

LOSLASSEN

Loslassen, immer wieder Loslassen.... was bedeutet das im yogischen Sinne eigentlich?

„Loslassen ist die Fähigkeit, an etwas **nicht zu haften**. Loslassen bedeutet, **den Griff um etwas zu lockern**, das man festhält.“

Auf dem Yogaweg geht es darum, Verhaftungen loszulassen, Wünsche loszulassen, Vorurteile und Vorstellungen loszulassen. Mit „Loslassen“ ist auch ein Sich-Einsinken- lassen in der Meditation und Hingabe an etwas Höheres gemeint, **es bedeutet bedingungslos anzunehmen**.

Im Sūtra 1.12 ff schreibt Patanjali:

abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

„Durch Üben und die Fähigkeit loszulassen kann unser Geist den Zustand Yoga erfahren.“

Was ist damit gemeint und wie kann uns dieses Sutra im neuen Jahr bei unserem Wunsch nach Loslassen helfen?

Patanjali sagt unser Üben = **abhyasa** soll über einen längeren Zeitraum, ohne Unterbrechung, mit Vertrauen in unseren Weg und aus dem Innersten heraus getragen, praktiziert werden. Unser Üben sollte achtsam und besonnen, dabei entschlossen und diszipliniert sein.

Diese Qualitäten sind notwendig, um unseren Geist zu schulen. Für abhyāsa braucht es einen klaren Entschluss, ein inneres Feuer und den Wunsch, Veränderungen herbeizuführen und zuzulassen. Der Begriff abhyāsa ist aber nicht nur auf unser körperliches Üben bezogen, sondern meint auch das Pflegen unserer Geisteshaltung im Sinne der Yamas/ Niyamas etc.

Neben dem Aspekt des Übens braucht es aber auch **vairāgya**, dh. **ohne Verhaftung und ohne Verlangen zu handeln**. Die Qualität vairāgya meint ausgerichtet zu bleiben, dabei etwas Anziehendes nicht haben zu müssen und eine innere Gelassenheit zu entwickeln.

Die beiden Qualitäten von abhyāsa und vairāgya gehören zusammen! Durch Übung wächst in uns das Nicht-Verhaftetsein als ganz natürlicher Prozess, ohne Zwang, zeitgleich schulen wir dabei unser Unterscheidungsvermögen. Wir entwickeln ein Verständnis dafür, was uns einengt und wie wir unseren wahren Wesenskern erkennen können. **Je näher wir unserer wahren Natur kommen, desto mehr können wir loslassen.**

Die Bhagavad Gita sagt: "Tue was deine Aufgabe ist, tue es so gut du kannst und dann lasse los." Wir sollten keinesfalls unter dem Deckmäntelchen des Loslassens träge werden, sondern sollten uns bemühen engagiert und enthusiastisch zu sein (abhyasa), dabei aber konkrete Vorstellungen und Erwartungen loszulassen

(vairaghya).

Übe dich darin dir auf deinem Übungsweg immer wieder die Frage zu stellen: Was sind meine Verhaftungen und was davon kann ich loslassen? Jedes Mal, wenn du die Matte ausrollst, kannst du dir einen Raum schaffen, neu zu beginnen und loszulassen.

Die Erfahrung, Widerstände und Probleme in der Asana-Praxis zu erkennen, ist eine Erfahrung, die viel mehr lösen kann als nur körperliche Blockaden. Sie hilft dir ebenso dabei Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind- und da fängt das Loslassen schon an!

In diesem Sinne

beginne das neue Jahr nicht nur mit guten Vorsätzen, sondern mit bedingungslosem Üben und innerem Vertrauen in deinen Weg!