



15. April 2020

## Loslassen

In der Achtsamkeit spricht man von 7 Säulen

- Nicht-Urteilen                    neutral beobachten, Dinge wahrnehmen so wie sie sind
- Geduld                            wissen, dass alles seine eigene Zeit benötigt
- Anfängergeist, Neugierde    alles betrachten, wie wenn es das allererste mal wäre
- Vertrauen                        Vertrauen bekommen in sich selbst, Verantwortung übernehmen
- Nicht-Erzwingen, Offensein   mit dem Gegenwärtigen in Kontakt sein, ohne Ziel/Zweck
- Akzeptanz                        Dinge so annehmen wie sie sind, innere Weisheit und Mitgefühl
- **Loslassen**                      nicht an etwas anhaften, sondern weiterziehen lassen dürfen

Oft haften wir an etwas fest, machen einen geistigen Klammergriff um etwas. Wir hängen an schönen angenehmen und erfreulichen Gedanken, Gefühlen und Situationen und möchten, dass diese lange andauern. Bei Problemen hingegen möchten wir, dass sie erst gar nicht aufkommen oder wir verstricken uns in Gedankengängen und wälzen diese lange umher. Wir hängen somit der Vergangenheit nach resp. verlieren uns in Zukunftssorgen, sind aber nicht im jetzigen Augenblick.

Es geht darum sowohl positive wie negative Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, diese zu akzeptieren und auch wieder loszulassen. So kommen wir in den gegenwärtigen Moment zurück und können uns im Sein vertiefen.

Lassen wir also auch das Coronavirus mit den Seifenboss Fahnen der Mittleren Brücke wie Wolken am Himmel davonziehen. Akzeptieren wir alle unsere damit verbundenen Gedanken und Ängste und lassen diese den Rhein hinunterfliessen. Lassen wir los, werden wir frei und dürfen Sein.

