

# Die Sedona Loslass-Methode

(Zusammengetragen von Ralph Heber)

Die Sedona Loslass-Methode geht auf **Lester Levinson** zurück. Aktuell ist **Hale Dwoskin** der offizielle Vertreter der Methode und leitet das **Sedona Institut** in den USA. Du findest Einiges von den Zweien auf YouTube.

In der Methode geht man grundlegend davon aus, dass du einfach **grenzenloses Bewusstsein** bist und du nichts brauchst, um das tatsächlich zu sein, **da du es ja schon bist**. Man kann es auch **Zeugenbewusstsein, Erleber**, einfach nur **Dasein, göttliches Bewusstsein, Tao, Liebe**, etc. nennen. **Es gibt kein Wachstum** in diesen Seinszustand, da du dies ja schon bist. **Du bist es jetzt schon**, warst es schon immer und wirst es immer sein. **In jedem Moment entscheidest du selber**, ob du dich mit diesem **unbegrenzten Seinszustand** oder mit dem **von dir selbst erschaffenen**, scheinbar begrenzten Wesen identifizierst.

**Ich lade dich jetzt ein, einfach einmal still zu sein und dich zu entscheiden, jetzt grade und nur für einen Moment zu erkennen, was du wirklich bist. Denke möglichst wenig darüber nach und lass es dich nur so gut du kannst aus deinem Herzbereich wahrnehmen.**

**Du kannst dich jederzeit** immer wieder neu dafür entscheiden. Und damit **mehr Leichtigkeit, natürliche Mühelosigkeit und Freude** in dein Leben einladen. Mache es ohne Druck und nur **so gut du es jetzt grade kannst. Das reicht vollkommen aus.**

**Wichtig dabei ist, dass du nichts kreierst, oder visualisierst, sondern dir erlaubst, dein Dasein Sein zu lassen um zu erkennen, was du wirklich bist. Denke dabei so wenig wie möglich und spüre mehr in dein Herzbereich.**

Es wird beschrieben, dass **dein wirkliches Sein** die Attribute von **Liebe, Freiheit, Dankbarkeit, Freude, Fülle**, etc. hat und du diese Attribute schon bist. **Alles Andere** bist du schlichtweg nicht.

## Das Problem / deine Herausforderung

besteht darin, die **störenden Inhalte deines Unterbewusstseins**, die du dir durch dein Leben angeeignet hast, aufzuspüren und die **Identifikationen damit auflösen** und **loszulassen**. Es heisst dabei, dass **alle einschränkenden Gefühle, Gedanken, Bilder** etc. nur Ausdrücke von **Wünschen nach Kontrolle, Bestätigung, Sicherheit, Separation und Einheit** sind und dass das Erkennen/Wahrnehmen dessen allein schon ausreicht, es loszulassen. Dann ist es nur noch **eine einfache Entscheidung** loszulassen. Es braucht keinen weiteren Aufwand. Damit kannst du dir **die Chance erschaffen**, dich immer mehr mit dem unbeschränkten Bewusstsein des **einfachen nur Daseins zu**

**identifizieren** und damit **immer freier und glücklicher dein wirkliches Dasein leben**.

## Die Lösung

Es gibt **2 Möglichkeiten** deine **innere Befreiung** zu entwickeln.

**Benutze einfach beide Methoden** so wie es für dich am Stimmigsten erscheint.

- **Die „Negative“ Methode der Auflösung**  
Erkennen deiner **einschränkenden Identifikation** und Inhalte deines Unterbewusstseins und das Auflösen und Loslassen dieser, um **immer mehr dein wahres Wesen zu sein**.
- **Die „Positive“ Methode**  
Dir einfach so oft wie du es kannst erlauben, **dein wahres Wesen zu sein**.  
**Damit löst sich alles Störende wie von allein**.
- Als 3. brauchst du dann nur noch dir entsprechende Lebensumstände zu kreieren, um das, was dein Sein am besten in der Welt ausdrückt, zu leben (Aussage Alexander)

