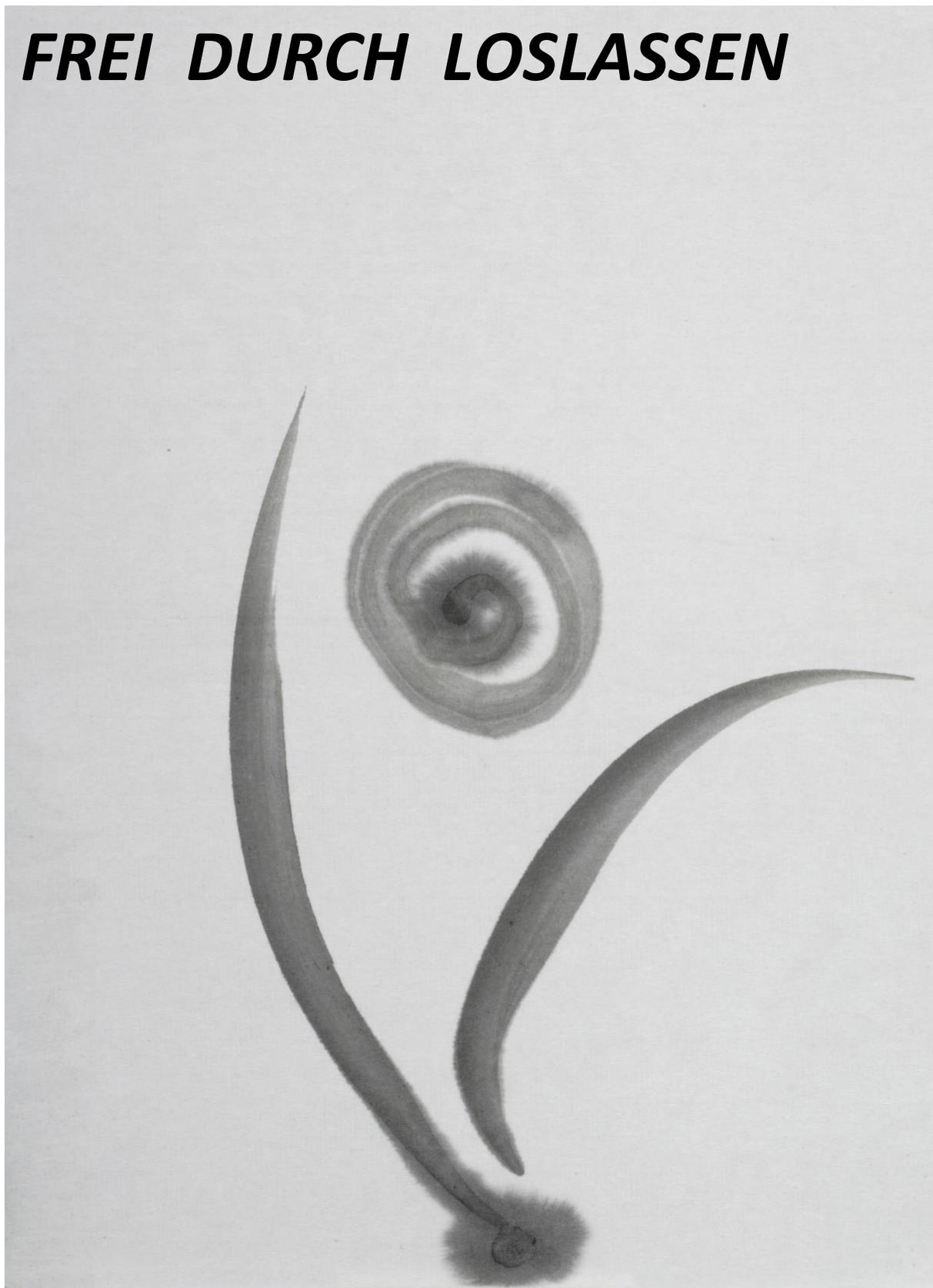


FREI DURCH LOSLASSEN



Ursula Lyon

FREI DURCH LOSLASSEN

Freizeit – Freiraum – Freigeist

Das sind schöne Worte, mit denen wir etwas verbinden, was unser Leben weiter und wertvoller macht. Allerdings ist diese Freiheit immer an etwas geknüpft, was uns nicht so behagt, nämlich das Loslassen oder krasser gesagt: Verzichten, Entsagen.

Was treibt uns an, nach diesem Freisein zu streben, obwohl wir in unserem Land eigentlich alles haben, was zu einem angenehmen Leben nötig ist.

Wir haben nicht NUR DAS – wir haben ZU VIEL!

Wir bekommen zu viel – oder wir wollen immer mehr. Verzichten ist nicht unsere Sache. Wir können gut hergeben was wir nicht mehr brauchen. Aber wirklich teilen mit anderen in dieser Menschenwelt, wie eine Mutter oder ein Vater ihre Kinder gut versorgen, das ist eine große Aufgabe.

Mitmenschen beschenken und versorgen hat oft einen höheren Stellenwert als sich das zu schenken, was als höchster Wert eingeschätzt wird: sich selbst!

