

Die Lösung liegt im Unterlassen – Denn das Tun führt uns schnell in die Irre

Wir nehmen das Tun so wichtig, weil wir so vieles tun können. Es ist eine menschliche Selbstverliebtheit. Wir glauben nur zu gern, etwas tun zu müssen.

Manchmal halten wir deshalb sogar etwas für ein Tun, das gar kein Tun ist, sondern in Wahrheit ein Unterlassen, ein Aufhören und das führt uns nicht selten in die Irre. Loslassen bedeutet, dass ich aufhöre festzuhalten.

Verzeihen bedeutet, dass ich aufhöre übel zu nehmen.

Anhalten bedeutet, dass ich aufhöre mich zu bewegen. Wie willst Du etwas tun, das in Wahrheit ein Unterlassen ist? Wir sollten uns im Unterlassen üben, im Innehalten, damit was in uns ist erblühen kann.

In der geschäftigen Betriebsamkeit unseres Alltags geht oft der Blick für das Wesentliche verloren. Innere Ruhe und Harmonie, grundlegende Voraussetzungen für das Wohlbefinden eines jeden Einzelnen, sind oft nur noch leere Worte. Wer wünscht sich nicht, in heiterer Gelassenheit durch sein Leben zu gehen? Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn. Gelassenheit ist etwas, was sich viele Menschen wünschen. Die Sehnsucht nach Gelassenheit ist in uns und wächst stetig, gerade in der heutigen Zeit...

Inneren Frieden und Gelassenheit erreichst Du, indem Du lernst, sehr vieles zu unterlassen, zum Beispiel

das Recht-haben

das Können-wollen (den Punkt erreichen, an dem nichts mehr zu lernen ist)

das Urteilen

das Rechtfertigen

das Erwarten

das Vorwerfen

das Ablehnen

das Angreifen

das Gut-sein-wollen

das Wichtig-sein-wollen

das Verdrängen

Warum fällt uns das so schwer?

Weil wir nach einem Ersatz suchen, für etwas, das uns fehlt und das wir nicht benennen können.

Wir verhalten uns wie Süchtige, die ihr Suchtmittel brauchen. Der Ersatz füllt das Fehlende nicht auf. Der Ersatz macht süchtig.

Wenn wir uns selbst die Ersatzstoffe versagen, können wir das finden, was uns wirklich fehlt, es erst wahrnehmen und dadurch heil in uns werden. Deshalb liegt die Lösung so oft im Unterlassen, auch wenn es uns sehr schwer fallen mag.

Arbeit an sich selbst, die Suche nach dem Durchbruch ins Spirituelle bedeutet auch, sich freiwillig auf Entzug zu setzen, bedeutet einen Kampf mit sich selbst auszufechten.

Und manchmal ist es gar nicht so leicht, nicht einfach nur das Suchtmittel zu wechseln. Wir sind das Junkie-Dasein gewöhnt.

Gelassenheit – Wie Sie innere Gelassenheit lernen und trainieren

In der geschäftigen Betriebsamkeit unseres Alltags geht oft der Blick für das Wesentliche verloren. Innere Ruhe und Harmonie, grundlegende Voraussetzungen für das Wohlbefinden eines jeden Einzelnen, sind oft nur noch leere Worte.

Ich vertrete die Meinung:

“...Gelassenheit bedeutet glücklich zu sein und die Überzeugung in sich zu tragen,

Glücklich sein verdient zu haben...”

Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn. Gelassenheit ist etwas, was sich viele Menschen wünschen. Die Sehnsucht nach Gelassenheit ist in uns und wächst stetig, gerade in der heutigen Zeit.

Was ist Gelassenheit?

Gelassenheit ist eine Einstellung

Gelassenheit bedeutet innere Ruhe zu haben

Gelassenheit bedeutet eine unvoreingenommene Haltung zu haben

Gelassenheit ist die Fähigkeit in schwierigen Situationen die Fassung zu bewahren

Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins

Das Leben in Gelassenheit zu leben

ist das Leben in der Gegenwart

Gelassenheit ist nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit, sondern einer der drei Geisteszustände, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Gelassenheit ist eine Grundeinstellung und eine persönliche Lebensphilosophie.

Gelassenheit bedeutet den Tag frei erleben zu können, ohne seine Probleme alle auf einmal lösen zu wollen. Andere nicht verbessern zu wollen, sondern sie so zu akzeptieren, wie sie sind.

Gelassenheit bedeutet glücklich zu sein und die Überzeugung in sich zu tragen, glücklich sein verdient zu haben – ohne die Forderung zu haben, dass sich die Umstände an einen anpassen müssen, sondern sich selbst an die Umstände anzupassen.

Gelassenheit bedeutet sich vor Unentschlossenheit zu hüten, keine Angst zu haben und den Glauben an die Güte in sich zu tragen. Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn.

Aus: Liebe ist Leben