

Tun und Lassen - die Kraft der Selbstliebe

Loslassen ist Selbstliebe!

Was möchtest du schon lange loslassen?
Gibt es Dinge, die du nicht mehr tun willst?

Wo fühlst du Widerstand, weil du glaubst,
es nicht ändern zu können?



Selbstliebe ist ein Wort, das wir mittlerweile überall hören. In der Werbung und in den vielen Zitaten, die in den Sozialen Medien gepostet werden, heißt es, dass es wichtig ist, sich selbst zu lieben.

Aber was bedeutet es konkret und wie praktizieren wir es?

Zunächst ist wichtig zu verstehen, dass Selbstliebe nichts mit Egoismus oder übertriebener Ich-Bezogenheit zu tun hat. Vielmehr ist sie eine essentielle Fähigkeit, um ein erfülltes Leben zu gestalten.

Sie bedeutet, sich selbst zu akzeptieren, zu respektieren und zu lieben – unabhängig von Fehlern, der Meinung anderer oder Unvollkommenheiten. Um sie zu entwickeln, müssen wir uns von alten Mustern und Glaubenssätzen lösen – nicht, weil jemand von uns verlangt, es zu tun, sondern weil es für unser eigenes Wohl wichtig ist.

Diese innere Arbeit befreit uns von den Ketten der Vergangenheit und bringt uns wieder in Fluss. Sie hilft dem stagnierten Wasser in uns, das mit alten Gedanken und Gefühlen gefüllt ist, wieder frei zu fließen. Stelle dir vor, wie das fließende Wasser den Schlamm negativer Gedanken und Gefühle einfach herauspült. In unserer komplexen Welt ist es herausfordernd, den eigenen Weg klar zu erkennen. Der langsame Wandel im September von außen nach innen hilft uns dabei, unsere Balance wiederzufinden.

Du brauchst Zeit, Aufmerksamkeit und eine unterstützende Struktur, um dir den Überblick zu verschaffen. Die nun längeren, kühleren Abende bieten dir die perfekte Gelegenheit, dich intensiver mit deinem Inneren zu beschäftigen und es zu erkunden.

Nutze diese Zeit zur Selbstreflexion und entdecke die positiven Veränderungen, die in dir stattfinden können. Vertraue auf den Prozess und sei dankbar für jede noch so kleine Veränderung.

Du bist bereit für diese Reise!

Zulassen - Weglassen - Loslassen

„**Loslassen, ist die größte Lektion des Lebens und der Schlüssel zum Glück**“, so Buddha. Schau doch endlich nach vorne! Das ist doch alles schon so lange her!
Frag dich einmal: Was möchtest du schon lange loslassen? Gibt es Dinge, die du nicht mehr tun oder sein lassen willst? Wo fühlst du Widerstand, weil du glaubst, es nicht ändern zu können?

Diese Fragen sind manchmal gar nicht so einfach zu beantworten. Nicht alle Bereiche unseres Lebens lassen sich aktiv gestalten, und doch ist das Loslassen ein kraftvoller Schritt, der Geduld erfordert. Du hast sicher schon gehört: „**Wer loslässt, hat die Hände frei.**“

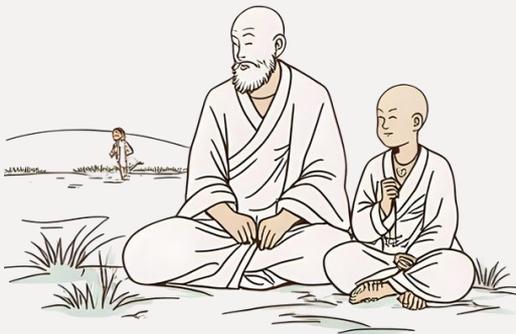
Diese Erkenntnis könnte dir Raum für neue Inspirationen und Dankbarkeit schenken. Kannst du durch das Loslassen Leichtigkeit und Befreiung finden? Ist es Gewinn oder Verlust für dich?

Gewinne Klarheit über die veränderbaren und die unveränderbaren Bereiche deines privaten und beruflichen Lebens. Finde die Spielräume, in denen du dich bewegen und weiterentwickeln kannst. Erkenne die Umstände, um das Unveränderbare annehmen zu können.

Schau dir die vier Geschichten aus dem Zen an und erkenne dich in der einen oder anderen Situation wieder. Markiere deine neuen Wege mit kleinen, realistischen Zielen.

Veränderbare Welt

Ich erkenne meinen Handlungsspielraum und wende mich aktiv dem Thema zu.

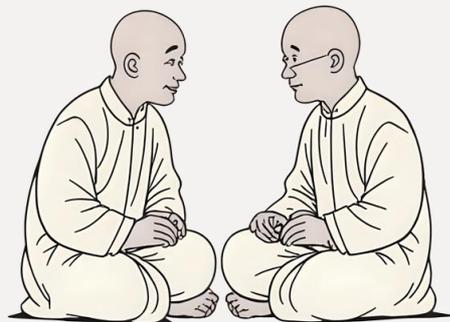


„Ich gestalte aktiv!“

Loslassen, was gesehen ist.

Unveränderbare Welt

Ich weiß um den langsamen Prozess und habe die Geduld, ihn zu durchlaufen.



„Ich akzeptiere und lasse los!“

Loslassen, womit man sich im Leid verstrickt.



„Ich setze Grenzen oder lasse los!“

Loslassen, was ich zu sehr will.