Dieses Selbst, das Ich genannt wird, möchte glücklich und zufrieden sein.

Warum sind wir mit dem erreichten Wohlstand und den äußeren Freiheiten nicht zufrieden? Was fehlt denn noch? Zeit? Ruhe? Anerkennung? Liebe?

Die aktive Außenwelt fordert viel von uns. Die Sinne werden ständig bombardiert – für Stille und Rückzug ist kein Platz. Gedanken und Gefühle werden von zu vielen Eindrücken überschwemmt und entziehen uns wertvolle Energien. Manche drücken es so aus:

„Ich komme gar nicht mehr zu mir“

„Ich finde keine Ruhe für mich“

„Ich bin ganz ausgebrannt“

„Ich habe keine Verbindung zu wahren Gefühlen“

Wie können wir diesen Energieräubern entkommen?

Eine einsame Insel für alle gibt es nicht. Und unser Gepäck mit körperlich-psychischen Lasten wäre sowieso dabei. Die Lösung kann nur heißen:

Sich lösen von dem Vielen – also LOSLASSEN – wo auch immer wir gerade sind!

Das Wort LOSLASSEN lässt den Eindruck aufkommen, dass wir etwas verlieren – etwas abgeben müssen, was uns schwer fällt. In Wirklichkeit ist es ein Gewinn, das Belastende zu verlieren und frei zu werden.

WIE ist diese Freiheit zu erreichen?

In Kursen und in der Literatur finden wir gute Anregungen dafür. Wir möchten hier auch einige Möglichkeiten anzeigen, die jeder ohne Vorkenntnisse zu Hause wie auch am Arbeitsplatz durchführen kann. Es sind Übungen, bei denen die vier Lebensbereiche angesprochen werden – Körper, Gefühl, Gedanken und Spiritualität. Der Zeitaufwand ist gering und für den Platz reicht ein Stuhl, ein Sitzkissen oder auch eine ruhige Ecke zum Stehen. Willenskraft und Überzeugung gehören dazu, dass die Übungen jeden Tag möglichst zur selben Zeit durchgeführt werden.

Ohne Training wird sich keine befreiende Wirkung erzielen lassen.

Wohin geht die Reise?

Vom Vielen zum Einem,
vom Großen zum Kleinen,
vom Außen nach Innen,
vom Grübeln zum Besinnen.

Das Leben ist begrenzt und daher kostbar. Schenke ich mir wertvolle Dinge:

Die Freude einlassen,

dem Glück eine Chance geben

und das Leben selbst mit Sinn erfüllen.

WIE GESCHIEHT LOSLASSEN - BEFREIEN?

Auf der körperlichen Ebene:

Befreien von körperlichem Druck und Stress.

Verspannung, Unruhe und Schmerz sind die Zeichen, die als unangenehme Gefühle wahrgenommen werden und die man gerne loswerden möchte.

Da unser Bewusstsein sich mit seinen Vorstellungen und Gedanken in körperlichen Reaktionen manifestiert, haben wir auch die Möglichkeit, diese Vorstellungen zu ändern und damit auch die Reaktionen zu ändern.

Entspannung und Energielenkungen helfen gegen diese Beschwerden.

Auf der Gefühls-Ebene:

Wir bleiben zu oft in negativen Gefühlen hängen. Alte schlechte Erfahrungen entwickeln sich zu „psychischen Allergien“, gegen die es anscheinend kein Gegenmittel gibt.

Die meditativen Übungen können diese Wunden nicht heilen – aber sie können den automatischen Ablauf dieser Gefühle unterbrechen.

Auf der Gedanken-Ebene:

Da geht es um die Denkmuster, die Vorstellungen von Sorge und Angst hervorrufen. Auch unsere Abneigungen, Hass und Ichsucht hängen von unseren Ansichten und der geistigen Einstellung ab. Wir versuchen zu erkennen was dahinter steckt und verfallen leicht ins Grübeln.

Diese Denkmuster können ersetzt werden durch das konkrete Wahrnehmen des Körpers und des Atmens im Hier und Jetzt, d.h. genau in diesem Augenblick.

Auf der spirituellen Ebene:

Es geht um den Sinn des Lebens, um das Sterben – um das, was man vielleicht „Berufung“ nennen kann. Um wirklich das zu wagen, was man als wichtig für sich selbst erkennt, braucht man äußeren wie inneren Halt.

Sich mit der Vergänglichkeit zu befassen, wird von den meisten Menschen negativ gesehen.

Wenn Entstehen und Vergehen als unentbehrliches Lebensgesetz erkannt wird, fällt der Stachel dieses Naturgesetzes gedanklich von uns ab.

ANKOMMEN IM HIER UND JETZT

Ankommen im Sitzen heißt sich bewusst an diesem Platz und in dieser äußeren und inneren Haltung wahrnehmen.

Ich lebe hier auf der Erde und fühle wie mein Körper die Erde berührt.

Ich lebe auch hier unter dem Himmel und fühle die Luft und den freien Raum um mich herum und das Licht über mir.

Ich lebe unter dem Himmel und auf der Erde.

