
FREIHEIT - DIE KUNST, LOSZULASSEN

**von
Jean Tinder**

Übersetzung: Birgit Junker

Was hast du in letzter Zeit losgelassen?

Wenn du eine klare Antwort auf diese Frage hast, war es wahrscheinlich etwas, das sich für dich wichtig angefühlt hat – eine Beziehung, ein Job, ein Traum, ein wertvoller Besitz, eine alte Identität. Tatsächlich ist es schwer, solche großen Dinge loszulassen, und ich höre oft die Frage – und stelle sie mir sogar selbst: „Wann wird dieses Loslassen endlich vorbei sein?“

Du kennst bestimmt Kuthumis alten Witz: „Auf dem Weg zum Aufstieg habe ich alles verloren.“ Als er das zum ersten Mal sagte, habe ich nervös mit allen anderen mitgelacht. Aber innerlich fühlte ich mich ein wenig selbstgefällig. Nach Jahren des Verlusts war kaum noch etwas übrig, also musste ich dem Aufstieg verdammt nahe sein – was bedeutete, dass ich endlich aufhören konnte, Dinge zu verlieren, oder? Es stellte sich heraus, dass diese Vorstellung als solches ein weiterer Teil von dem „Alles“ war, das ich verlieren musste. Erleuchtung ist ein fortlaufender Prozess, kein einmaliger Moment, in dem man einen Lichtschalter umlegt.

In letzter Zeit spüre ich die subtilen Nuancen der Freiheit, die sich aus den kleinen täglichen Loslassprozessen ergeben. Anstatt ein ständiger Kampf mit mir selbst zu sein, sind diese Momente zu Funken geworden, die meine Tage erhellen.

Es begann vor ein paar Wochen, als ich nach sechs Wochen Arbeit in Hawaii meine Koffer packte, um nach Hause zu fliegen. Wir hatten wieder in der CC-eigenen Wohnung gewohnt, einer vertrauten Umgebung, zu der ich sogar einen kleinen Beitrag geleistet hatte. Mein Partner und ich waren vor ein paar Jahren die ersten, die dort gewohnt haben, und obwohl es schön eingerichtet war, habe ich gerne ein paar Dinge angeschafft, die das Angebot abgerundet haben – Servierschüsseln, eine Salatschleuder und eine Butterdose, Strandtücher, Topflappen und andere kleine Haushaltsgegenstände. Aber jetzt, wo ein langfristiger Mietvertrag unterschrieben war und unsere letzten Tage in der Wohnung gezählt waren, was würde aus all den kleinen Dingen werden, die ich mit solcher Sorgfalt ausgesucht hatte?

Ich war überrascht, ein Gefühl des Verlustes zu spüren – es waren ja nicht einmal meine Sachen! Dann drängte mich eine leise Stimme in meinem Inneren sanft: „Lass einfach los.“ Ich klammerte mich unbewusst an etwas – und an einige Dinge –, deren Zeit gekommen war, weiterzuziehen.

Die innere Weisheit fuhr fort: „Egal, wie sehr du einen Menschen, einen Moment oder eine Sache liebst, du wirst sie niemals für immer behalten können. Also tanze eine Weile damit und lass sie dann in Würde los.“ Ich lächelte und versetzte mich in Dankbarkeit für jeden kleinen Gegenstand, der uns das Leben während unseres Aufenthalts erleichtert hatte, und dachte über die tiefe Weisheit nach, alles leicht zu nehmen.

FREIHEIT

Hast du schon mal die Wolken am Himmel vorbeiziehen sehen? Sie sind ständig in Bewegung, verschieben sich, verändern sich, bleiben nie stehen, fließen immer weiter. Das ist Freiheit.

Bei Freiheit geht es nicht um Geld, ein Zuhause, einen Job oder sogar liebevolle Beziehungen. Freiheit ist die Bewegung, die man findet, wenn man ständig loslässt.

In dem Moment, wo ich mich in einer angenehmen Situation wohlfühle, passiert etwas, das mich daran erinnert, dass sie nur vorübergehend ist. Meine Lieblingskaffeetasse, die jeden Morgen treu für mich da steht? Ja, kaputt auf dem Boden. Die Wahrnehmung von mir selbst als freundliche und unterstützende Freundin? Wie weggeblasen, wenn ich müde und erschöpft bin. Von den körperlichen Dingen will ich gar nicht erst anfangen – Haut, auf der jetzt Altersflecken und Falten sprießen, Haare, die stark vom Salz des Meeres gezeichnet sind, einst starke Muskeln, die jetzt nur noch mit Ächzen und Stöhnen funktionieren.

Vom Moment der Geburt an ist das Leben als solches ein ständiger Prozess des Loslassens, doch die Menschen versuchen so sehr, festzuhalten! Die meisten von uns mögen den Komfort von Beständigkeit, Vorhersehbarkeit, Stabilität und Regelmäßigkeit. Wie Adamus betont hat, neigen wir dazu, die weniger beängstigenden Wahrscheinlichkeiten den lebensverändernden Potenzialen vorzuziehen, weil wir dann weniger loslassen müssen.

Natürlich hast du das alles schon einmal gehört. Jeden Herbst zeigen die Bäume die Schönheit des Loslassens, indem sie ihre Blätter nicht aus Versagen, sondern aus Freigabe fallen lassen und sich den Veränderungen öffnen, die neues Leben bringen. Es ist eine schöne jährliche Lektion, aber kannst du dir die Magie vorstellen, wenn es eine tägliche, sogar momentane Sache ist?

Stell dir die Möglichkeiten der Freiheit vor...

