



Nr. 64 – Jetzt Im Hier und Jetzt sein

Wenn du dir das Leben als immerwährenden Fluss von Lebensenergie aus dem Herzen der Quelle vorstellst und dich irgendwo in der Unendlichkeit dieses Lebensflusses stehend, dann wird dieser Punkt, wo du dich befindest, der Punkt des Hier und Jetzt sein. Das Hier und Jetzt ist ein Ort, wo sich die Komplexität der Schöpfung unmittelbar erlebbar und erfahrbar machen lässt. Und die Wahrheit ist, dass in Wirklichkeit nur dieser einzige Ort existiert, an dem du dich direkt in der Schöpfung erfahren kannst, deines Selbst gewahr sein kannst, dich dem Leben öffnen und hingeben kannst.

Lineares menschliches Denken, das die zeitlose und formlose Realität der Wirklichkeit nicht zu ergründen vermag, ist dem Pendeln zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterworfen. Aber wenn du es genau betrachtest, wirst du herausfinden, dass die so genannte Vergangenheit oder Zukunft nur Gedanken sind: Gedanken über das, was verging, oder über das, was eintreten möge... Und wenn du dich genügend angestrengt hast und aufgepasst hast und alles „richtig“ gemacht hast, würde deine gewünschte und so sehr ersehnte Zukunft Realität werden. Aber das ist auch eine Illusion. Du weißt überhaupt nicht, welche Faktoren noch eintreten, und dich von dem so leidenschaftlich ersehnten Ziel abbringen werden. Und du strengst dich noch mehr und mehr an, um den „Anschluss“ in die Zukunft nicht zu verpassen. Und am Ende bleibst du erschöpft und unerfüllt, weil du dir doch etwas ganz anderes vorgestellt hast.

Und wo, fragst du mich, ist der Ausweg aus diesem Dilemma? Der Ausweg liegt gerade da – im Hier und Jetzt! Weil das Hier und Jetzt der magische Ort deiner Schöpfung ist, und er ist genau da, wo du wirklich bist. Alles andere – sind nur Illusionen deines Verstandes – deine Erinnerungen aus der Vergangenheit, Sehnsüchte und Wünsche, die in die Zukunft projiziert sind. All dieses ist nicht wirklich. Und nur das Jetzt und Hier ist wirklich. Spüre es, ergründe es, lasse es in deinem Körper pulsieren. – Es ist dein Atem, der göttliche Atem in dir, der dich mit wacher Lebendigkeit erfüllt. Sei dir dessen gewahr.

Wenn du mehr und mehr im Hier und Jetzt verweilst, einfach still und ohne jegliche Anstrengung dich diesem Moment hingibst, wird dir eine unermessliche Dimension gewahr, die Dimension der Wirklichkeit. Die ist immer da gewesen, aber du warst nicht hier – du warst mit deinen Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Du warst nicht hier, und du warst dir dessen, was gerade sich vor deinem Auge auftat, nicht gewahr. Wenn du mich fragst, warum so viele Menschen sich nach extreme Erfahrungen sehnen – Bergsteigern, Klettern, Bungee springen usw. – es ist deswegen, weil wenn nach der unglaublichen körperlichen Anstrengung der Geist zum Stillstand kommt, reißt der gedankliche Lärm auseinander und man findet sich plötzlich im Hier und Jetzt, in diesem magischen Moment, wenn alle Bewegung aufhört und die Unendlichkeit

der Wirklichkeit sich offenbart. In diesem Moment ist dir möglich, mit der Formlosigkeit der Wirklichkeit eins zu werden; und dieser Moment ist so köstlich, so rein, dass du dich vollkommen erfüllt fühlst. Du bist zufrieden und höchst beglückt, in diesem Moment mit deiner wahren Natur eins zu sein und sie so greifbar nah in dir zu erleben.

Deine wahre Natur ist, was dich so glücklich macht, – sie ist die formlose Wirklichkeit, die unvergänglich ist. Deine wahre Natur ist Frieden. Deine wahre Natur ist Liebe und reine Glückseligkeit. Es liegt an dir, dich daran ständig zu erinnern, wer du wirklich bist. Kein anderer kann es für dich tun. Und das Hier und Jetzt ist das Tor zu deinem wahren Selbst, zum wirklichen Leben. Lasse das Alte los und bleibe hier. Wenn du dem Alten keine Energie mehr gibst, wird es verschwinden, sich im Nichts auflösen – mehr brauchst du dafür nicht zu tun – nur hier zu sein. Hier ist der Platz deiner Kraft, deiner Macht und Stärke. Weil hier hast du die Wahl, die Wahl, dich zu entscheiden – für Liebe, für Fülle, für Einheit, für ewiges Sein. Lasse dir nicht einreden, dass Illusionen der Vergangenheit und Zukunft wichtig sind, – sie sind wie Rauchwolken, die, obwohl manchmal bedrohlich oder verlockend aussehend, doch in Wirklichkeit nichts sind.

Verweile im Jetzt, zentriere dich im Jetzt; und du wirst wieder zu deiner Macht gelangen, zur Macht über dein Leben. In Hier und Jetzt wirst du deine Gedanken, Worte und Taten wählen können, und dir eine neue Welt erschaffen können, die Welt deiner Herzenswünsche. Frage dich selbst: „Was gibt es jetzt zu tun?“ – genau Hier und genau Jetzt. Höre auf zu träumen, höre auf woanders zu sein, anstatt Hier und Jetzt! Wache auf und sei!

Und in diesem Augenblick des ewigen Seins, der niemals vergeht, wirst du erkennen, dass alles vollkommen ist. Und du brauchst dazu nicht viel zu tun – nur du selbst zu sein im Hier und Jetzt. Sei gesegnet!