Ich kann beides spüren – ich werde von beiden genährt.

Und ich bin ein Bindeglied, das Himmel und Erde vereint.

Die Erde gibt mir Sicherheit und Kraft – der Himmel gibt mir Atem und Weite.

Ich nehme es wahr, indem ich mich jetzt in diesem Moment meinem Körper zuwende - indem ich gerade jetzt der Berührung meines Körpers mit der Erde und mit dem Himmel gewahr werde.

Es ist ein Moment klaren Bewusstseins

Bewusst leben zwischen Himmel und Erde

Licht, Luft

HIMMEL

Weite, Offenheit



Halt, Festigkeit

ERDE

Vertrauen



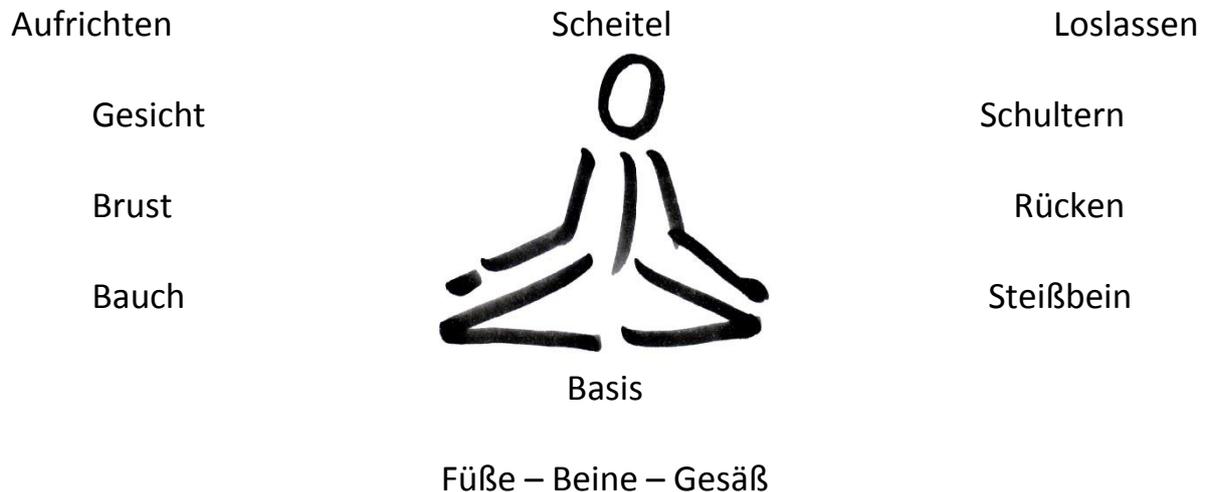
Scheitel



Basis

HIER SITZE ICH JETZT – ICH BIN BEI MIR

KÖRPER – BETRACHTUNG ENTSPANNUNG



Achtsamkeit auf den Körper-Aufbau und Abbau, das Loslassen.
Hier geht es um die geistig-körperliche Führung und Empfindung
(kayanupassana)

Es ist eine bewusste körperliche Energie-Lenkung von unten nach oben zur
Aufrichtung und ein bewusstes körperliches Entspannen beim Herunter-
führen zum Loslassen.

Auf der Körper-Vorderseite von der Basis zum Scheitel
jeden Körperabschnitt ansprechen und aufbauen -
über den Scheitel zum Hinterkopf gehen –
und auf der Körper-Rückseite abwärts gehen,
jeden Körperabschnitt ansprechen und entspannen.

Es hilft, die Worte für die Körperstellen innerlich auszusprechen, um die
Achtsamkeit noch konzentrierter dorthin zu lenken und diese Stellen wirklich
zu spüren.

Wir geben unserem Körper gleichermaßen Kraft und Ruhe, stärken die
Konzentration und lenken mit unseren Gedanken die Körperempfindungen.

