



Loslassen.ROCKS

***Die Kunst
des Loslassens***

Inhaltsverzeichnis

Die Kunst des Loslassens.....	1
Loslassen – die Übungsanleitung.....	3
1. Sitze korrekt.....	3
2. Lass deinen Atem los.....	4
3. Lass deinen Bauch los.....	5
4. Lass deine Emotionen los.....	8
5. Lass dein Denken los.....	14
6. Öffne dich der inneren Stille.....	19
Loslassen - Alles auf einer Seite.....	24
Wie gehts weiter?.....	25
Emotionen heilen – Meditation.....	27
Wer schreibt hier?.....	28

Die Kunst des Loslassens

***Anleitung für eine sanfte Atemmeditation mit Bandhas,
um ein unruhiges Innenleben in den Ruhezustand zu
überführen.***

Diese Übungsanleitung ist immer dann angesagt, wenn du erkennst, dass du unruhiger bist als gut für dich ist. Sie ist auch immer dann dein Hauptinstrument, wenn du nicht weiter weißt.

Wann immer dir die Wellen über den Kopf zusammen schlagen, die Wellen des Alltags, ist der Moment gekommen um loszulassen und diese Übungsfolge zu absolvieren.

Das gilt ganz besonders dann, wenn du das Gefühl hast, dass geht jetzt gar nicht. Die einzige zulässige Ausnahme ist, wenn akute Lebensgefahr besteht.

In allen anderen Situationen haben wir definitiv die Möglichkeit diese Wahl zu treffen:

1. Eine Auszeit zu nehmen die ca. 20-30 Minuten dauert. Um
2. im Anschluss daran, mit neuem Schwung locker ein mehrfaches der Zeit heraus zu holen.

Darin liegt der besondere Gewinn. Wann immer du das Gefühl hast, du kannst dir die Zeit dafür jetzt nicht nehmen, denke daran:

Es geht um das Ergebnis deiner Arbeit, nicht um die Zeit die du dafür aufwendest.

Wenn du 2 Stunden Zeit für irgendwas hast, und gefühlt für 4 Stunden etwas zu tun, dann weißt du nicht wie du das schaffen sollst.

Der erwartete Zeitbedarf und die zur Verfügung stehende Zeit passen scheinbar nicht zusammen.

In dieser Situation solltest du dir unbedingt sofort 30 Minuten nehmen, um deinen Geist zu klären. Anschließend wirst du mit neuen Ideen und neuem Schwung die Arbeit, welche gefühlt 4 Stunden dauert, so komprimieren können, dass sie locker in die verbleibenden 1,5 Stunden hineinpasst.

Dies geht nur, wenn du die Kraft deines Geistes zuvor freigesetzt hast. Wenn du deinen Geist aus dem engstirnigen Alltagsgerödel befreit hast. Wenn du vom zwanghaften Denken an die Dinge die "Ach so wichtig sind" frei geworden bist. Wenn du die innere Freiheit hast, welche die Klarheit des Geistes erst ermöglicht.

Erst dann ist dein Geist in der Lage sein volles Potenzial zu entfalten, und geniale Lösungsansätze hervorzubringen. Bleibst du in der Enge des Alltagsgerödel, dann wird dein Geist nicht diese genialen Leistungen vollbringen. Mache dir das bewusst. Und zwar jedes Mal, wenn du glaubst du hättest diese Zeit nicht. Gerade dann brauchst du sie ganz besonders dringend.

Loslassen – die Übungsanleitung

1. Sitze korrekt

Setze dich so hin, dass die Wirbelsäule senkrecht zum Erdmittelpunkt ausgerichtet ist. D. h. Sitze frei, ohne dich anzulehnen. Sitze gerade und aufrecht. Sorge dafür, dass du fest und stabil sitzt.

Es darf nichts geben, was dich in deinem *Still*sitzen stören könnte. Kein schlafen, kein Ziehen, keine kalten Füße. Sorge gut für dich. Das ist wichtig für deinen Erfolg.

Bitte lehne dich nicht an!

