

Loslassen – 5. Weg

1 Genug

- Wie hat erlebt, nicht genug zu haben oder zu sein?
- Könntest du willkommen heißen, was immer das in dir hochbringt?
- Könntest du willkommen heißen alles Wollen, was damit zusammenhängt, insbesondere Alles Wollen, es reparieren, verändern, es festhalten oder es kontrollieren zu wollen?
- Könntest du auch willkommen heißen, daß das persönlich ist, wer du bist oder über dich?
- Könntest du loslassen, glauben zu wollen, daß du nicht genug hast oder nicht genug bist?
- Könntest du verweilen bei dem, was jetzt und immer ganz war, vollständig und genug, genauso wie es ist?

2 Das Leiden behalten

- Was war..... bevorzugte Routine, Leiden und Trennung beizubehalten?
- Könntest du diese Erinnerung oder Geschichte willkommen heißen?
- Könntest du willkommen heißen jeden Widerstand oder jedes Wollen, diese Routine zu verändern?
- Könntest du auch willkommen heißen jeden Sinn, daß diese Routine über dich ist oder dich „speziell“ macht?
- Könntest du loslassen, das Leiden oder die Trennung weiter bestehen lassen zu wollen?
- Bist du derjenige, der kein Weiterbestehen braucht, um zu sein?
- Kannst du dich da hineinentspannen, in das, was kein Weiterbestehen braucht, um zu sein?