

STEFAN LIMMER

RITUALE ZUM LOSLASSEN

Wie wir ganz einfach Körper,
Geist und Seele befreien

GU

INHALT

4 Einleitung

6 FESTHALTEN UND LOSLASSEN

8 Leben bedeutet Wandel

16 WISSENSWERTES ÜBER RITUALE

18 Was ist ein Ritual?

21 Ein Ritual vorbereiten

26 Räucherritual

34 BASISRITUALE ZUM LOSLASSEN

36 Der Atem als tragendes Element des Loslassens

44 Das Atemritual

48 Die vier Elemente und das Loslassen

50 Das Feuerritual

54 Das Wasserritual

58 Das Erderitual

62 Das Luftritual

66 Ritual des kreativen Schreibens

70 LOSLASSRITUALE FÜR VERSCHIEDENE THEMEN

72 Belastende Erlebnisse

78 Einschränkung Ängste

84 Negative Energien

90 Negative Gedanken und Glaubenssätze

96 Ärger und Wut

100 Familienkonflikte

106 Übergangsritual

112 Alte Beziehungen und Freundschaften

118 Schlechte Angewohnheiten

126 Verlust eines geliebten Wesens

132 Die Rolle des Kindes

138 Die Anhaftung an materielle Dinge

140 Zum Schluss

142 Über den Autor





FESTHALTEN
UND
LOSLASSEN

LEBEN BEDEUTET WANDEL

*Alle Fesseln lösen.
Den Ballast über Bord werfen.
Innerlich frei sein.
Erst dann kannst du deine Bestimmung
finden und leben.
Stefan Limmer*

Wir leben in einer Welt des andauernden Wandels. Der »ewige Kreis« beschreibt das Leben als eine ständige Abfolge des Werdens und Vergehens. Solange wir in diesem Spiel der Kräfte ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen finden, verläuft unser Leben im Einklang mit diesen Grundrhythmen des Seins.

Viele Menschen haben aber das natürliche Gefühl dafür verloren und erkennen nicht mehr die Notwendigkeit des Loslassens, um aktiv »Seelenhygiene« zu betreiben und innerlich frei, gesund und unbelastet zu sein.

Oft leiden wir unter alten, einschränkenden Gedanken, Gefühlen, Mustern und Glaubenssätzen. Wir würden diese gerne loslassen, wissen aber nicht, was wir dafür tun müssen. So sammelt sich in unserer Seele, aber auch in unserem Körper und in unserem Umfeld immer mehr Ballast an. Wir hängen in alten, längst überkommenen Mustern und Energien fest, verlieren den Blick für die wichtigen Dinge im Leben, kreisen um Ereignisse der Vergangenheit oder sind in Ängsten vor der Zu-

kunft gefangen. Unser Spielraum wird immer mehr eingeengt. Anstatt innerlich frei – glücklich und offen für den jeweiligen Moment mit seinen einzigartigen Chancen – unser Leben zu gestalten, sind wir gefangen in den Energien, Gedanken, Gefühlen und materiellen Dingen, die wir nicht loslassen können oder wollen.

Rituale zum Loslassen bieten eine einfache Möglichkeit, einschränkende und krank machende Muster loszulassen, innerlich frei zu werden und so wieder offen für das Leben mit all seinen Facetten und Möglichkeiten zu werden. Für diese Rituale sind keine besonderen Voraussetzungen oder Fähigkeiten notwendig, sie können von jedem Menschen durchgeführt werden.

Durch die Rituale entsteht ein innerer Raum, aus dem heraus wir wieder voller Kraft und Elan unser Leben gestalten können, um freier, glücklicher, gesünder und zufriedener unser Leben zu genießen.

WAS LOSLASSEN VERHINDERT

Betrachten wir zunächst die wichtigsten Mechanismen, die uns daran hindern, aktiv und bewusst loszulassen. Erkennen wir darin unsere eigenen Lieblingsmuster und setzen uns aktiv damit auseinander, schaffen wir durch das Erkennen und Annehmen bereits die notwendigen Voraussetzungen, um loszulassen, anstatt weiter krampfhaft an überkommenen Energien festzuhalten. Die vier Mechanismen sind:

- Verleugnen und verdrängen
- Kämpfen
- Verhandeln
- In depressiven Gefühlen versinken

WAS IST EIN RITUAL?

Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.

Buddha (560–480 v. Chr.)

Ein Ritual ist eine nach festgelegten Regeln durchgeführte Abfolge von Handlungen und verfolgt eine bestimmte Absicht.

Fast alle religiösen Feste und Stammesfeiern sind mit Ritualen verbunden. So ist zum Beispiel der sonntägliche Gottesdienst eine christliche Zeremonie, eine feierliche Handlung, die verschiedene Rituale beinhaltet, einem vorgegebenen Muster folgt und dieses ständig wiederholt.

Auch im Alltag folgen wir häufig Gewohnheiten, die fast wie ein Ritual erscheinen, allerdings fehlt dabei das für echte Rituale notwendige Bewusstsein. Ein Beispiel hierfür ist der Start in den Tag, der bei vielen Menschen immer nach dem genau gleichen Schema abläuft: von dem Zeitpunkt, an dem der Wecker klingelt, bis zum Verlassen der Wohnung.

Beachtet man ein paar Grundregeln, so entwickeln Rituale im Moment der Durchführung eine ganz besonders starke Schwingung, die in der Lage ist, festgefahrene und blockierte Energiemuster zu verändern.

PRÄSENZ DES AUGENBLICKS

Damit ein Ritual diese Kraft entwickelt, müssen wir während der Durchführung ganz im Hier und Jetzt sein. Sind wir hingegen währenddessen in Gedanken in unserer Vergangenheit

oder schweifen wir in die Zukunft ab, so kann das Ritual keine Kraft entwickeln. Nur mit unserer ganzen Aufmerksamkeit und Hinwendung ist es möglich, dass sich die Absicht des Rituals verwirklichen kann.

Die Präsenz in der Unendlichkeit des Augenblicks spielt bei einem bewusst durchgeführten Ritual eine wesentliche Rolle. Die spirituellen Lehrer dieser Welt sagen, dass das eigentliche Leben nur im Gewahrsein und Verweilen im Moment möglich ist, wir uns aber normalerweise in einem traumähnlichen Zustand befinden, der uns in der Vergangenheit oder in der Zukunft festhält. Erst das Erwachen und Verweilen im Augenblick lässt uns wirklich das Leben in seiner Einzigartigkeit spüren und erleben.

HANDELN IM HIER UND JETZT

Wollen wir in unserem Leben wirklich etwas verändern, dann helfen die besten Zukunftspläne nicht weiter, wenn wir sie nicht im Hier und Jetzt umsetzen. Auch das ewige Kreisen um die Ereignisse der Vergangenheit bringt uns nichts, sondern bindet uns an alte Traumata, Verletzungen, nicht genutzte Chancen oder längst vergangene schöne Erlebnisse, an denen wir uns krampfhaft festzuhalten versuchen.

Durch ein Ritual handeln wir im Hier und Jetzt. Es entfaltet seine Kraft, wenn wir es mit allen Ebenen unseres Seins bewusst durchführen.

- Der Verstand legt den Ablauf und den Rahmen fest.
- Das Herz verbindet das Ritual mit der Liebe.
- Der Geist verbindet das Ritual mit der jeweiligen Absicht.
- Der Körper führt das Ritual aus.



RÄUCHERRITUAL

DAS RÄUCHERRITUAL UNTERSTÜTZT DICH: als begleitendes Ritual bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von allen Loslassritualen

ZEITAUFWAND: 20 bis 30 Minuten

DAS BRAUCHST DU: ein hitzebeständiges Räuchergefäß, speziellen Räuchersand, Räucherkohle, Feuerzeug; Räucherstoffe bzw. Räuchermischungen, die das Ziel deines Rituals – hier das Loslassen – unterstützen

RÄUCHERN HAT TRADITION

Das Räuchern in Form von Räucherritualen ist eine uralte Methode, die sich heute wieder zunehmender Beliebtheit erfreut. »Mithilfe der Pflanzengeister und des Wesens der Räucherstoffe« – so würde es ein Schamane ausdrücken – begleiten wir bestimmte Rituale und Handlungen und unterstützen unsere Absicht, etwas zu tun, zu verändern oder loszulassen. Je nach verwendeten Räucherstoffen oder Räuchermischungen breitet sich ganz automatisch ein bestimmtes Energiefeld aus und über unseren Geruchssinn verbindet sich diese Energie direkt mit unserem Hirn und unserem Nervensystem. Gleichzeitig sprechen wir unsere Seele an und der duftende Rauch des Räucherwerks verbindet sich mit unserem eigenen Energiefeld und entfaltet dort seine Wirkung.