**Die Basis Übung in der Sedona Methode besteht darin, dir nacheinander folgende Fragen zu stellen:**

1. Kann ich die momentane Herausforderung in meinem Leben **grade jetzt Dasein lassen**  
Mögliche Antworten: **Ja oder Nein**. Sei dabei ehrlich zu dir selbst.
2. **Kann ich sie loslassen?**  
Mögliche Antworten: **Ja oder Nein**. Sei auch hier **ehrlich zu dir selbst**.
3. Würde ich sie loslassen, **wenn ich könnte?**  
Mögliche Antworten: (normalerweise) **Ja**. **Sei ehrlich** zu dir selbst.
4. Wann ist **der beste Zeitpunkt dafür?**  
Mögliche Antwort: (normalerweise) **JETZT** (Loslassen funktioniert nur im hier und jetzt)

**Alternative Formulierung:**

- Kann ich die Herausforderung **Willkommen heissen?**
- Kann ich mir jetzt grade für diesen Moment **erlauben**, die Herausforderung da sein zu lassen?
- Du kannst dir auch selbst Formulierungen einfallen lassen.
- Es ist vorteilhaft, die Formulierungen immer mal wieder **zu wechseln**.
- Wiederhole einfach diese Fragen, bis du mit dem Ergebnis zufrieden bist.

## Die grundlegenden Methoden des Loslassens

1. Einfach die **Entscheidung treffen**, es loszulassen / es frei geben / fallen zu lassen / sich entwirren zu lassen.
2. Der **Emotion erlauben da zu sein** und/oder sie willkommen zu heissen.
3. **Das innere Lösen**, bei dem du dir erlaubst, in den **inneren Kern** der Emotion oder des Gefühls einzutauchen.
4. **Holistisches Loslassen** der Gegensätze, die auch immer da sind.

**Den 5. Weg** des einfach nur Daseins und Erkennens, dass Gedanken, innere Bilder, Emotionen und Gefühle **nur Illusion** sind und mit dem **einfach nur Dasein lassen** sich auflösen können.

**Eine weitere Methode des Loslassens ist das „Das 3-fache Willkommen“:**

1. Das Problem / die Herausforderung / **das Thema willkommen heissen**, so gut es geht.
2. Willkommen heissen, es verändern, erklären, auflösen, kontrollieren zu wollen.
3. Willkommen heissen, dass es irgendetwas Persönliches ist, was mit dir zu tun hat mit dem, was du glaubst zu sein. Sich erlauben all dies Loszulassen, so gut es im jetzigen Moment geht.

**Noch eine Methode des Loslassens: In Liebe verwandeln / in Liebe hüllen (Square in Love)**

- Lasse die Herausforderung da sein und verwandle sie einfach in Liebe / hülle sie in Liebe ein

**Auflösen von Widerständen:**

- Kannst du jetzt grade jegliche Form von Widerstand willkommen heissen / da sein lassen?
- Kannst du dich jetzt im Moment für dein Dasein öffnen, so wie es grade ist?
- Kannst du dich jetzt grade einfach der Leichtigkeit, der Freude, des Flows öffnen, der einfach da ist, wenn du dich dem jetzigen Dasein öffnest?
- Könntest du dich für die Möglichkeit öffnen, dass jetzt grade schon alles perfekt ist und du im Inneren absolute Weisheit und grenzenloses Sein bist. Ganz bist und alles da ist, was du brauchst um ein erfülltes Leben zu leben und ganz erfüllt da zu sein.

**Dein Tun loslassen:**

- Kannst du jetzt grade für einen Moment einfach stoppen und das Gefühl etwas tun zu müssen um zu **Sein**, loslassen? Es Dasein zu lassen, dass dein Dasein ja schon da ist ohne dass du irgendetwas tun musst. Und dieses Dasein ist absolut genug. Kannst du dir erlauben,

einfach nur zu Sein?

