

Bij deze nog het gedicht van Nelson Mandela over liefhebben en loslaten. Deze is onderdeel van de meditatie 'Acceptatie en Loslaten' van 31 mei 2021. Meditatie.Live, Janine Janke

Loslaten.

Om los te laten is liefde nodig.

- Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt.
Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.
- Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer.
Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.
- Loslaten is niet het onmogelijk maken,
maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.
- Loslaten is machteloosheid toegeven,
hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.
- Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven.
het is het jezelf zo goed mogelijk maken.
- Loslaten is niet zorgen voor,
maar geven om.
- Loslaten is niet oordelen,
maar de ander toestaan mens te zijn.
- Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,
maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.
- Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,
het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.
- Loslaten is niet ontkennen,
maar accepteren.
- Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,
maar elke dag nemen zoals het komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.
- Loslaten is niet anderen bekritisieren of reguleren,
maar te worden wat ik droom te kunnen zijn.
- Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
maar groeien en leven voor de toekomst.
- Loslaten is minder vrezen,
en meer beminnen.