SO SITZE ICH HIER

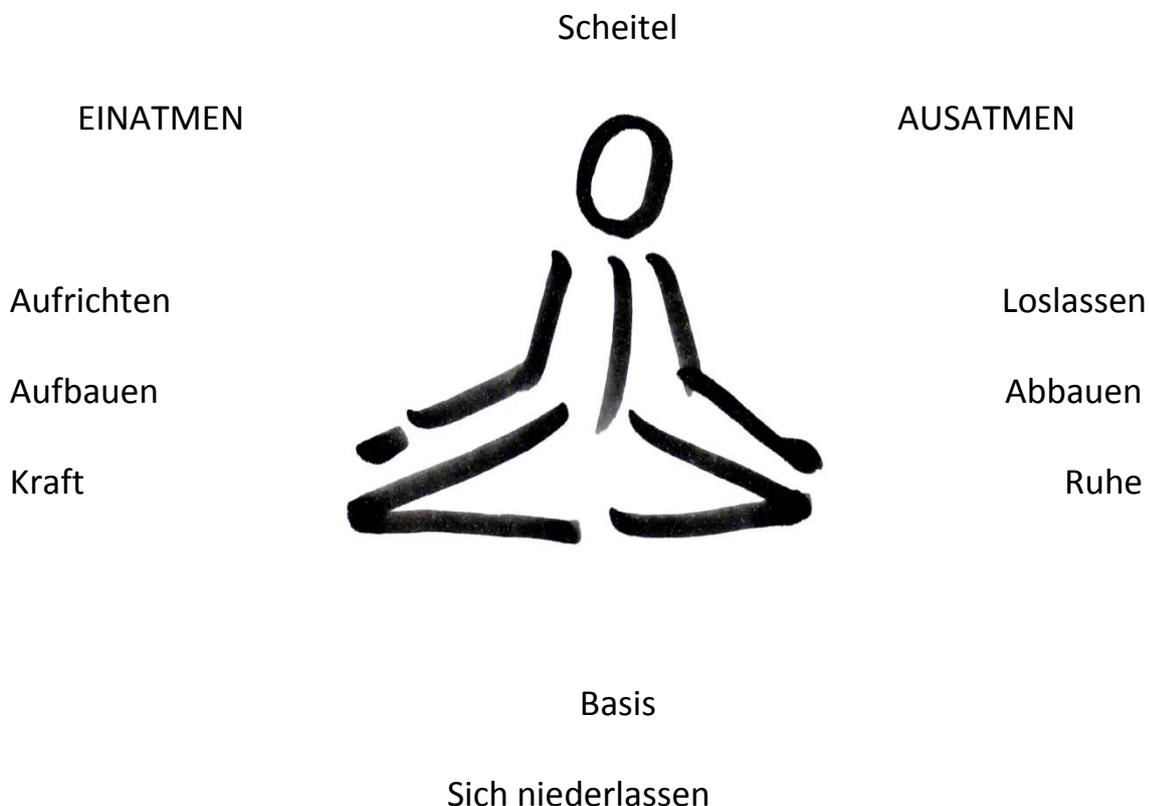
LOSSLASS – MEDITATION

KÖRPER UND ATEM

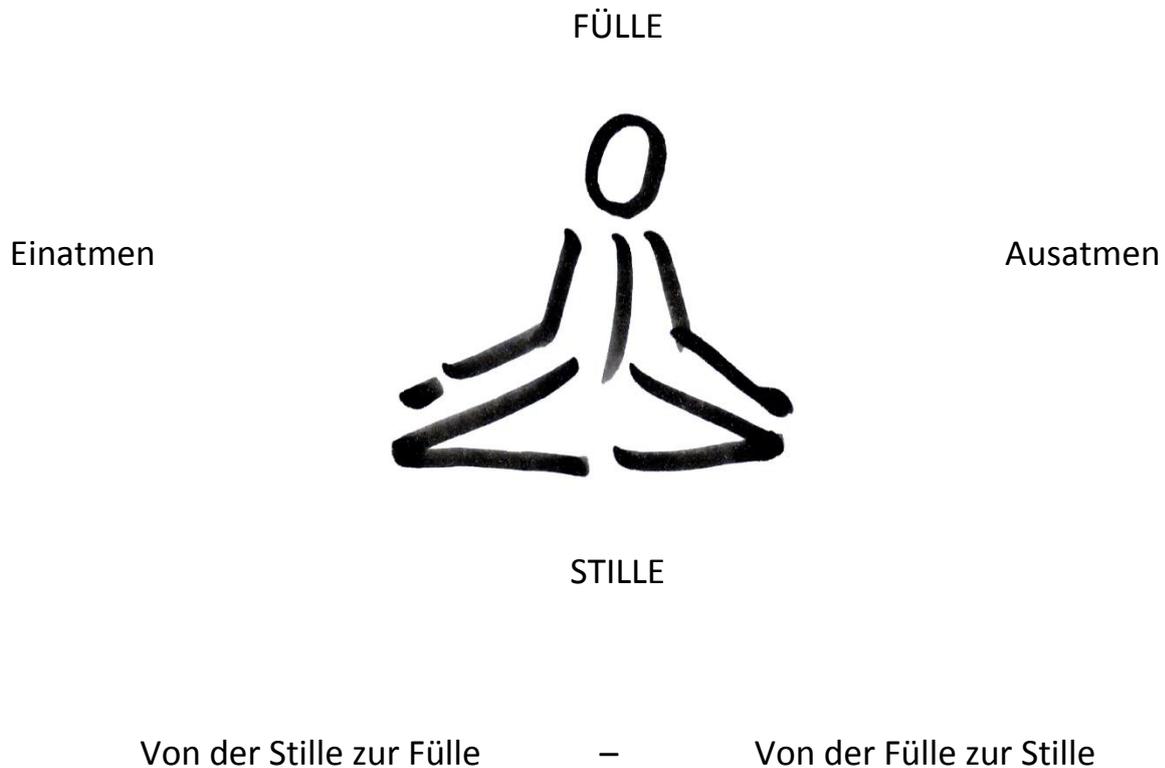
*Ich sitze hier gut aufgerichtet und fühle, dass ich atme. – ein und aus.
 Ich bin mir bewusst, dass ich lebe weil ich atme - und es ist gut so.
 Und es geschieht jetzt an diesem Ort und diesem Zeitpunkt meines Lebens.
 Ich führe den Atem nicht – lasse seine Natur zu – nehme ihn einfach wahr.*

Beim Einatmen weitet sich der Körper und richtet sich auf – beim Ausatmen gibt er nach und sinkt etwas ab. Im buddhistischen Kloster Kanduboda in Sri Lanka wurde das „rising und falling“ genannt.