Wenn du dich anlehnt, dann sind die Muskeln des Rückens

nicht aktiv, welche unbedingt für die Energieleitung benötigt werden. Außerdem besteht dann die Gefahr einzuschlafen, und das ist nicht Meditation.

In dem Fall wirst du zwar vielleicht ein nettes Nickerchen genießen, was auch sehr wohltuend sein kann. Aber du erlebst nicht das, worum es hier gerade geht.

Wähle dafür einen anderen Zeitpunkt. Nickerchen sind gut und wichtig, können aber keine Meditation ersetzen.

Deshalb sitze aufrecht und gerade, *ohne* dich irgendwo anzulehnen.

2. Lass deinen Atem los

Beginne damit deinen Atem einfach fließen zu lassen, ohne ihn zu beeinflussen. Versuche einfach nur Langsamkeit in den Atemprozess zu bringen. Erlaube dir langsam zu atmen. Erzwingen es nicht. Bringe die **Langsamkeit** in deinen Atem, indem du Langsamkeit zulässt. Das ist eine Frage der inneren Erlaubnis

Wenn du aus einer unruhigen Situation in diese Praxis kommst, wirst du feststellen, dass das nicht ganz leicht ist. Du kommst

gerade aus dem Drang des Schnell-schnell-schnell. Es ist klar, dass Langsamkeit dann eine Weile braucht, bis sie sich entfalten kann. Daher befreie dich erst mal vom Schnell-schnell-schnell, bevor es weitergeht.

3. Lass deinen Bauch los

Damit meine ich, dass du ganz entspannt atmest und zwar in den weichen Bauch.

1. Bei jeder **Einatmung** wölbt sich dein weicher Bauch ganz entspannt nach vorne, wie eine Kugel.
2. Bei jedem **Ausatmen** ziehst du ihn wieder ein. Konzentriere dich jetzt eine ganze Zeit lang darauf genau das zuzulassen.

Wenn du vorher sehr angespannt warst, bevor du mit dieser Meditation begonnen hast, dann wirst du feststellen, dass es dir schwer fällt die Bauchmuskeln loszulassen.

Das ist Bestandteil unseres natürlichen Stressmechanismus.

Wir spannen in dieser Situation die Bauchmuskeln fest an, was tiefe Bauchatmung verhindert. Da die tiefe Bauchatmung unverzichtbar ist für den Prozess des Loslassens, nimm dir Zeit

für diesen Schritt.

Verwende so viel Zeit darauf wie du benötigst, bis deine Bauchmuskeln vollendet loslassen können. Das ist wichtig.

1. Achte daher beim **Einatmen** darauf den Bauch ungeniert nach vorne vor zu wölben, bis er zu einer richtig schicken, fetten, runden Kugel geworden ist.
2. Und beim **Ausatmen** zieh ihm ganz bewusst ein, um dir ganz klar deutlich zu machen, wo deine Bauchmuskeln sitzen.
3. **Ausgeatmet in der Leere**, also jedes Mal wenn die Lunge leer ist, ziehe die Bauchmuskeln ganz bewusst nach innen. Soweit, dass du das Gefühl hast, der Bauchnabel stößt an die Wirbelsäule. Dort halte sie einen Moment. Die Bauchmuskeln arbeiten jetzt, und die Lunge ist leer.

Warte in diesem ausgeatmeten Zustand, bis "es" dich einatmet. Dann lass die Bauchmuskeln los. Lass sich wieder die gemütliche Runde Kugel vor deinem Bauch entfalten. Dein Bauch wird kugelrund. So ähnlich, wie abends vor dem Fernseher, wenn niemand schaut.

Befreie dich von Zwang schlank sein zu müssen, vom Zwang einen flachen Bauch haben zu müssen. Das mit dem

flachen Bauch ist eine sehr kämpferische Einstellung, die zum gegebenen Zeitpunkt ihren Sinn hat. Jetzt und hier in dieser Situation mach dich bitte frei davon.