„Ich halte aus und klage bewusst!“

Loslassen, was man zu wissen glaubt.

Zulassen - Weglassen - Loslassen

Geschichten aus dem ZEN



Loslassen, was geschehen ist

Ein junger und ein alter Mönch laufen einen Pfad entlang. Sie kommen zu einem Fluss mit starker Strömung. Als sie sich bereit machen, ihn zu überqueren, sehen sie eine hübsche junge Frau, die nicht ans andere Ufer gelangt. Sie bemerkt die Mönche und bittet sie um Hilfe. Der alte Mönch nimmt sie auf die Schulter und trägt sie über den Fluss. Sie bedankt sich und geht ihrer Wege. Der junge Mönch ist sauer. So richtig sauer. Stunden später ist er noch immer sauer. Der alte Mönch fragt ihn, was los ist. „Als Mönche ist es uns nicht erlaubt, junge Frauen anzufassen! Wie konntest Du sie über den Fluss tragen?“. Der alte Mönch antwortet: „Ich hab die Frau vor Stunden am Ufer gelassen, aber wie's aussieht, trägst Du sie noch immer mit Dir herum.“

Was geschehen ist, ist geschehen. Was nützt es, die Last allzu lang auf den Schultern zu lassen, oder in unseren Gedanken?



Loslassen, was man zu sehr will

Ein Schüler geht zu einem Meister. Er sagt, er wolle unbedingt dessen Kampfkünste lernen. Und fragt, wie lange das wohl dauern würde. „Zehn Jahre“, antwortet der Meister. Der ungeduldige Schüler ist nicht zufrieden mit dieser Antwort. Das muss doch schneller gehen, denkt er. Also betont er, er wolle es wirklich schneller schaffen und sei bereit, jeden Tag mindestens 15 Stunden hart daran zu arbeiten, ach was, Tag und Nacht, wenn's sein muss, wirklich unbedingt wolle er das. Wie lange es denn in diesem Fall dauern würde? „Zwanzig Jahre“, antwortet der Meister. „Ich verstehe nicht, Meister“, sagt der enttäuschte Schüler, „warum es dann noch länger dauern soll?“ „Es ist Dein übermäßiges Wollen, das Dir Kraft entzieht. Wenn Du ein Auge auf dem Ziel hast, kannst Du nur noch mit einem Auge auf den Weg schauen.“

Wie oft machst oder hast du dir Druck gemacht um “mit aller Gewalt” etwas zu erreichen? Stecke dir nicht so viele Ziele und sitz auch mal Unwegsamkeit aus, oder löse dich davon.



Loslassen, womit man sich im Leid verstrickt

„Meine Frau hat mich verlassen“, klagt der Mann dem Meister. „Ich bin so wütend auf sie, jeden Tag schmiede ich Rachepläne, und es wird einfach nicht besser. Warum ist das Leben so schwer?“ Da antwortet der Meister: „Wenn wir verletzt werden, ist es, als würde uns ein Pfeil treffen. Das ist Schmerz. Es tut weh. Doch es gibt noch einen zweiten Pfeil, unsere Reaktion auf die Verletzung, unser Zorn, unsere Sehnsucht nach Rache. Dieser zweite Pfeil geht über den Schmerz hinaus. Das ist Leiden.“

Beende das Leiden. Komm von der Geschichte zum Gefühl und von der Verdrängung zum Zulassen. Nimm wahr, was da in dir ist. Gib der Traurigkeit, dem Ärger und der Verzweiflung den Raum, den sie brauchen.



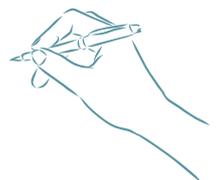
Loslassen, was man zu wissen glaubt

Ein Professor besucht den Meister. Da spricht der Professor über alles, was er über Zen weiß, will diskutieren. Der Meister steht auf und holt eine Kanne Tee. Er gießt Tee in die Tasse seines Besuchers, mehr und mehr, der Tee läuft links und rechts die Tasse herunter, füllt die Untertasse, überschwemmt auch diese. Da kann der Professor nicht weiter an sich halten. „Was tust Du da, es ist längst mehr als voll, da passt doch nichts mehr rein!“ „Wie diese Tasse“, sagt der Meister, „bist Du überfüllt von Deinen Meinungen und Spekulationen. Wie soll ich Dir Zen zeigen, wenn Du nicht zuerst Deine Tasse leer machst?“

Wir können nicht alles wissen. Wir haben viel gelernt. Manche Dinge sind nützlich, andere wiederum nicht. Dazu gehören zum Beispiel unsere Urteile über negativ erlebte Situationen oder andere Menschen, aber auch manche Gedanken über uns selbst, die wir in Erinnerung haben.

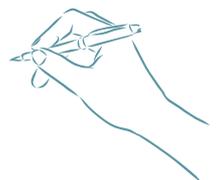
Zulassen - Weglassen - Loslassen

Loslassen, was geschehen ist!



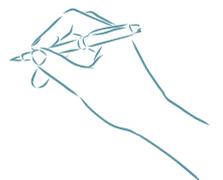
Zulassen - Weglassen - Loslassen

Loslassen, was du zusehr willst!



Zulassen - Weglassen - Loslassen

Loslassen, wovon du dich im Leid verstrickst!



Zulassen - Weglassen - Loslassen

Loslassen, was du zu Wissen glaubst!

