

## Liebe im Februar – Welche Freiheit brauchst du?

Letzte Woche bekam ich sowohl von meiner buddhistischen Lehrerin als auch von meinem Beziehungslehrer einen Newsletter über Freiheit. Wenn es von allen Seiten kommt, ist es dran!

Zum heutigen Losarfest, Tibetisches Neujahr, werden im Zentrum Tara Mandala in Colorado Kerzen für die Freiheit angezündet. Dazu schreibt Lama Tsültrim:

*„Freiheit hat viele Bedeutungen: äußere Freiheit, innere Freiheit, politische, soziale oder religiöse Freiheit, um nur einige zu nennen. Widme deine Kerze jener Art von Freiheit oder einer Situation in der Welt, die dir besonders am Herzen liegt.“*

Und was würdest du dir aussuchen? Wo sehnst du dich am stärksten nach Freiheit?

Du kannst jetzt ganz persönlich und konkret eine Freiheit wählen (und am Ende sogar tatsächlich eine Kerze dafür anzünden, wenn du magst). Benenne die Situation oder den Lebensbereich:

„Freiheit .....“ .

Chuck Spezzano hilft uns, mit dem Thema Freiheit nicht in die Falle zu gehen. Schließlich wollen wir die berausche, erlösende, stärkende Wirkung wirklich erfahren, oder?

*„Unsere Überzeugung, dass die dissoziierte Unabhängigkeit Freiheit sei, ist eine große Falle des Egos. Das Gegenteil ist der Fall – wir sind umso freier, je mehr wir miteinander verbunden sind. Jeglicher Schmerz und Bindungsverlust entstammen unserem geheimen Streben nach Unabhängigkeit und der Kontrolle, da wir meinen, dadurch glücklich zu werden.“*

Denke also jetzt an die Freiheit, die du für die Übung gewählt hast. Welche Personen, Bedingungen und Gefühle sind dir hier wichtig?

Zum Beispiel „Freiheit in deiner Liebesbeziehung“: Dein Partner, du, und eventuell ein Thema, das gerade eure Freiheit begrenzt.

Freiheit, einen Partner zu finden: Du, deine Sehnsüchte, Befürchtungen... dein potenzieller Partner.

Oder Freiheit von einer Krankheit: Du, die Krankheit, die Situation, in der du dich dadurch befindest, deine Empfindungen dazu, deine Wünsche, andere beteiligte Personen...

Freiheit vom Geldmangel: Du, deine momentane Situation, alle Bedingungen, die dich von der Fülle trennen. Ob sie im Außen erscheinen oder innere Muster sind.

Freiheit in einer bestimmten politischen Situation: Alle Beteiligten, alle, denen es wichtig ist einschließlich dir, die wirkenden Motive, Interessen und Emotionen.

Die wichtigen Elemente in deiner Situation sind: .....  
.....

Nun lassen wir die Quelle der Verbundenheit fließen und erleben, wie sie alle Menschen und Umstände der Situation durchströmt, uns selbst und alles in uns, was diese Wahrnehmung ausmacht.

Bringe die Aufmerksamkeit sanft in dein Herzzentrum. Dort ist die Quelle der Verbundenheit. Durch deine Aufmerksamkeit und deine Sehnsucht nach Freiheit beginnt sie zu scheinen. Sie hat die Kraft, durch alle Illusion hindurch zu scheinen. Ängste und Mauern werden transparent, das Licht durchstrahlt sie mühelos.

Sieh, wie die Verbundenheit in einer wunderschönen warmen Farbe aus deinem Herzen strahlt wie ein starker Scheinwerfer. Nun bemerkst du, dass dieses Licht auch eine wärmende, lösende Qualität besitzt. Und darüber hinaus hat es sogar ein Aroma. Was ist der Duft der Verbundenheit? Wie Orangen – wie ein Sommermorgen – wie Honig?

Licht, Wärme und Duft, fließen nun durch dich, durch alle Konzepte und Begrenzungen im inneren Raum, und nach und nach durch die ganze Situation, durch alle beteiligten Personen und Bedingungen.

Ruhe in diesem Fluss der Verbundenheit, solange du möchtest.

Und wenn du magst, zünde jetzt eine Kerze an für die Freiheit, der du dich geschenkt hast.