Wenn du an diesem Punkt Hemmungen verspürst, dann ist das ein Zeichen, dass du noch nicht richtig entspannt bist. Also bleibe dran. Arbeite konsequent daran deinen Bauch loszulassen und eine dicke runde Bauchkugel zu produzieren.

4. **Eingeatmet mit vollem Bauch** halte wieder an. Atem anhalten mit vollem Bauch, einem kugelrunden Bauch. Spüre diese Festigkeit, die damit verbunden ist.

Um danach wieder loszulassen, den Atem hinaus fließen lassen. Immer länger, und länger. Lass dir bitte möglichst viel Zeit damit.

Je länger du ausatmest, und zwar am Stück, umso besser ist das. Und wenn die Luft dann wieder draußen ist siehe den Bauch bewusst zusätzlich noch ein Stück ein und halte, halte so lange bis "es" dich wieder einatmet.

4. Lass deine Emotionen los

MULABANDHA

Wir fangen jetzt an **Mulabandha** einzusetzen, das erste Bandha, welches wir in diesem Prozess verwenden.

Mulabandha bezeichnet die Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur. Das funktioniert etwa so, als wenn du groß und klein gleichzeitig müsstest, und keine Toilette in der Nähe ist. In so einer Situation wirst du willkürlich die Schließmuskeln von Anus und Harnröhre anspannen. Das ist eine Form von Mulabandha. Es gibt mehrere Varianten. Wir verwenden jetzt erst mal diese eine.

Du integrierst Mulabandha in die tiefe Bauchatmung, welche du bereits im vorangegangenen Schritt praktiziert hast. Dazu setze jedes Mal, wenn du ausgeatmet bist, und in der Leere des Ausatemens verharrst, Mulabandha.

Das bedeutet, während du ausgeatmet den Atem anhältst, spanne willkürlich den Beckenboden an. Spanne die Muskulatur von Harnröhre und Anus so an, dass du eine deutliche Spannung im Beckenboden spüren kannst. Deutlich bedeutet nicht übermäßig. Mache es bitte so, dass die Spannung nur im

Beckenboden ist. Weder die Oberschenkelmuskeln, noch die Kaumuskeln gehören hier dazu. :-)

Mulabandha aktiviert über neuronale Signale, die vom Beckenboden aus unser Gehirn erreichen, den Parasympathikus. Sie sorgen dafür, dass im Gehirn das Stresslevel heruntergefahren wird. Dadurch verändert sich der Erregungszustand des gesamten Nervensystems, sowie auch des Hormonsystems. Stresshormone werden reduziert.

Damit dieser Effekt eintreten kann, musst du Mulabandha mit der tiefen Bauchatmung gemeinsam eine ganze Zeit lang durchführen.

Bleibe also dran, lass dich von anfänglichen Schwierigkeiten nicht davon abhalten diesen Weg zu gehen. Wenn du diese Übung, mit tiefer Bauchatmung und Mulabandha, mindestens 15 Minuten lang praktiziert, in völliger innerer Gelassenheit, wirst du eine deutliche Wirkung verspüren. Alleine dieser Teil ist bereits in der Lage dich in einen deutlichen Entspannungszustand zu führen.

PRAXIS TIPP:

Da Mulabandha sehr unauffällig auszuführen ist, kannst du es

auch dann einsetzen, wenn du dich gerade nicht in einer Meditationssituation befindest.

Wann immer du in anstrengenden Situationen bist, kannst du Mulabandha praktizieren. Sei es bei Autofahrten und Wartezeiten irgendwo an der Kasse, oder in jeder beliebigen anderen Situation, wo du nicht konzentriert denken musst. Profis wenden diese Übung sogar an, während sie einen Vortrag halten, oder ein anstrengendes Gespräch führen.

Mit etwas Übung ist es so möglich, auch in schwierigen Situationen, mit reichlich "menscheIn", gelassen zu bleiben.

DIE ZUNGENATMUNG

Wenn du auch nach 10-15 Minuten noch nicht zu einem Erfolg kommst, dann gibt es etwas was du zusätzlich tun kannst, um die Entspannungswirkung zu verstärken. Dies ist eine Form wie du deinen Atem leitest.

