

GENAU DA, WO WIR SIND, KOMMT ES DARAUF AN

Ich kann nirgendwo sonst sein, als da, wo ich bin. Ich kann nur da etwas tun, wo ich mich befinde. Und das kann auch nur jetzt geschehen – in diesem Moment.

Wenn ich gerade in argen Schwierigkeiten stecke, kommt es genau da darauf an. Wenn ich frei und sorglos irgendwo am Meer sitze, ist das Einzige, worauf es ankommt, genau das. Wenn meine Gesundheit mich jetzt fordert, sie mich sogar vielleicht an die Grenzen meiner Möglichkeiten bringt, ist das, was in diesem Moment entscheidend ist, genau das. Und wenn mich gerade das reine Glück durchströmt, bedeutet auch das nichts anderes, als dass jetzt der Moment dafür ist.

Was auch immer geschieht, in diesem Augenblick kommt es genau auf dieses eine an. Mag es uns gefallen oder nicht, angenehm sein oder schmerzhaft, klein oder gross, bedeutend oder nicht - es ist genau das, was geschieht und worauf wir gestossen werden, um mit dieser Sache jetzt umzugehen. Das kann unendlich schwer sein oder manchmal auch ganz leicht.

Das Beste, was wir für unsere Zukunft tun können, ist also tatsächlich, voll und ganz da zu sein, wo sie sich entscheidet: hier und jetzt in diesem Moment. In unserer Handlung, unserem Denken, unserem Verständnis und unserem Sein dieses Augenblicks.

So kann etwas in uns entstehen, das man vielleicht als Energie der Achtsamkeit und Präsenz bezeichnen kann. Und es handelt sich tatsächlich um eine Kraft, die wir spüren können. Wir sehen dann, dass alles um uns herum aus derselben Kraft und Präsenz besteht. Und je bewusster wir Teil davon werden, desto mehr können wir genau jetzt das tun, was das Beste ist.

Peter Steiner

www.petersteiner.info