So nehme ich die Atembewegung des Körpers wahr.



STILLE UND FÜLLE Im Ablauf eines Atemzuges



Der höchste und der tiefste Punkt des Atems verbinden sich, sie sind ein Ganzes.

Wenn wir einem Atemzug in seinem Ablauf achtsam folgen, spüren wir den höchsten Punkt am Ende des Einatmens als Fülle und den tiefsten Punkt am Ende des Ausatmens als Stille. Die Gegensätze ergeben ein Ganzes, was wir bewusst erleben als Tag und Nacht, leben und sterben.

Vielleicht finden wir in meditativer Klarheit in der Fülle auch die Stille und in der Stille auch die Fülle.

DIE VERGÄNGLICHKEIT BETRACHTEN

EINATMEN

Entstehen

Neu werden



AUSATMEN

Vergehen

Altes lassen

Sein lassen
Sich einlassen

Jeder Atemzug kommt und geht; jeder Augenblick kommt und geht, das Leben spielt sich ab im Fluss der Veränderung. Sich in das Fließen einlassen gibt dem Leben Freiheit und Kreativität.

Ich erlebe das Vergehen und Neu Entstehen jeden Augenblick.

Jede Pflanze zeigt mir wie Wachsen, Gedeihen und Vergehen Natur gemäß zusammen hängen. Der Zellaufbau und Abbau in meinem Körper unterliegt in jeder Sekunde diesem Prozess: NUR SO KANN LEBEN BESTEHEN!

Wenn ich dem zustimme und mich einlasse- bin ich mit dem Leben vereint.

STEHEN IM HIER UND JETZT

Zwischen Himmel und Erde

EINATMEN

Arme heben

auf den Zehen

Fülle



Stille



AUSATMEN

Arme senken

auf den Sohlen

PRAXIS:

Ich stehe aufrecht und mit dem Einatmen hebe ich beide Arme seitlich bis über den Kopf und gehe auf die Zehen - bleibe einen Moment in dieser Haltung – und erlebe die Fülle.

Mit dem Ausatmen führe ich die Arme seitlich abwärts und komme wieder auf die Fußsohlen herunter – und erlebe die Stille.

Achtsam 6x durchgeführt ist es eine Erholung für Körper und Geist.



ICH BIN BEI MIR

FÜSSE - FÜSSE - Der Rettungsanker für schwierige Emotionen.

In jeder Haltung berühren unsere Füße den Boden, die ERDE.

Der bewusste Kontakt mit der Erde gibt Sicherheit und Vertrauen. Das Gefühl von Sicherheit ist die wichtigste Hilfe bei bedrückenden Emotionen.

Man kann sie sich selbst geben:

Die Achtsamkeit wird vom Kopf hinunter zu den Füßen gelenkt.

Es wird wahrgenommen wie die Füße den Boden berühren.

Dazu sagen wir innerlich „Füße – Füße“ so oft, bis wir sie deutlich am Boden fühlen. Es hilft, im Kopf frei zu werden!

GEHEN IM HIER UND JETZT

Zu Fuß gehen ist eine gesunde Fortbewegungsart. Mit dem Auto fahren oder den ganzen Tag vor dem Computer sitzen, tut uns nicht gut. Das wird von allen Ärzten propagiert, aber nicht genug befolgt.

In der meditativen Praxis kommt dem Gehen noch eine andere Bedeutung zu. Jeden Schritt achtsam zu machen, verlangt bewusste Zuwendung zu der Bewegung des Fußes.

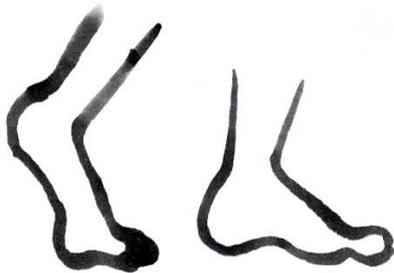
Es sind drei Phasen, die der Fuß bei dem Gehvorgang macht:

Das Abheben vom Boden, das Schweben vorwärts und das Aufsetzen.

Entsprechend dieser drei Funktionen wird es empfohlen, bei den einzelnen Schritten diese Bezeichnungen innerlich zu nennen:

„heben – vor – setzen“ --- „lifting – forward – setting“ hieß es im Kloster.

Suche eine Möglichkeit, 20 kleine Schritte in einer Richtung zu machen. Angekommen drehe dich langsam um, und gehe die Strecke achtsam zurück. Wenn du es 10 Minuten lang machst, wirst du erstaunt sein, dass du dich konzentrieren konntest und von dem gestressten Denken abgeschaltet hast.



GEHEN - GEHEN

Das meditative Gehen, wie oben beschrieben, hat kein Ziel. Das konzentrierte Achten auf die Fußbewegung ist das Ziel.