Bisher hast du über die Nase in den Bauch geatmet. Verändere diese Art des Atmens so, dass du den kühlenden Atemstrom deutlich auf der Zungenoberfläche verspürst. Das bedeutet:

- Öffne die Lippen einen kleinen Spalt, sodass die kühle Atemluft beim Einatmen über die Zunge in die Lunge fließt.

- Beim Ausatmen schicke die Luft bitte unbedingt über die Nase nach draußen. Sie würde sonst den Kühlungseffekt vernichten. Dieser ist wichtig.

Sinn der Übung ist es, die Zungenoberfläche mithilfe der Atemluft zu kühlen. Auch dies hilft, über neuronale Reflexe das Stresszentrum im Gehirn herunterzufahren. Zusammen mit Mulabandha praktiziert, hilft diese Form des Atmens zusätzliche Ruhe und Entspannung ins System zu bringen. Aufgewühlte Emotionen beruhigen sich.

KLASSISCHES SITALI

In einer etwas anderen Form wird diese Zungenatmung als Sitali bezeichnet. Sitali ist ein Sanskritwort und stammt aus dem Yoga. Dort wird diese Zungenatmung in einer etwas anderen Form praktiziert, die hierzulande allerdings nicht gesellschaftsfähig ist. In der korrekten, yogischen Variante geht das so:

- Rolle die Zunge längs oder quer und schiebe sie wie ein Röhrchen zwischen den Lippen hindurch nach außen.
- Durch diese Röhre atme laut zischend ein.
- Als besonders günstig gilt es, wenn du dabei reichlich Spucke auf der Zungenoberfläche hast, welche während

des Einatmen hörbar brodeln. Der Kühlungseffekt ist auf diese Weise noch mal deutlich stärker.

Nur ist es hierzulande eher nicht anwendbar, wenn du dich gerade in einer Geschäftsbesprechung befindest. Außer: du machst ein Event daraus.

Um deine Emotionen wirkungsvoll zu beruhigen, kombiniere also die tiefe Bauchatmung mit Mulabandha und Sitali, bzw. Zungenatmung.

1. Du atmest entspannt mit der Zungenatmung (Sitali) in den Bauch ein, und beim eingeatmeten Anhalten setzt du Mulabandha.
2. In diesem Zustand der inneren Fülle verharrst du achtsam und beobachtend, bis der Ausatem sich meldet. Diesem gebe nach und löse Mulabandha.
3. Atme langsam in einem ruhigen Atemfluss aus. Wenn ein Ausatem vollendet ist, ziehe dem Bauch nach innen, um weitere Luft auszuatmen, bis die Lunge wirklich leer ist.
4. In diesem Zustand, mit eingezogenen Bauch (das nennt sich Uddhiyana-Banda) setze zusätzlich Mulabandha, spanne den Beckenboden an. Dann verharre in diesem Zustand der Leere, solange dein Atem das zulässt.

*Grundsätzlich gilt die Regel, je länger du so bleiben kannst,
umso besser ist das!*

Wenn du dadurch allerdings in Stress gerätst, dann hast du nichts gewonnen. Du musst sehr sensibel den Moment abpassen, bevor du aus der inneren Leere in einen Stresszustand kommen würdest. Kurz vorher lass das nächste Einatem wieder zu.

SO BERUHIGST DU DEINE EMOTIONEN

Du nutzt den bewussten, tiefen Bauchatem, in **vier Atemphasen und mit Bandhas**. Das ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um die Emotionen über verschiedene neuronale und hormonelle Mechanismen zur Ruhe zu bringen.

Es gibt weiteres, was man hier noch tun kann. Das würde für den Einstieg aber zu weit führen. Eine weitere Vertiefung dieses Prozesses wird es in späteren Lektionen geben.

Im Zweifel sind die Emotionen stärker, als der Geist. Aus diesem Grund haben wir sie als erstes zur Ruhe gebracht. Interessanterweise ist dir dies ausgerechnet mit der Kraft deines Geistes gelungen.

