

## **Gelassen durch's Leben – Den Frühling als Zeit des Neubeginns nutzen!**

Was ist Ihre Vorstellung vom Leben?  
Wie erfahren Sie das Leben?

Möchten Sie gerne freudige Erfahrungen festhalten,  
regelmäßig wiederholen und haben vielleicht sogar  
den Anspruch an sich „ständig „ glücklich zu sein?

Oder empfinden Sie sich eher als ein Opfer der Umstände, das Leben als ungerecht und  
angsteinflößend? Fühlen Sie sich erschöpft und müde ob des ständigen Kampfes für oder  
gegen DAS, was das Leben Ihnen gerade zeigt und sehnen sich nach Harmonie, Liebe,  
Ruhe und Frieden?

Dann sind Sie reif fürs Loslassen!

Die Natur lebt uns wahres Loslassen vor.

Nach der Ruhe im Winter und dem Neubeginn im Frühling, kommt das Wachstum im  
Sommer, dem die Ernte im Herbst und eine erneute Phase der Ruhe im Winter folgt.....  
und..... nach jedem Winter kommt ein neuer Frühling....

Orientieren wir uns an der Natur. Sie dient uns als großartiges Vorbild.  
Lernen wir loszulassen und Gelassenheit einzuüben, wie die Natur!

Gelassenheit durch Loslassen ist eine entspannte Lebenshaltung. Sie entsteht, wenn wir  
unseren Emotionen erlauben, da zu sein, und uns darauf konzentrieren, welche Energie  
hinter der Emotion ist und diese in Liebe in unser Herz nehmen und somit befreien. Es ist der  
Widerstand, der unsere Emotionen fortbestehen lässt. Eine Emotion, der nicht widerstanden  
wird, löst sich auf, weil die Energie dahinter sich verflüchtigt. So kommen wir aus dem Ka-  
russell unserer Gedanken und Gefühle durch diese Gedanken, die sich wie ein Teufelskreis  
ständig wiederholen, heraus.

Befreit von diesem Stress können wir uns auf das Leben im Hier und Jetzt einlassen.  
Wenn der Verstand still wird, verschwindet auch der Gedanke von „Ich....., ich...., ich...“  
und unser wahres SEIN strahlt hervor.

Das, was immer schon war, ist, und immer sein wird.

Dieses ewige, liebende SEIN, jenseits aller Welten und Universen, jenseits von Raum und  
Zeit und daher ohne Anfang und Ende.

Gelassen sein bedeutet, nicht überstürzt auf die Welt und die Erfahrungen, die wir machen, zu re-agieren, indem wir sie in „Gut und Schlecht“ einteilen.

Gelassen sein bedeutet, nicht länger festzuhalten an Urteilen über uns, andere, die Welt und das Leben.

„Das Leben ist nicht gut, es ist nicht schlecht. Es ist, was es ist!“

„Unsere Erfahrungen sind nicht gut, sie sind nicht schlecht. Sie sind, was sie sind!“

Das Leben bietet uns Erfahrungen, an denen wir wachsen, um immer gelassener zu werden! Mit dieser Gelassenheit kann sich unser Herz einem tieferen Sinn und Sein öffnen, der uns friedvoll durch unser Leben führt.

Loslassen nach Dr. med. Isa Lindwall und Dr. med. Dr. phil. David Hawkins sind zwei einfache und effektive Methoden, mit deren Hilfe wir uns von aller Negativität befreien und alle Hindernisse aus dem Weg hin zu „Innerem Frieden“ ausräumen können. Der gemeinsame Nenner ist die „Hingabe an die bedingungslose Liebe zur Wahrheit unseres Herzens.“

Diese Methoden des Loslassens können jederzeit im Alltag angewendet werden. Loslassen ist gleichermaßen für alle Bereiche des Lebens nützlich. Für Gesundheit, berufliche Erfüllung, Kreativität, Sexualität, emotionale Befreiung, Beziehungen, spirituelles Wachstum und sogar als Sterbebegleitung.

### **Von Geburt bis zum Tod – Loslassen hilft in jeder Not!**

**„Es ist der Schlüssel zur inneren Freiheit!“**

Das gezielte Loslassen bietet einen Pfad zur Freiheit, nach dem wir uns sehnen, es jedoch schwierig finden, ihn zu erreichen. Es klingt nicht unbedingt logisch, irgendwohin zu gelangen indem wir „loslassen“, doch aus klinischer und persönlicher Erfahrung bezeugt Dr. Hawkins, dass Hingabe durch Loslassen die sicherste Route zur totalen Erfüllung ist.

Loslassen ist der plötzliche Stillstand eines inneren Drucks oder das Fallenlassen eines Gewichts. Begleitet wird es von einem plötzlichen Gefühl der Entlastung und Leichtigkeit, zusammen mit einem gesteigerten Glücks- und Freiheitsempfinden. Es ist eigentlich ein Mechanismus des Verstandes, und jeder hat dies schon gelegentlich erfahren.

So wie die Natur im Frühling erwacht und alles aus dem Boden zu sprießen beginnt, sind auch wir vom Leben eingeladen, die Energie des Frühlings zu nutzen und wie „ein Phönix aus der Asche“ neu aufzuerstehen.

Fühlen Sie sich aufgehoben beim Loslassen all` Ihrer schmerzhaften vergangenen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten. Mit Hilfe von bedingungslosem Mitgefühl begleite ich Sie und Sie verwandeln diese Schmerzen in Weisheit, die Frieden schenkt, und gehen „gelassen durchs Leben.“

*Autorin: Barbara Baader, Releasing-Lehrerin, Frühjahr 2015  
Textauszüge aus dem Buch „Loslassen“ von Dr. David Hawkins*