Wir machen viele Gänge, die zu unserem Tagesablauf gehören. Wir können sie meditativ nutzen, um beim Gehen nicht an die bevorstehenden Aktionen zu denken, die uns den Kopf füllen. Wir richten unsere Wahrnehmung ganz achtsam auf die Bewegung des Körpers beim Gehen. Diese Funktion innerlich mit dem Wort GEHEN zu begleiten macht es vordergründig und nimmt den anderen Gedanken den Raum.

PRAXIS: *Im Rhythmus unserer Schritte sagen wir innerlich: „Gehen – Gehen“.*

Wenn wir an unserem Ziel ankommen, haben wir einen klaren Kopf.

Ob wir zum Büro gehen oder zum Einkaufen oder nur eben den Müll wegtragen:

Jeden Gang können wir zu einer Meditation machen.

LIEGEN IM HIER UND JETZT

Wir legen uns nieder, um auszuruhen. Der Körper hat seinen Platz gefunden, aber wenn der Kopf noch bei der Arbeit ist oder bei einem Problem, dann kann auch der Körper nicht loslassen und es kommt zu keiner entspannten Ruhe.

Im Liegen die Erdverbindung wahrnehmen und spüren, lässt Vertrauen zum Loslassen aufkommen. Wir brauchen es abends im Bett um einzuschlafen.

Wenn wir nicht nachgeben und uns nicht sinken lassen, werden wir uns unruhig hin – und her- wälzen und den Sorgen in unserem Kopf viel Raum geben; an Schlaf ist dann nicht zu denken.

Die Liege-Meditation ist eine gute Einschlafhilfe.

Sie lenkt das Denken von den Problemen ab und leitet es zu den Körperstellen hin, die Kontakt mit der Unterlage haben. Körper, Empfindung und Geist werden verbunden und das gibt uns ein beruhigendes Wohlgefühl.

PRAXIS:

Sage dir selbst: *So liege ich gut.*

Ich lege meine Beine in ihrer ganzen Länge auf der Unterlage ab.

Ich spüre mein Becken in seiner Schwere und gebe nach, es breitet sich aus.

Ich fühle die Länge meines Rückens und wie die Schulterblätter aufliegen.

Ich nehme meine Schultern wahr, die mehr und mehr absinken.

So liegen meine Arme da – und meine Hände ruhen.

Von den Schultern gehe ich zum Hals und zum Kopf.

Der Kopf hat einen guten Platz und kann sein Gewicht der Erde abgeben.

Mein Gesicht ist weich und breit.

Meine ganze Oberseite wird weich und breit.

Ich lasse mich von der Erde tragen – ich gebe nach.

So schlafe ich gut und bekomme neue Kraft, Mut und Frische.

Über mir die Sterne am weiten Himmel und bewusst die Strahlen dieser Himmelslichter empfangen bringen Ruhe und Sicherheit für einen guten Schlaf.

Loslassen von der Ich-Kontrolle ist die größte Befreiung! Im Tiefschlaf können wir das erleben – aber ohne ICH.



GEDANKEN – GÄNGE

Wer hat nicht manchmal Chaos im Kopf. Es macht müde, verwirrt, und lässt keine vernünftigen Gedanken zu. Wir glauben, uns mit Grübeln helfen zu können, sinken aber immer tiefer in eine schlechte Stimmung.

Wir fragen uns: Wie kann das sein? Woher kommen die Impulse, die mich herunter ziehen? Wie entstehen Emotionen, die ich nicht gewollt habe? Was kann ich dagegen tun?

Schon bei den ersten Empfindungen, wenn etwas angenehm oder unangenehm ist, reagieren wir mit Denken und Bewerten. Die Gedankenfolgen bauen das Gefühl auf bis es zu einer Emotion oder Stimmung wird – zu Ärger, Angst, Verlangen, Neid, Niedergeschlagenheit usw.

Unsere mentale Reaktion an der richtigen Stelle zurück zu halten; das ist die schwierige Aufgabe.

So läuft es normalerweise ab:

GEFÜHL >>> BEWERTEN >>> ENTSCHEIDEN
 angenehm oder unangenehm - mag ich oder mag ich nicht - will ich haben oder nicht

Erkennen – nicht tadeln – ändern (Ayya Khema)

Sachliches Hinschauen – zulassen ohne Kritik - Pause zum klaren Unterscheiden ob es heilsam oder unheilsam ist – wie es zu ändern geht.

„Da ist ein Sinnesreiz“- „so empfinde ich das“- „ist es heilsam oder unheilsam“? akzeptieren oder ändern

ERKENNEN --- STOP --- HEILSAM? --- ÄNDERN

Dhammapada 222 (Buddha)

Wer seinen aufgestiegenen Zorn wie einen rollenden Wagen anhält, den nenne einen Wagenlenker ich, die andern halten nur den Zaum.