Mache dir bitte eins bewusst:

*Deine Emotionen sind prinzipiell stärker als dein Geist! ...
allerdings hat der Geist den großen Vorteil, dass er
wesentlich ausdauernder ist. Also bleibe beharrlich dran.*

Als nächstes wenden wir uns der Gedankenvielfalt zu, und der Kunst sie in die Stille zu führen

5. Lass dein Denken los

Du hast dich bereits ein gutes Stück weit entspannt, deine Emotionalität hat sich beruhigt. Jetzt geht es darum die Gedanken zum Schweigen zu bringen.

Um das zu erreichen benötigen wir eine Konzentration, welche das Denken schlicht und einfach *blockiert*.

WIR STOPPEN DAS GEDANKENKARUSSELL

Wenn dein Geist sich jetzt dagegen wehrt, dass er nach Vorschrift denken soll, dann mach dir bewusst, dass du dich damit in sehr guter Gesellschaft befindest.

Das ist die natürliche erste Reaktion des ungebändigten Geistes. Schließlich sieht er seine Felle davon schwimmen, und will sie

verteidigen. Ein völlig normaler Prozess.

Beschließe also, dich jetzt, während du die tiefe Bauchatmung in den vier Phasen beibehälst, dich zusätzlich auf eine bestimmte Form der geistigen Konzentration einzulassen.

STOPPE DAS GEDANKENKARUSSELL

Das geht folgendermaßen: Während du weiterhin in der tiefen Bauchatmung mit den Bandhas atmest, beobachte deine Herzschläge. Beginne sie zu zählen.

- Zähle wie viele Herzschläge lang du entspannt einatmest, ...
- wie viele Herzschläge lang du eingeatmet hältst, ...
- wie viele Herzschläge lang du entspannt ausatmest, und ...
- wie viele Herzschläge du entspannt ausgeatmet hältst.

Wer in gut vorentspanntem Zustand ist, kann seinen Puls, bzw. die Herzschläge, im gesamten Körper spüren.

Eine einfache Möglichkeit den Weg dahin zu finden ist es, auf das feine Pusieren in Handtellern und an den Lippen zu achten. Die meisten Menschen spüren dort ihre Herzschläge relativ leicht. Wenn du sie nicht gleich finden kannst, mache Dir deswegen keine Sorgen. Das wird kommen. In diesem Fall zähle

einfach gefühlte Sekunden. D. h. zähle gemächlich vor dich hin, in einem Rhythmus, von dem du glaubst es könnten Sekunden sein. Ob es tatsächlich Sekunden sind, ist nicht so wichtig.

Es geht darum, dass du dein Geist beschäftigt hältst.

Du willst ihn daran hindern eigenmächtig zu denken. Also gibt ihm eine Denkvorschrift, welche das eigenmächtige Denken unterbricht. Zählen ist dafür ein sehr guter Weg.

RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

Noch besser ist es übrigens, wenn du rückwärts zählst. Also z. B. in jeder Atemphase bei 9 beginnst, und soweit runterzählst, wie es eben passt.

Der Effekt, der durch das Rückwärtszählen ausgelöst wird, ist sehr intensiv. Das macht einen spürbaren Unterschied zum Vorwärtszählen. Probiere beide Varianten aus, und entscheide dich für eine.

Du bist jetzt bereits in einem recht komplexen Konzentrationsprozess:

- Du atmest in der tiefen Bauchatmung, mit Mulabandha (Beckenbodenkontraktion), Uddhiyanabandha (ausgeatmet

den Bauch einziehen), und der Zungenatmung (Sitali).

- Zusätzlich zählst du deine Herzschläge, oder Sekunden.

Wer einen ausgesprochen kreativen und aktiven Geist besitzt, bei dem kann es sein, dass die bisherige Praxis noch nicht reicht, um den Geist am Denken zu hindern.

Der Geist schafft es trotz aller Mental-Übungen immer noch weiter rumzudenken. Für diesen Fall fortgeschrittener Aktivität (Unruhe!) fügen wir noch ein weiteres Element dem Prozess hinzu.

