

Im täglichen Leben Loslassen

Mitunter ist das Loslassen bei den kleinen Widrigkeiten des Alltags am schwierigsten:

- Jemand drängelt sich in der Warteschlange vor.
- Die Verkäuferin behandelt Sie wie einen Eindringling und nicht wie einen Kunden.
- Ein leichtsinniger Fahrer nimmt Ihnen die Vorfahrt.
- Sie verpassen Ihren Bus.
- Ihr(e) Freund(in) verspätet sich.
- Ein kleines Kind schreit während des gesamten dreistündigen Flugs.
- Der Kellner hat Ihre Bestellung nicht richtig verstanden und bringt etwas anderes als das, was Sie bestellt haben.
- Es regnet, obwohl Sie spazieren gehen wollten.

Was tun Sie?

...

...

...

Was sagen Sie?

...

...

...

Oh, Sie können natürlich Ihre Unzufriedenheit äußern, ihre Gefühle verkünden, den anderen auf seinen Platz verweisen, Ihre Rechte geltend machen ... Sie können aber auch loslassen, das heißt, die Entscheidung treffen, dass Ihnen Frieden wichtiger ist als der Konflikt, dass das Wesentliche des Lebens nicht in diesen Details liegt und dass »heute ein schöner Tag ist, um am Leben zu sein«.

Loslassen bedeutet sein lassen: sich auf das konzentrieren, was an Positivem, Schönem und Gutem da ist.

32

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nur unter Schwierigkeiten wieder zu innerem Frieden finden können, malen Sie das Mandala auf der nächsten Seite aus - eine unfehlbare Methode, innerlich ruhig zu werden.