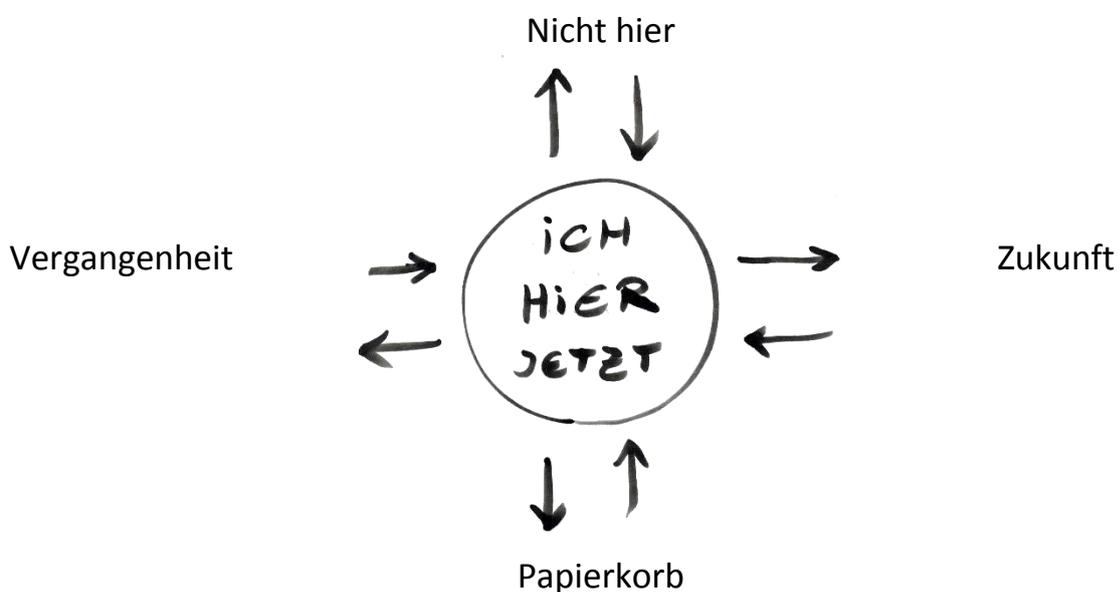


DER GEDANKEN-ORDNER

Er bringt Ordnung in die Gedanken und führt bewusst zum Hier und Jetzt. In jeder Haltung und in jeder Situation kann ich „bei mir sein“.

Z.B. Ich sitze hier an diesem Platz zu dieser Zeit. Meine Gedanken kommen und gehen. Ich lasse sie wie Wolken am Himmel vorbei ziehen. Dann steigen Gedanken aus der Vergangenheit hoch und beschäftigen mich. Da ich Ruhe haben will, lege ich sie wie eine Akte ab. Ein anderer Gedanke an die Zukunft schiebt sich vor. Ich lege ihn auf eine zweite Ablage und komme zu mir ins Jetzt zurück. Wenn dann ein Bild von zu Hause oder von einer Katastrophe irgendwo aufkommt, lege ich das Bild und den Gedanken auf die Ablage „Nicht Hier“. Immer wieder kreisen Gesprächsfetzen, „wenn „ und „aber“ und „Unsinn“ in meinem Geist herum und halten mich von klarer Besinnung ab. Dafür benutze ich einen geistigen „Papierkorb“.

GEDANKEN ORDNER DIAGRAMM



Die vier Ablagen: Vergangenheit, Zukunft, Nicht Hier und Papierkorb

können eine echte Hilfe sein, einerseits befreien sie mich von den störenden Gedanken, andererseits führen sie immer zurück zum Hier und Jetzt, dem Ort des Geschehens. Ich bin bei mir und bei der momentanen Sache.

Es lohnt, sich diesen Gedankenordner anzueignen und ihn so oft als möglich einzusetzen.

Möge es gelingen!

LOSLASS – LIED

Las-sen Las-sen Las-sen Las-sen Las-sen Las-sen

Los Las-sen Los Las-sen

ste-hen Las-sen Lie-gen Las-sen
Jam-mern Las-sen Klam-mern Las-sen

Los Las-sen Los Las-sen

wach-sen Las-sen wer-den Las-sen zu Las-sen

und sich in das Le-ben ein Las-sen

Lassen – lassen - lassen – loslassen – loslassen.
 Stehen lassen, liegen lassen, loslassen- loslassen.
 Jammern lassen, klammern lassen, loslassen – loslassen.
 Wachsen lassen, werden lassen – zulassen
 Und sich in das Leben einlassen.

Lassen - lassen – lassen - loslassen – loslassen.
 Stehen lassen, liegen lassen, loslassen – loslassen.
 Schmollen lassen, grollen lassen, loslassen – loslassen.
 Wachsen lassen, werden lassen - zulassen
 Und sich in das Leben einlassen.

Lassen – lassen – lassen – loslassen – loslassen.
 Stehen lassen, liegen lassen, loslassen – loslassen.
 Messen lassen, stressen lassen, loslassen – loslassen.
 Wachsen lassen, werden lassen – zulassen
 Und sich in das Leben einlassen.