WIR INTENSIVIEREN WEITER – MIT VISUALISIERUNG

Verbinde dich mit der Festigkeit der Erde. Das geht so:

- Jedes Mal wenn du ausatmest, stelle dir vor, dass du all deine innere Unruhe in den Boden ausatmest. Du kannst dir vorstellen, dass eine zäh-klebrige Masse durch deinen Körper in den Boden fließt, um dort aufgelöst zu werden. Das ist deine Unruhe. Warum sie klebt, ist klar, oder? :-)
- Bei jeder Einatmung stelle dir vor, dass stabile, ruhige, feste Erd-Energie von unten in deinen Körper fließt. Mit jeder Einatmung wird dein Körper dadurch ruhiger schwerer, fester und stabiler.

- Mit jeder Ausatmung, mit der du die klebrigen Gedanken aus atmest, wirst du dagegen leichter, feiner, freier.

Fühle dich bitte frei, diese Visualisierung zusätzlich zu nutzen, wenn die vorangegangenen Übungen noch nicht ausreichend sind, um deinen unruhigen Geist in die Stille zu bringen.

Es kann auch gut sein, dass die vorangegangenen Übungen erst einmal ausreichen, um dich in die Stille zu bringen. Aber nach einiger Zeit, wenn dein Geist Übung darin hat diese Praktiken durchzuführen, kann es sein das sie nicht mehr ausreichen. Du bist dann schon fortgeschritten, und brauchst mehr. Auch in diesem Fall ist es eine gute Idee diese Visualisierung hinzu zu nehmen

Auch hier gibt es weitere Elemente, die man zusätzlich nutzen kann, die aber jetzt nicht Teil dieser Darstellung sind. Das würde den Rahmen sprengen. Wir kommen darauf später zurück.

Insgesamt praktiziert du also jetzt eine sehr komplexe Atemübung:

1. Du erlebst alle vier Phrasen der Bauchatmung ganz bewusst, kombinierst sie mit Mulabandha, Uddhiyanabandha, und Sitali.
2. Dabei zählst du deine Herzschläge (oder Sekunden), und

fürst möglicherweise zusätzlich eine Visualisierung durch.

Wenn du diese komplexe Atemübung eine Zeit lang aufrecht erhältst, wirst du feststellen, dass jedes eigenständige Denken in deinem Geist aufgehört hat. Dein Geist folgt treu und brav deiner Anleitung.

Du atmest dich immer mehr in einen Zustand innerer Gelassenheit, völliger innerer Stille.

6. Öffne dich der inneren Stille

Die innere Stille ist nicht die Konzentration.

Sobald du dir sicher bist, dass du zuverlässig in Zustand der inneren Stille angekommen bist, beende alle Konzentrationen.

Öffne dich der inneren Stille. Lade Sie ein zu dir zu kommen.

Du verharrst jetzt in dem Zustand der völligen Gedanken-Freiheit

Es gibt nichts worauf du dich konzentrieren müsstest. Es ist ein wunderbarer, glasklarer Zustand der totalen geistigen Wachheit.

Du hast das volle Potenzial, und bist dir dessen bewusst. Und du

setzt es nicht ein. Einsetzen würdest du es dann, denn wieder anfangen würdest mit Denken. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes als die Stille richten würdest. Genau dies tust du jetzt nicht.

Du bleibst in diesem wunderbaren Zustand der völligen Stille, und verharrst darin so lange, wie es dir möglich ist.

Als Meditationsanfänger sind das oft nur wenige Sekunden. Wenn dieser Zustand überhaupt erreicht wird. Das kann durchaus Wochen oder Monate regelmässigen Übens dauern.

Zu einem späteren Zeitpunkt wirst du erleben, dass du den Zustand der völligen Lehre schon 1 oder 2 Minuten halten kannst. Und dies ist ein großartiges Gefühl. Es wirkt unglaublich befreiend, wohltuend, und inspirierend.

Wer sehr geübt ist, kann diesen Zustand sehr lange aufrechterhalten.