Bei einem Loslassritual ist es sinnvoll, einen Räucherstoff oder eine Räuchermischung zu verwenden, die diese Absicht unterstützen. Ich verwende meist die Mischung »Loslassen«, die speziell für diesen Zweck zusammengestellt wurde (Bezugsquelle → Seite 142). Du kannst natürlich auch andere oder eigene Mischungen und Räucherstoffe verwenden, wenn sie dich und deine rituelle Absicht unterstützen und du dich damit wohlfühlst.

RÄUCHERMETHODEN

Es gibt unterschiedliche Räuchermethoden und Räuchertechniken. Letztlich geht es darum, das Räucherwerk zu erhitzen, ohne es zu verbrennen. Die heute gebräuchlichsten Methoden sind Räucherstäbchen, das Räuchern auf Kohle in einem geeigneten Gefäß, das mit Räuchersand zum Kühlen befüllt



DAS ERDERITUAL

DIESES RITUAL HILFT DIR: als universell einsetzbares Loslassritual, wenn das Thema, das du loslassen möchtest, sich besonders auf der körperlichen oder materiellen Ebene auswirkt – in Form von körperlichen oder materiellen Problemen

ZIEL: körperliche Symptome lindern und Harmonie in der materiellen Welt schaffen

ZEITAUFWAND: ca. 30 Minuten

DAS BRAUCHST DU: Stift und Papier, einen Ort, an dem du einen Zettel vergraben kannst

VORBEREITUNG

Schaffe zunächst einen meditativen Rahmen, indem du zum Beispiel Meditationsmusik im Hintergrund laufen lässt und eine Kerze anzündest.

Räuchere mit der Räuchermischung zum Loslassen, mit einer Erde-Mischung oder mit einer anderen Räuchermischung, die du als angenehm und unterstützend empfindest.

Öffne den heiligen Raum, um dich mit deinem göttlichen Ursprung und mit deiner innersten Weisheit und Schöpferkraft zu verbinden, und errichte einen Schutzkreis (→ Seite 22–25).

Bevor du mit dem Erderitual beginnst, kläre für dich folgende Fragen:

- Was genau will ich loslassen?
- Welches Thema ist es, das sich negativ auf mein körperliches Wohlbefinden auswirkt?
- Wie macht sich das in meinem Leben bemerkbar und welche Konsequenzen hat das für mich?

Schreibe sowohl das zugrunde liegende Thema als auch dein Ziel auf einen Zettel. Um die Fragen für dich zu klären, kannst du auch das rituelle kreative Schreiben nutzen. Wie das funktioniert, ist ab Seite 68 beschrieben.

*Nein, liebe Seele, solange du auf der Erde bist,
hat die Natur Gewalt über dich,
du bist ihr anvertraut, sie ist deine Mutter,
sie ist dein Leben und deine Kraft.*

Carmen Sylva (1843–1916)

NUR WER BALLAST ABWIRFT, KANN GLÜCKLICH SEIN

Rituale sind ein kraftvoller Schlüssel. Sie helfen, uns darüber klar zu werden, was wirklich wichtig ist. Mit ihrer Hilfe können wir alten Ballast abwerfen. Sie schenken uns Klarheit, Freude und Leichtigkeit. Außerdem verbinden Rituale uns in heilsamer Weise mit dem Fluss des Lebens.

In diesem Buch findest du für alle wichtigen Lebensthemen das passende Loslassritual, um:

- Ängste oder negative Energien loszulassen,
- Ärger, Wut oder Konflikte aufzulösen,
- Übergänge oder Abschiede kraftvoll zu begleiten,
- materielle Dinge oder auch schlechte Gewohnheiten loszulassen.

**Eine Schatzkiste an bewährten Ritualen für einen Alltag
im Einklang mit Herz und Seele!**

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7512-0



9 783833 875120

www.gu.de