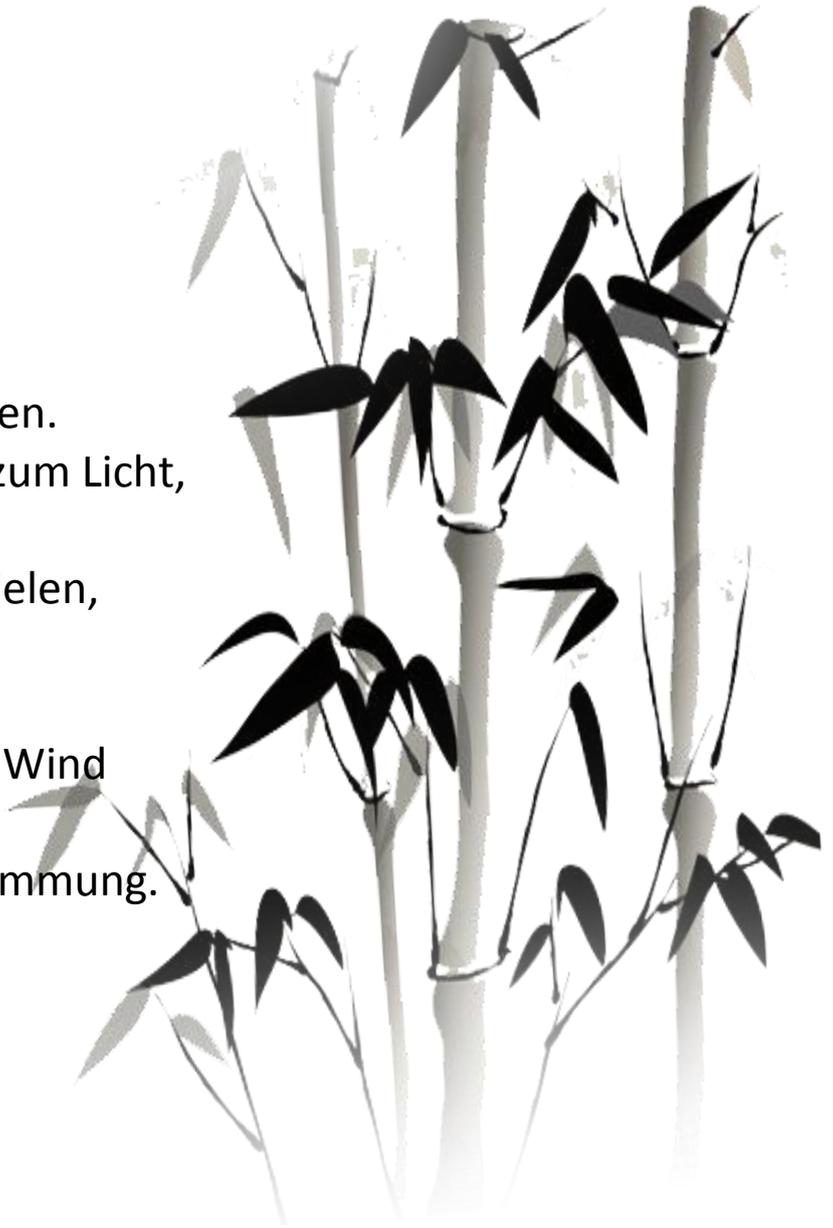
GEDICHT**Gedanken**

wie Blätter am Baum
rauschen im Wind.
Wenn sie fallen...
Nichts ist verloren.

Ein kahler Ast, wie tot,
trägt schon das neue Leben.
Unaufhaltsam drängt es zum Licht,
das frische Blatt,
um Eins zu werden mit Vielen,
das Kleid für den Baum.

Gedanken wie Blätter im Wind
Am Baum,
ein jedes mit seiner Bestimmung.

Cristina Lyon



FREI DURCH LOSLASSEN

INHALT

1. Seite	Bild
3. Seite	Freizeit – Freiraum - Freigeist
4. Seite	Warum LOSLASSEN?
5. Seite	Wie geht LOSLASSEN?
6. Seite	Ankommen im Hier und im Jetzt
7. Seite	Entspannung – Körperbetrachtung
8. Seite	Körper und Atem
9. Seite	Stille und Fülle
10. Seite	Die Vergänglichkeit betrachten
11. Seite	Stehen im Hier und Jetzt
12. Seite	Gehen im Hier und Jetzt?
13. Seite	Liegen im Hier und Jetzt / Schlafen
14. Seite	Von Gedanken-Gängen befreien
15. Seite	Der Gedanken-Ordner
16. Seite	Loslass - Lied
17. Seite	Gedicht

© Ursula Lyon

BITTE an alle Nutzer:innen, den Schutz des geistigen Eigentums (Urheberschaft) zu respektieren.

SPENDE

Dana – eine wertschätzende Spende – bitte auf eins der folgenden Konten:

Ursula Lyon
Österreich: Bank Austria
IBAN: AT16 1200 0009 7900 6723
BIC: BKAUATWW

Deutschland: Kreissparkasse Düren
IBAN: DE10 3955 0110 0005 5297 06
BIC: SDUEDE33

Kontakte:

Ursula.lyon@chello.at / www.sampadasangha.com

Cristina.lyon@gmx.de / www.ruhe-und-kraft.org

Tuschebild Cover: Doris Karner-Klett