- Es gibt kein Tun ohne zu Sein. Es braucht aber kein Tun um zu Sein.
- Was nicht heissen soll, nichts zu tun. Wenn du immer mehr **dein wirkliches Sein** entdeckst, wirst du auch merken, wann was am Besten zu tun ist und es mühelos einfach tun.

## Die 6 Schritte der Sedona Methode (aus Basis-Kurs CD06 - 07)

1. Innere Freiheit, Frieden und das Ziel mehr wollen als Kontrolle, Bestätigung, Separation, Einheit.  
(Ursprünglich: Want Freedom more than to make the world real)
  2. Die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass du mit dieser Methode loslassen und frei sein erreichen kannst.  
Und falls da Zweifel sind, diese einfach loslassen willst 😊  
Es ist deine Entscheidung dir zu erlauben, diese Ziele erreichen zu dürfen und dieser Frieden und Freiheit sein zu dürfen, was du ja auch schon bist.
  3. Zu erkennen, dass Gefühle, Gedanken, Bilder etc. nur Ausdrücke von Kontrolle, Bestätigung, Sicherheit, Separation und Einheit sind und dass nur das Erkennen/Wahrnehmen davon allein schon reicht, es loszulassen. Es braucht keinen extra Aufwand.
  4. Dir anzugewöhnen, es als laufenden, immer währenden Prozess in deinen Alltag zu integrieren und dauerhaft in deinem Leben anzuwenden. Es wird von alleine ein Selbstläufer daraus, wenn die Wirkungen für dich spürbar werden. Dann möchtest du sehr wahrscheinlich mehr davon.
  5. Falls es sich mal stockend anfühlt, heisst das nicht, dass du etwas falsch machst. Vielleicht ist es angebracht, diese Stockung einfach mal Dasein zu lassen und dir auch mal erlauben, festzuhalten, um dann wieder weiter gehen zu können.
  6. Wahrzunehmen, wie dein Leben durch Loslassen immer leichter, freier, fröhlicher und lebendiger Leben wirst. Das führt auch wieder zu 1. 😊
- Musst du jetzt grade **irgendeine Rolle einnehmen** um zu Sein?
  - Loslassen und **das einfach nur daseiende Bewusstsein** zu erkunden fördert dein Selbst-Erkennen.
  - **Forciere dein Loslassen nicht.** Loslassen ist mühelos!

## **Buch Tips**

- Happiness is free by Hale Dwoskin
- The Sedona Method by Hale Dwoskin
- Keys to the Ultimate Freedom by Lester Levenson
- The Eternal Varieties by Frank Lester (Lester Levenson)
- I Am That by Nisargadatta Maharaj
- Talks by Sri Ramana Maharshi
- Autobiographie eines Yogi von Paramahansa Yogananda

## **Releasing Explorations by Hale Dwoskin**

(from the Book: The Sedona Method):

There is no growing into the ultimate Being that you are.

It is you right now and has always been.

Every moment you are choosing to either identify with your limitless Beingness or with the appearance of a limited you.

Choose now to be still and know what you are.

Allow yourself to explore the "I" meditation that Lester described.

Simply repeat the word "I" to yourself without adding anything to it.

As you do, allow yourself to drop everything but the "I" as best you can, and rest as the feeling or the presence that you are aware of as you repeat the word.

Allow yourself to feel into that presence more and more as you repeat "I," until that is all there is.

Then, just rest as that which you have always been.

You can do this meditation in isolation or in action.

Either way you will be supporting yourself to rediscover your true nature and make it a conscious part of your awareness in every moment.

Thank you for reading this book. We are deeply grateful and honored that you took the time and focus to explore this way of viewing Truth.

You will find that the more you explore this material, the more you get out of it.

It is our sincerest desire that you discover and live the Truth of who or what you are.

In fact, it is our wish that everyone learns the key to living life without suffering as their natural state of happiness, peace, and joy.