2.6.1.5 Vertrauen und Loslassen

Um etwas loszulassen brauchen wir eine andere geistige Fähigkeit, als die Konzentrationsfähigkeit und die aktive Willenskraft. Auch sehr willensstarke Menschen können oft nur schwer loslassen. Oft hindern uns Ängste daran, Dinge loszulassen, die uns schaden.

Viele klassische Neurosen zeichnen sich dadurch aus, dass Menschen fixe Gedanken und Vorstellungen nicht loslassen können. Es muss beispielsweise 5 mal kontrolliert werden, ob das Bügeleisen ausgesteckt ist. Oder die fixe Vorstellung, verunreinigt zu sein, wird vergeblich durch Reinigungsrituale zu eliminieren versucht.

Um loszulassen brauchen wir Vertrauen. Die Fähigkeit zu vertrauen und loszulassen eröffnet uns neue Freiheit. Wir können mit unserem Geist viel freier unser Leben gestalten. Die Veränderungen des Lebens können viel flüssiger und schneller vollzogen werden. Viel Leid entsteht dadurch, dass wir zu lange an etwas festklammern, was eigentlich schon vorbübergegangen ist.

Vertrauen

Das Sprichwort "Vertrauen ist gut, Kontolle ist besser", ist in den meisten Situationen falsch. Richtiger wäre "Vertrauen macht glücklich, Kontrolle ist meist schädlich". Kontrolle macht das Leben komplizierter, blockiert den Fluss des Lebens, beschädigt Beziehungen und vieles mehr. Hinter Kontrollversuchen steckt meistens Angst. Wer vertrauen kann, kann sich öffnen. Letztendlich geht es in der spirituellen Entwicklung darum, die Grundlage zu schaffen, um sich für Gott und die Wahre Liebe zu öffnen. Dies erfordert Vertrauen und Hingabe.

Übung - Loslassen

Diese Übung ist recht unspektakulär. Sie hat auch keine besonders starke Wirkung. Hier üben wir lediglich einen Vorgang, den wir für die Meditation und die Übung der Achtsamkeit benötigen: den Schritt, etwas loszulassen und da zu bleiben.

Während der Meditation und der Übung der Achtsamkeit werden wir immer wieder in die Situation kommen, in der wir etwas loslassen möchten. Bei dieser Übung können wir uns ausschließlich auf diesen Vorgang fokussieren.

Bei dieser Übung ist es nicht unbedingt nötig, eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen. Die Augen bleiben offen. Man kann während der Übung auch die Körperhaltung ab und zu ändern.

Während dieser Übung lassen wir Körperspannungen, Gedanken, innere Bilder und Gefühle los. Sobald uns etwas ins Bewusstsein kommt, lassen wir es los, soweit es in diesem Moment möglich ist. Dann beschäftigen wir uns nicht weiter damit, sondern bleiben einfach da.

Wichtig ist, dass wir bei dieser Übung nicht in eine Trance gehen, wie z.B. beim Autogenen

Training. Es ist hier auch nicht das Ziel, einen möglichst tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Es geht lediglich darum, körperlich alle unnötigen Anspannungen zu lösen und mit unserem Bewusstsein bei keinen Gedanken, Bildern oder Gefühlen hängen zu bleiben. Wir bleiben einfach wach und bewusst da.

Anleitung während der Übung

Nimm zuerst deinen Körper wahr, wie er in diesem Moment ist. Bleibe wach und mit deinem Bewusstsein im Hier und Jetzt. Wenn du eine Spannung wahrnimmst, lasse sie los. Als Beispiel spüre deinen Schultern, ob es dort unnötige Anspannung gibt. Wenn ja, dann lasse sie jetzt einfach los. Spüre in deinen Kiefer und lasse unnötige Spannung los.

So mache es ab jetzt mit jeder unötigen Spannung, die dir ins Bewusstsein kommt. Lasse sie los, soweit es in diesem Moment möglich ist und beschäftige dich nicht mehr damit. Bleib einfach da.

Sobald du auf etwas aufmerksam wirst, dann lasse es los. Spüre dich und bleibe da im Hier und Jetzt. Wenn ein Gedanke bewusst wird, lasse ihn los. Wenn ein inneres Bild aufkommt, lasse es los. Bleibe wach im Hier und Jetzt. Mit jedem Loslassen kommst du ein Stück mehr hierher, ins Hier und Jetzt. Lasse Spannungen los. Lasse Gedanken los. Lasse Gefühle los. Soweit es in diesem Moment möglich ist. Du braucht nicht gegen irgendetwas zu kämpfen, sondern einfach da-sein. Wenn etwas kommt, lass es einfach los. Du bist da, spürst dich, beobachtest dich. Einfach entspannt wach da-sein.

Source URL: *https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/vertrauen-und-loslassen*