Gestern war perfekt – alles lief wie am Schnürchen, Liebe und Magie lagen in der Luft, mein Herz strahlte – aber ich muss das alles loslassen, um den heutigen Tag voll und ganz genießen zu können.

Zu meiner sorgfältig ausgearbeiteten Identität gehörten schon immer Geduld, Freundlichkeit, Großzügigkeit und Fürsorge. Aber ich muss die Person, die ich zu sein glaubte, loslassen, um alles zu sein, was ich wirklich bin.

Meine Hoffnungen und Träume haben mich zu diesem Moment geführt, aber um sie in die Realität zu bringen, muss ich aufhören, davon zu träumen.

Jahrelang hat Adamus davon gesprochen, dass KI möglicherweise Bewusstsein erlangen könnte, doch jetzt wird es zu einem Spiegelbild unseres eigenen Bewusstseins – etwas viel Schöneres. Anstelle von Widersprüchen sehe ich, wie sich die Wahrheit entwickelt, während Erwartungen losgelassen werden.

Wenn mein Körper Schmerzen hat, springe ich sofort in den „Reparaturmodus“, bis ich mich daran erinnere, dass Schmerz einfach nur innerer Widerstand ist – mit anderen Worten: Festhalten. Er lässt nach, wenn ich mich in den Raum dessen, was ist, hinein entspanne.

Ich musste mich immer verstanden fühlen. Auch wenn du mir nicht zustimmst, versteh mich wenigstens (Echos aus früheren Leben, da bin ich mir sicher). Aber wenn ich dieses verzweifelte Bedürfnis loslasse, kann ich anfangen, mich selbst zu verstehen.

Es gibt viele Ergebnisse, die ich mir wünsche – das perfekte Gewicht, glückliche Kinder, klare Kommunikation, dass diese verdammten Erdhörnchen endlich aus meinem Garten verschwinden – aber was dann? Es gibt immer eine weitere Mahlzeit, eine weitere Herausforderung, einen weiteren Tag voller chaotischer Wunder. Einfach weiter loslassen.

Jemand sagte kürzlich zu mir: „Wenn ich ein Ziel habe, klammere ich mich an das Bekannte.“ Das Neue kommt nur dann herein, wenn ich alles loslasse, was vorher war.

Sogar mein Körper weiß das Loslassen zu schätzen. Wie oft sind meine Schultern verspannt, meine Zähne zusammengebissen, mein Magen knurrt vom Stress, alles festzuhalten und aufrechtzuerhalten? Lass los, lieber Körper. Lass einfach los.

Gibt es jemanden, der KEINE imaginären Gespräche führt, in denen man all das sagt, was man im echten Leben nicht gesagt hat? Diese Tonbänder laufen endlos in meinem Kopf ab (aber hey, wenigstens verstehen sie mich da drin...). Was für eine Erleichterung, alles mit einem Achselzucken abzutun: «Was soll's.»

Im Gespräch mit anderen kommen mir immer unzählige gute Ideen und Meinungen, und ich dachte immer, ich würde die Leute enttäuschen, wenn ich sie für mich behalte. Aber es stellt sich heraus, dass die meisten gar nicht meine Meinung hören wollen und dass ich mit meiner Zurückhaltung eher für Harmonie als für Reibereien Sorge.

Wer bin ich, wenn ich nicht produktiv bin? Ich arbeite viele Wochenenden, manchmal 10 Stunden am Tag, und fühle mich trotzdem schuldig, wenn ich mir Zeit nehme. Aber wenn ich meine Identität als „produktives Ich“ loslasse, kann ich mehr sein, als das, was ich leiste. Viel mehr.

Es ist so einfach zu sehen, was andere tun sollten. "Es ist fast dunkel, mach deine Scheinwerfer an!" "Sprich nicht so mit deinem Kind!" "Es gibt einen besseren Weg, das zu tun, was du gerade versuchst." Mein innerer Polizist ist immer in höchster Alarmbereitschaft, aber es ist an der Zeit, dass er in den Ruhestand geht. Es ist anstrengend, dafür zu sorgen, dass sich alle benehmen, selbst in meiner Imagination. Wenn ich das loslasse und sie einfach sein lasse, kann ich endlich ihre göttliche Unvollkommenheit sehen.

Ideen, Pläne, Träume, Ziele, schöne Dinge, hässliche Dinge, Hoffnungen für andere Menschen, Erwartungen an mich selbst... oh Gott. Lass. Sie. Einfach. Los.

Ich habe Jahre, Lebenszeiten, Äonen damit verbracht, nach Realisierung und Erfüllung zu streben, und irgendetwas an dieser ganzen Investition lässt mich noch fester, noch enger, noch näher daran festhalten wollen. Aber um diese sich ständig verändernde Transformation vollständig zu erkennen und zu leben, kann ich einfach an nichts festhalten.

Was bleibt, wenn ich loslasse? Was passiert, wenn alles wegfällt?

Nun, das Leben öffnet sich. Die Energie dient mir ungehindert. Alles, was ich brauche, ist da, wenn ich es brauche. Die göttliche Verwalterin kann endlich ungehindert ihre Arbeit tun, und sie ist so viel besser darin, das Leben zu organisieren als ich! Jede Kontrolle, die ich zu haben glaubte, war eine Illusion, und das Festhalten machte für uns beide alles nur schwieriger. Aber wenn ich ihr die Verantwortung überlasse, herrscht Synchronizität, Magie wird real und alles ist wirklich, wahrhaftig gut in meiner Schöpfung.

Das ist sowieso alles, was ich je wollte.

Ach ja, zurück zu der Frage: Wann hört das Loslassen endlich auf?

Es hört nicht auf. Denn Freiheit heißt immer, loszulassen, immer und immer wieder.

Und wieder.

Und wieder.

Und wieder ...