Dann taucht du ab in diese Stille, so ähnlich wie ein Tiefseetaucher in die tiefe See, oder Weltraumreisender in das schwarze Nichts. Es ist ein absolut großartiges Gefühl dieses zu erleben. Ich bin jedes Mal völlig dankbar, wenn das eintritt.

An diesem letzten Satz hörst du, dass es auch für geübte

Personen nicht selbstverständlich ist, in dieser unglaublichen Tiefe anzukommen. Trotzdem ist es der Prozess wert, dass man ihn geht. Denn jedes Mal, wenn du dich diesem Zustand angenähert hast, ist ein Segen. Es ist ein tiefer, Dankbarkeit auslösender Moment. Es gibt nichts, was größer sein könnte, als das.

Meine Schwärmerei kannst du jetzt im Moment vielleicht nicht so ganz nachvollziehen, insbesondere dann nicht wenn du das noch nicht erlebt hast. Wenn dem so ist, nimm es bitte einfach so hin. Warte ab. Ich bin ganz sicher, wenn du eines Tages selbst diesen Zustand erlebst, dass es dir genauso gehen wird.

Wer das einmal erlebt hat, der will da immer wieder hin.

Wer weiß, dass er da immer wieder hin kann, wird es auch tun.

Und wer es tut, befreit sich aus den Zwängen der weltlichen Unruhe, und des Streites. Loslassen ist der Weg der dich weiterbringt.

Dieses völlige Loslassen, welches dich in letzter Konsequenz in den Zustand der völligen Gedankenstille führt, ist der Prozess

der dir hilft großartige Ideen und Inspirationen zu empfangen.

Denn das Empfangen grosser Inspirationen setzt voraus, das in deinem Geist ein entsprechend grosser Raum frei ist, für die Inspirationen. Ist alles voller Gedanken, ist für Inspirationen kein Platz mehr.

Ich empfehle dir sehr, übe den Weg in die Stille regelmäßig, bis es klappt. Bleibe hartnäckig dran.

Und wenn du es eines Tages schaffst, in diesen Zustand hineinzukommen, dann genieße ihn solange du kannst.

Wenn du irgendwann spürst, dass das Denken wieder einsetzt, dann beende die Meditation und kehre zurück in den Alltag.

Deine Meditation sollte regelmäßig mindestens 20 besser 30 Minuten dauern. Gerne auch länger. Wer in der Erfahrung der Stille ankommt, kann stundenlang so sitzen. Je nachdem, wie es halt klappt. Das kann jeden Tag unterschiedlich sein. Auch bei sehr geübten Personen.

Wenn du noch nicht so richtig in diesem Prozess hinein gelangen kannst, wenn du also schon nach zehn oder 15 Minuten den Drang hast die Meditation zu beenden, dann beginne einfach noch mal von vorne.

Durchlaufe denselben Prozess nochmal.

- Konzentriere dich auf den Bauchatem, auf die vier Atemphasen mit Mulabandha, Uddhiyanabandha und Sitali.
- Zähle deine Herzschläge und kombiniere die Visualisierung dazu.

Baue es einfach wieder von vorne auf. So lange, bis der Wecker klingelt, den du dir gestellt hast, um pünktlich aus der Meditation in die Welt zurückzukehren. (Falls du anschliessend feste Termine hast)

Erlaube deinem Geist nicht diesen Prozess zu unterbrechen.

Erziehe ihn. Denk an den jungen Hund. Auch der Geist benötigt Erziehung.

Wenn du deinen Geist dazu erzogen hast diesen Weg konsequent zu gehen, und die innere Stille zuzulassen, dann hast du gelernt loszulassen.

DU BIST MEISTER DEINES GEISTES GEWORDEN.

In dem Stadium wirst du erleben, dass dein Geist zu einer völlig neuen, klaren Arbeitsweise vorangeschritten ist, welche die brilliantesten Ideen und Inspirationen zulässt.

