



***Zur Ruhe kommen***

**Verwurzle dich  
in dir selbst**  
Anleitung in 8  
Schritten

Loslassen.Rocks

## #1 • Willst du zur Ruhe kommen, dann ziehe den Stachel heraus

Um zur Ruhe kommen zu können, solltest du die eine Sache verstanden haben, die in deinem Leben für Unruhe sorgt. Also das eine Element, das dafür sorgt, dass du dich von dir selbst entfernst. Denn zur Ruhe kommen bedeutet immer, in sich selbst anzukommen.

Wir leben heute in einer Gesellschaft, in der Konsum und Trends zu lebens-bestimmenden Elementen geworden sind. Das bedeutet im Klartext, dass wir unser Leben an den Dingen ausrichten, die gerade angesagt sind.

Dabei kann es passieren, dass wir einfach übersehen, wenn unsere ur-eigentlichen Bedürfnisse ganz andere sind.

### **Wie Trends die Wahrnehmung der (eigenen) Welt verändern**

Es gehört zu den ureigenen menschlichen Zügen, dass wir uns als Teil einer Gemeinschaft sehen, einer sozialen Gruppe oder einer Clique. Wie auch immer man das im Einzelfall bezeichnen möchte. Es geht darum, dass wir uns irgendwo zugehörig fühlen wollen. Wir brauchen das, um uns wohl zu fühlen.

Ein Mangel an guten sozialen Kontakten macht uns krank. Das ist sogar in Studien bestätigt.

Also sind wir bereit "alles" zu tun, um in der anvisierten sozialen Gruppierung aufgenommen zu werden. Dabei sind aktuelle Trends unsere Wegweiser. Wer sich nicht an den Trends orientiert, läuft Gefahr ausgeschlossen zu werden. Nicht dabei sein zu dürfen.

In grauer Vorzeit, als wir noch in Höhlen wohnten, kam das "Ausgeschlossen-sein" einem Todesurteil gleich. Das prägt uns bis heute. Und es ist ja auch völlig in Ordnung, sich bewusst durch achtsame Anpassung in die bevorzugte Gruppe einzufügen. Das kann genau das Richtige sein. Muss es aber nicht.

Das Problem entsteht bevorzugt dann, wenn die Anpassung OHNE Achtsamkeit geschieht. Wenn man sich in eine Gruppe hinein begibt, die nicht zu einem passt. Und das geht schneller als man glaubt. Vor allem dann, wenn man nicht achtsam ist. Deshalb rate ich hier unbedingt zur Achtsamkeit.

Um in dir selbst zur Ruhe kommen zu können, verbinde dich mit den Menschen die zu dir passen. Und die anderen behandle weiterhin freundlich, und akzeptiere es einfach, wenn was nicht passt. Es ist nicht wichtig genug, um sich darüber aufzuregen.

## **Achte darauf, mit welchen Menschen du dich verbindest.**

Und wie intensiv du dich mit ihnen verbindest, darauf achte auch. Beachte dabei, dass es sehr viele unterschiedlichste Methoden und Wege gibt, wie du dich mit Menschen verbindest. Verbundenheitsstiftende Elemente werden oft gar nicht als solche erkannt..

### **Beispiel Kleidung und Mode:**

Wenn du anfängst dich bekleidungsmäßig anzupassen, dann bist du schon ziemlich stark mit deiner Gruppe verbunden. Hierhin gehören unbedingt auch die angesagten Modetrends. Die Art sich zu bekleiden ist ein Gruppenzugehörigkeits-Signal. Sei achtsam, mit welcher Gruppe du dich über die Wahl deiner Kleidung verbindest.

Oft merkt man das erst dann, wenn man sich aufgrund seiner Kleidung irgendwelche unangenehmen Kommentare einfängt. Trägst du die "abweichende Kleidung" weil du dich damit wohler fühlst? Spüre mal nach innen, und finde heraus, was wie wichtig ist. Und ob du dich über deine Kleidungswahl mit den richtigen Menschen verbindest.

