und irgendwann haben wir es geglaubt und uns mit verschiedensten Einschränkungen identifiziert.

Wie z.B. „ich bin nicht gut genug“, „ich werde es nie schaffen dass...“, usw...

Im Gegensatz dazu wird in übereinstimmenden Aussagen von meinen wichtigsten Lehrern unser inneres Sein mit den Attributen von frei, leicht, freudig, dankbar, liebevoll und grenzenlos beschrieben.

Es ist das, was wir von unserem Wesen her wirklich sind.

Dementsprechend gilt Alles, was sich schwer, schuldig, mühevoll, belastend, usw. anfühlt als falsche Identifikation.

Dies gilt es zu erkennen und aufzulösen /Loszulassen um immer mehr unser wahres Sein zu entdecken um mehr in Freude leben zu können.

Und damit komme ich zum eigentlichen Thema in diesen Blogartikel:

Loslassen ist leichter als du denkst!

Es ist tatsächlich nur eine Entscheidung und Übung, die du in jedem Moment deines Lebens neu angehen kannst.

Eine kleine Übung dazu:

Nimm einmal einen Stift in eine Hand.

Deine Hand symbolisiert dein Bewusstsein, das alles wahrnehmen kann und der Stift eine einschränkende Identifikation/Glaubensmuster, an dem du gerne festhältst, wie z.B. „ich bin nicht gut genug“.

Wenn du dir jetzt erlaubst den Stift in deiner Hand zu bewegen – ist der Stift (die einschränkende Identifikation/Glaubenssatz) und das freie Bewusstsein dasselbe? Oder kannst du mit dem Stift spielen und es bewegen?

Kannst du dich jetzt entscheiden, den Stift einmal fallen und somit loslassen? Wie schwer war dies?

Nach meiner Erfahrung ist es tatsächlich so einfach und leicht etwas loszulassen.

Du musst es nur wollen und dich dafür entscheiden!

Es gilt dabei nur der Moment und du machst es nur so gut es grade geht!
Der Prozess ist tatsächlich völlig natürlich und leicht.

Eben nur im Moment und so gut es grade momentan geht.

Wie das mit verschiedenen Themen und Herausforderungen in Anwendung funktioniert, kann ich dir gerne persönlich vermitteln.

Ich lade dich dazu gerne zu einem unverbindlichen Gespräch in die Tai Chi Schule Neu-Ulm ein.

Der chinesische Begriff für Loslassen nennt sich übrigens „Sung“.

Bei Fragen darfst du dich gerne melden.
Ralph Heber, Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm