

Das Potential im Hier & JETZT

Wenn es stimmt, dass das JETZT – der Moment – der Zeitpunkt ist, in dem wir unser Sein ausrichten, eigentlich der einzig wesentliche Moment in unserem Leben ist, dann stellt sich die Frage, welche Bedeutung die Vergangenheit und Zukunft für uns haben?

Die Vergangenheit prägt uns, füllt unseren Lebensrucksack mit Erinnerungen, Erfahrungen und Erkenntnissen. Manches wiegt leicht, wird wieder ausgepackt, zurückgelassen oder wird als schöne Anekdote im Rucksack sorgfältig verstaut, um sie in besonderen Momenten herauszukramen.

Auch offene Wunden, Narben und tief eingeprägte Erschütterungen sind Teil dieses Gepäcks, welches wir alltäglich mit uns herumtragen (müssen?). Befähigt, uns manches Mal Steine in den Weg zu legen und dabei unseren Fortschritt zu blockieren, weil sie wie Blei in unseren Gewändern hängen.

Der Ausblick auf die Zukunft beherbergt u.a. Träume, Ängste, Hoffnungen, Wünsche und Ziele. Manches wartet in latenter Wahrscheinlichkeit auf Erfüllung oder ziert sich, gänzlich in Erscheinung zu treten. Überraschendes, scheinbar Zufälliges, passiert. Schicksalhaftere klopft an die Lebenstür und in der Vielfalt vieler Wege gilt es sich zu entscheiden. Diese Entscheidung geschieht in einem JETZT. Dieses JETZT ist geprägt durch unseren Rucksack aus der Vergangenheit und wird von den Erwartungen an die Zukunft mit beeinflusst. All dies wirkt mit hinein in dieses JETZT.

Manches aus der Vergangenheit und auch aus der Zukunft kann einen Nebel über das JETZT legen, was uns daran hindert, klar zu sehen und frei zu entscheiden.

Schablonen und Filter in uns bestimmen die Sicht, das Handeln und damit auch den weiteren Weg. Sie wurden geformt durch unsere ur-eigene Geschichte, mit all unseren Gefühlen, Gedanken, Überzeugungen und Prägungen.

Dieses JETZT bietet uns aber auch gleichzeitig an, das in ihm innewohnende Potential anders zu nutzen, als wir es bisher getan haben. Immer wieder können wir aus der Fülle des Momentes auswählen, und diesen sowie uns einfach neu entdecken und erfahren.

Jedes Jetzt

bietet uns die Möglichkeit für einen Neuanfang,
egal was wir neu beginnen wollen.

Welches Potential bietet uns dieses JETZT?

**Was kannst Du tun,
dieses Potential auch für Dich zu nutzen?**

**Welchen Sinn kann es für Dich machen,
dieses JETZT mal ganz anders auszuprobieren?**

Wirklich JEDER Mensch kann dieses JETZT für einen Wandel nutzen. Das ist wichtig zu verstehen. Es gibt, um das im JETZT verborgene Potential sinnvoll zu nutzen, ein paar Stellschrauben und Grundvoraussetzungen, um voll und ganz davon profitieren zu können.

Je nach Lebensalter und Erlebnissen sind viele Überzeugungen, Glaubenssätze und Gewohnheiten in unserem System 'eingebrannt'. Die neuronalen Vernetzungen sind durch viele Wiederholungen gewachsen und scheinbar fest verankert. Auch in unserem Unbewussten haben sich Reaktions- und Verhaltensmuster ausgeformt.

Dies bedeutet aber nicht, dass wir ihnen ewig ausgeliefert sein müssen. Es gilt sie zu erkennen und ihnen Alternativen anzubieten. Alternativen im Denken und Fühlen, im Handeln und Tun. Deshalb ist Folgendes dabei sehr wichtig: Bleibe täglich dran. Mit Achtsamkeit, Selbstbeobachtung, Kreativität und Wissen in Bezug auf die Alternativen, wiederholtes Üben und

Selbstdisziplin. „Es“ braucht auch Wille, Ernsthaftigkeit, Zielstrebigkeit, Geduld und Beharrlichkeit. Zudem viel Selbstliebe, Nachsicht und Fürsorge für Dich selbst.

Sei fair zu Dir!

„Es“ sollte Dir Freude bereiten, dass Du im Hier und Jetzt neue Dinge ausprobierst, die für Dich von Nutzen sein könnten.

Natürlich begegnet Dir auf diesem Weg ebenfalls Dein Schatten - und diese Schattenarbeit ist auch anstrengend. Viele Menschen meiden diesen Schatten. Obwohl im multidimensionalen Kosmos kein Weg daran vorbeiführt. Es tut an manchen Stellen richtig weh - vor allem, wenn man sich im Spiegel der Wahrheit betrachtet. Es heißt: „Wahrheit ist Arbeit!“

Wenn Du aber Licht ins Dunkel bringst und es in die Transformation zu führen vermagst, wirst Du reichlich mit Leichtigkeit und innerem Frieden belohnt. Ein Ergebnis wird sein, dass man sich an vielen Stellen nicht mehr selbst im Wege steht. *Falls doch, ist die Bereitschaft und Basis größer zu erkennen, woher „es“ kommt und wie Mensch „es“ auf eine heilere Ebene zu heben vermag.*

„Es“ ist dann ein Perspektivwechsel durch Ausdehnung!

„Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.

Beim Ausatmen lächle ich.

Ich verweile im gegenwärtigen Moment

und weiß,

es ist ein wunderbarer Moment.“

Thich Nhat Hanh