Loslassen - Alles auf einer Seite

1. Sitze korrekt

- Wirbelsäule senkrecht, Nicht anlehnen
- Entspannt

2. Lass den Atem los

- Erlaube deinem Atem immer langsamer zu werden

3. Lass deinen Bauch los

- Bauch beim Atmen deutlich vor und zurück bewegen
- 4-Phasen-Atmung bewusst geniessen

4. Lass deine Emotionen los

- Mulabandha beim ein-/ausgeatmeten Halten
- Sitali beim Ein- und Ausatmen

5. Lass dein Denken los

- Zähle deine Herzschläge in den 4 Atemphasen - Rückwärts
- Visualisiere die Erdenergie

6. Geh in die Stille

- Geniesse das volle Potential des "Nichts"

Wie gehts weiter?

Vermutlich ist dir bewusst, dass diese Atem-Meditation aus dem Yoga stammt. Die alten Yogis haben die **Geistesbeherrschung** zu einer grossen Kunst entwickelt. Leider vergessen das viele Menschen, die unter Yoga vor allem wilde Körperverspannungen verstehen.

Die Körperübungen des Yoga sollen ursprünglich lediglich den Körper von Verspannungen befreien, damit man besser meditieren kann. Das braucht nun mal einen angenehm entspannten Körper. Aber nicht mehr.

Darauf aufbauend wird mit dem Geist in sehr umfassender Weise weiter gearbeitet, um sein Leben **bewusst** und vor allem **glücklich** leben zu können. Diesem Ziel widme ich dieses Ebook. Deshalb habe ich viele weitere Yoga-Übungsanleitungen als MP3-Anleitung für Meditation und Atem bereit gestellt.

Die nächste Atemmeditation aus dieser Reihe, die ich dir empfehlen würde, das ist die Anleitung "[Emotionen heilen](#)".

Sie ist sehr wirkungsvoll, und hat schon vielen Menschen sehr geholfen emotionale Verletzungen los zu lassen.

Und ja, es gibt einen Haken:

Der Haken ist: man muss es TUN!

Du hast den ersten Schritt gemacht, indem du loslassen gelernt hast. Und du bist nun bereit für den nächsten Schritt.

MEINE EMPFEHLUNG

Für deine weiteren Schritte lade ich dich herzlich ein, die Atemmeditation "[Emotionen heilen](#)" kennen zu lernen. Sie ist ein gutes Stück intensiver, als die Einstiegsübung dieses Ebooks.

Du findest sie hier: "[Emotionen heilen](#)"

Ich wünsche dir viel Freude auf diesem Weg. Wenn Fragen hast, dann melde dich bitte, ich helfe dir gerne weiter. Auch wenn es manchmal etwas dauert, bei mir stapeln sich sehr viele Mails. Bitte sei etwas geduldig mit mir, ich werde dir antworten.

Om Shanti

Liebe Grüße

deine Mahashakti

www.loslassen.rocks

Loslassen-Meditation als MP3 ...

Gibts hier. Die von Mahashakti gesprochene **Meditationsanleitung „Die Kunst des Loslassens“** mit Infografik, für leichtere Durchführung. Oder um Mahashaktis Stimme zu erleben.



Für dich 20% Rabatt mit diesem Gutscheincode:

Atemmeditation20Prozent - hier einlösen:

<https://loslassen.rocks/meditation-loslassen/>

Wer schreibt hier?

Mahashakti Uta Engeln ist langjährige Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Yoga-therapie-Ausbilderin und Heilpraktikerin.



"Ich helfe Menschen, sich von Blockierungen zu befreien und ein brillantes Leben zu leben, als Yogi, Yogalehrer und Yogatherapeut."

Mahashakti unterrichtet Yoga seit 2002, und arbeitet seit 2005 als Yogatherapeutin. Seit 2010 bildet sie Yogalehrer zu Yogatherapeuten weiter. Darunter auch zahlreiche Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Ärzte.

Entspannt durch den vollgepackten Alltag:

www.loslassen.rocks

Yogaschule:

www.yoga-papenburg.de ☐

Facebook:

<https://www.facebook.com/mahashakti108>

» » » **Sind wir schon verbunden? :-)**