*Nur weil etwas gerade in Mode ist, deshalb bist du noch lange nicht verpflichtet das (auch) zu tragen.*

Dasselbe Prinzip wirkt auch in allen anderen Lebensbereichen:

- Die Art wie du wohnst
- Deine Ernährung
- Der Stil wie du dich gibst
- Wann, wie und wo du Urlaub machst
- ... usw.

Nur weil etwas gerade in Mode ist, deshalb bist du noch lange nicht verpflichtet das (auch) zu tragen.

Loslassen.Rocks

Ich will dir deinen Lebensstil auf keinen Fall vermiesen. Mir geht es darum, dass du achtsam wahrnimmst was du tust, und schaust, in wieweit es dich mit den richtigen Menschen verbindet.


Vielleicht gibt es das eine oder andere Element, wo du für mehr Klarheit sorgen solltest, um besser bei dir selbst anzukommen. Ein wirklich echter und guter Freundeskreis wird Abweichungen in einem gewissen Rahmen akzeptieren, und dich in deinem Bemühen zur Ruhe zu kommen unterstützen. Es ist für sie ja auch angenehmer, wenn du entspannt und fröhlich bleibst.

## #2 • Stehe zu dir und zu deinem wahren Wesen

Wichtig ist, dass du "echt" bleibst – ohne deswegen gleich anzuecken

*Um in dir selbst ruhen zu können, ist es unverzichtbar zu wissen was dich selbst aus macht.*

Solange du in einem Lebensstil unterwegs bist, der dir nicht entspricht, bist du im außen unterwegs. Deshalb ziehe dich – vorübergehend – etwas zurück, und kläre mit dir selbst, was dir wirklich wichtig ist. Was du brauchst, und was nicht.




Um in dir selbst ruhen zu können, ist es unverzichtbar zu wissen was dich selbst aus macht.

Loslassen.Rocks

**Wenn du genau weisst, was dir selbst wirklich wichtig ist, dann weisst du wer du bist, und hörst auf im Außen nach dir zu suchen.**

*Wer im Außen nach Dingen sucht um zufrieden sein zu können, wird immer auf der Suche sein, und nie zur Ruhe kommen.*





Wer im Außen nach Dingen sucht um zufrieden sein zu können, wird immer auf der Suche sein, und nie zur Ruhe kommen.

Loslassen.Rocks

Deshalb befreie die Liste der Dinge die du dir wünschst von den Positionen, die dich von dir selbst ablenken. Von den Dingen, die nicht wirklich wichtig sind löse dich. Du kannst sie zwar trotzdem tun, du solltest dir aber innerlich völlig klar darüber sein, dass du sie jederzeit

loslassen kannst. Weil du ganz genau weißt, dass sie dich nicht aus machen. Sie haben keine wirkliche Bedeutung.

### **Beispiel:**

Nehmen wir an, du gehst gerne mit Freunden aus. Ihr geht gerne dahin, wo gute Musik gespielt wird. Und jedes Mal, wenn du nach einem solchen Treffen nach Hause kommst, spürst du in dir so eine unangenehme Leere. Du weißt nicht so richtig was mit dir selbst anzufangen.

In solchen Momenten spürst du deine innere Leere. Und du wirst versuchen sie zu meiden. Also schaltest du vielleicht den Fernseher an, surfst im Internet, oder ähnliches. Du suchst weiter im Außen nach Stimulation.

Wenn du diesen Mechanismus bei dir beobachtest, dann hast du dich vom Außen abhängig gemacht.

## **Wer in sich ruht, kann jederzeit aus Aktion und Unruhe austreten und zur Ruhe kommen**

Wer in sich ruht, der kommt nach solch einem Event nach Hause, und genießt die harmonisierende Stille nach der Zeit der Stimulation.

