

## Loslassen

von Prem Tameer Spranger

Wir sind meist am Glücklichsten, wenn wir etwas beginnen: die ersten Schritte auf einer Reise, die erste Begegnung mit einem Menschen, der unser Herz zum Singen bringt, die erste Umarmung, der erste Kuss.

Am Anfang vieler Vorhaben sind wir voller Hoffnung und Erwartung, wir sind aufgeregt, voller Energie und Tatendrang und können es kaum erwarten, endlich loszulegen.

Und doch hat alles, was wir beginnen auch ein Ende. Alles, was wir besitzen, werden wir irgendwann auch wieder verlieren. Wir können nichts behalten, nicht einmal unsere menschliche Hülle. Unser ganzes Leben ist geprägt von Verlusten - was bleibt, nachdem wir alles verloren haben?

Wohin führt uns unser Tun, unser Planen und unser Streben nach Erfolg? Viele erwachte Meister sind wohl der Meinung, dass uns dies nur noch weiter davon weg bringt, was uns wirklich ausmacht, uns Frieden und innere Zufriedenheit bringt.

Warum kostet Loslassen scheinbar weniger Mühe als Festhalten und ist dennoch schwerer?

Viele Menschen glauben, man kann nur wirklich glücklich sein, wenn man gesund und wohlhabend, gut aussehend und beliebt ist. Wenn dem wirklich so wäre, wären die reichen Länder des Westens das Paradies. Alles Streben nach Anerkennung, Macht, Beliebtheit und Bestätigung von Außen ersetzt jedoch nicht die tiefe Sehnsucht nach der Quelle, dem Ursprung, dem tiefen Frieden, der nur in uns und nur in der vollen Gegenwärtigkeit des Augenblicks gefunden werden kann.

Die Heilung, die Buddha allen Menschen in Aussicht stellt, sind Glück und Frieden, die durch Gegenwärtigkeit und Aufmerksamkeit, durch Akzeptanz und Hingabe an den Augenblick entstehen. Gegenwärtigkeit gilt als der Schlüssel zum Glück. Gegenwärtigkeit ist Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit ist Freude, heißt es.



Loslassen heißt im Hier und Jetzt sein und weder der Vergangenheit noch der Zukunft zuviel Aufmerksamkeit zu schenken. Nur in diesem Moment können wir uns unserer Existenz völlig sicher sein.

Eigentlich ist der Weg, den wir im Loslassen gehen, ein Nicht-Weg, die Methode eine Nicht-Methode, deren einziges Ziel das weglassen ist, wir sollten nichts mehr hinzufügen, nichts mehr erreichen wollen, nichts mehr ansammeln. Nur noch tun, was gerade ansteht. Nicht so viele Gedanken über das machen, was erst kommt. Nicht so viele Pläne, nicht so viele Sorgen machen.

### Übung:

Denke an etwas, das du unbedingt behalten möchtest. Dann atme ein und weigere dich, wieder auszuatmen. Mach das drei bis vier Mal und beobachte dabei, wie es dir geht.

Kehre zurück zum normalen Atmen und genieße das regelmäßige Kommen und Gehen des Atems.

Denke an etwas, das du derzeit überhaupt nicht annehmen möchtest, atme ein und wieder aus und weigere dich, wieder einzusatmen. Beobachte drei bis vier Atemzüge lang, wie es dir dabei geht.

Kehre zurück zum normalen Atmen und genieße das regelmäßige Kommen und Gehen des Atems.