In dem Fall setzt du dich dann ruhig an einen angenehmen Platz, und genießt es bei dir selbst sein zu können. Und das völlig ohne irgendwelche Arten von Stimulation.

Du kommst einfach in dir selbst an. Und es ist großartig, weil deine innere Welt jetzt so richtig zur Geltung kommt.

Das kannst du so richtig genießen.

*Es gibt kein grösseres Glück, und keine grössere Quelle für Lebensfreude, als der Genuss völlig in sich selbst zu ruhen.*



## #3 • Werde innerlich frei von äußeren Einflüssen

Je fester dein Zugang zu dir selbst ist, um so unabhängiger wirst du von äußeren Elementen

Du kannst dich jederzeit mit dem Außen beschäftigen, du musst es aber nicht. Du kannst es auch lassen. Das wird dann nicht nur "nicht-langweilig", es kann sogar richtig schön sein.

Das befreit dich dann von der Unruhe, die dich immer wieder in die Welt von Konsum und Vergnügen treibt.

Du wirst auch frei von Trends, Vorgaben und ähnlichen Dingen.

### **Dafür ruhst du immer mehr in dir selbst**

Du wirst stabiler, klarer, entspannter, wohlwollender gegenüber anderen. Du entwickelst eine bessere Konzentration, und leidest weniger unter irgendwelchen Gelüsten. Gelüste sind einer der häufigsten Anlässe für Unruhe – schon mal dran gedacht?



*Wer in sich ruht ist klar, wohlwollend,  
konzentriert und frei von Gelüsten.*



Es kann sogar eine klare Sicht auf deinen ur-eigenen Wesenkern entstehen. Also auf das was dich ausmacht. Du kommst in echten und tiefen Kontakt mit deinem eigenen Wesen.

Dadurch, dass du in dir selbst zur Ruhe kommst, lebst du in ungestörter

innerer Freude. Dein Leben bekommt eine völlig neue Qualität.

## **Du wirst von Tag zu Tag immer zufriedener – das ist zur Ruhe kommen**

Weil du völlig frei wirst, von unruhestiftenden Einflüssen. Selbst dann, wenn irgendwas um dich herum geschieht, das eine echte Herausforderung für dich darstellt. Selbst dann, wirst du deine Ruhe bewahren.

Deine Fähigkeit in mehr



oder weniger jeder Situation zufrieden zu bleiben wird immer stärker. Und selbst dann, wenn du mal "aus der Bahn fliegst", wirst du schneller wieder bei dir selbst sein können als früher.

Damit wirst du streßfest und krisensicher. Solche Zeiten wie wir sie derzeit mit der "Corona-Krise" haben, bringen dich nicht aus der Fassung. Sie können dich nicht aufregen.

- Du wirst die Dinge tun die getan werden müssen, weil sie eben dran sind. Ohne dich darüber aufzuregen.

- Da es immer Dinge gibt die in solchen Zeiten nicht möglich sind, wirst du dich auch von diesen lösen könne, ohne darunter zu leiden



- Damit entwickelst du eine starke Flexibilität im Umgang mit sich ändernden Bedingungen, ohne in irgend einer Weise in Unruhe oder gar Angst zu geraten.

## **Deine Sicht auf den großen**

## **Zusammenhang entsteht**

Dadurch, dass sich nun dein Horizont weiten kann,

bist du in der Lage deinen gesamten Lebensweg zu erkennen.

- Du siehst wo du her kommst, und wo du hin gehst.
- Und du erkennst, dass die aktuellen Herausforderungen nichts anderes sind, als Schulungsmaßnahmen.
- Jede aktuelle Herausforderung bereitet dich auf spätere Aufgaben vor.
- Zu einem späteren Zeitpunkt du über das, was du derzeit an neuen Erkenntnissen und Einsichten entwickelst, sehr froh sein.

*Mit den heute bewältigten Herausforderungen stärkst du dich für zukünftige große Aufgaben.*

Das Leben weis ja auch, dass man sich die Dinge stufenweise erarbeiten muss. Menschen können nicht von jetzt auf gleich alles tun. Sie müssen sich entwickeln. Und Entwicklungen brauchen typischerweise **8 Schritte**.



## **Gehe deinen Weg im Bewusstsein etwas zum Großen-Ganzen beizutragen**

Da eine Gemeinschaft immer aus vielen Einzel-Individuen besteht, ist jede Entwicklung jedes Einzelnen immer auch ein Beitrag zum großen Ganzen.

Wenn du in aktuellen Herausforderungen den Blick auf den großen Zusammenhang richten kannst, dann erleichtert dir das alles, was derzeit dran ist. Egal wie schwierig oder gar unmöglich es erscheinen mag.

*Wer sich mit dem Großen-Ganzen verbindet,  
bleibt in der Spur.*

## #4 • Verwurzele dich in dir selbst

### Deine tägliche Routine: Gehe in dich, und kläre dein Inneres



Um dauerhaft und stabil bei dir selbst zu bleiben, und dich in stürmischen Zeiten nicht ständig aus der Ruhe bringen zu lassen, ist es wichtig du installierst eine gewisse Routine. Diese Routine, regelmäßig – im Idealfall täglich – angewendet, gibt dir wertvolle Einsichten.

Und du weist ja: Wer das Wesen der Dinge versteht, und dazu gehört man immer unbedingt auch selbst, der ist in sich selbst fest verwurzelt.

Um in sich selbst verwurzelt zu sein, braucht es "nur" diese tägliche Aufräumroutine. Die beseitigt zukünftige Unruhen an der Stelle, wo sie in Wahrheit entstehen: im eigenen Innersten.

*Sei klar in deinem Innersten, und du bist fest in dir selbst verwurzelt.*



Zur Ruhe kommen für Fortgeschrittene:

## **Die tägliche Routine – 8 Schritte, um in dir selbst verwurzelt zu sein**

1. Als allererster bringe deinen Körper in eine ruhige und entspannte Position
2. Dann beruhige als nächstes deinen Atem
3. Fühle bewusst was du fühlst, wie du dich gerade fühlst, und löse es auf. Du kannst dafür den "Rollen-Trick(\*" verwenden
4. Dann verbinde dich mit dem, was besser für dich ist
5. Dehne nun deinen Horizont aus, und sieh das grosse Ganze
6. Erkenne deinen Weg, und die Funktion der aktuellen Unruhe. Sieh ihren Nutzen
7. Dann löse dich daraus, und tauche in die innere Stille ein.
8. Richte dein Unterbewusstsein aus auf das was du wirklich willst

(\* Mache dir bewusst welche Rollen du in diesem Leben spielst. Du selbst bist keine einzige dieser Rollen

Um die genaue Vorgehensweise für jeden einzelnen dieser Schritte zu erfahren, lies hier weiter: **[Detaillierte Anleitung zu den 8 Schritten für deine tägliche Routine..](#)**

Hier gehts weiter:

• [Gesamtübersicht: Über die Macht der Gedanken](#)

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, dann melde dich bitte. Entweder im Kommentarbereich (da antworte ich dir auch), oder per Mail. Als Bezieher meiner Mails weist du ja, wie du mich erreichst.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.



Liebe Grüße  
deine Mahashakti

Hier erfährst du mehr [über mich](#)

Hol dir hier mehr davon:



## **Der Loslassen-Letter**

**Sicher dir die wertvollen  
Inspirationen  
für noch mehr Leichtigkeit im  
Alltag!**

Inspirationen und unglaublich hilfreiche Anleitungen  
für mehr Ruhe in Kopf und Seele

Kostenlose Kurse,  
Ebooks und tolle Video-  
Trainings:

Klicke auf das Bild:



Oder hier:

<https://loslassen.rocks/newsletter/ebk/>