



Heute liegt zwischen gestern und morgen

Es kommt mir zu Bewusstsein, dass ich in diesem Raum bin...
Ich spüre die Empfindungen in meinem Körper...
die Berührung der Kleider, die ich trage...
die Matte, auf der ich liege...
ich achte auf alle Töne um mich herum... auf meinen Atem....

Und ich nehme Kenntnis, dass ich lebe....

Ich stelle mir eine Pflanze oder ein Tier in voller Lebenskraft vor....
Ich denke an einen Menschen, der mit voller Kraft in seinem Leben
steht... Welche Eigenschaften entdecke ich in diesem Menschen?
Was bedeutet es für mich, in voller Lebenskraft zu stehen? ...

Eines ist sicher: Ganz lebendig zu sein umfasst den Verzicht auf die
eigene Vergangenheit und die eigene Zukunft.

Ich kann nicht lebendig sein, wenn ich am Gestern hänge,
denn gestern ist eine Erinnerung, ein Gedankengebilde.
Es ist keine Wirklichkeit. Also heisst im Gestern leben: tot sein.
Darum lasse ich meine Vergangenheit vorbeiziehen,
meine Verliebtheit in das Leben von gestern.
Eine Art von Leben in der Vergangenheit ist das Festhalten an
unangenehmen Dingen.
Als einen ersten Schritt, um voll in der Gegenwart zu stehen, mach ich
mir ein Verzeichnis von Leuten, denen ich etwas nachtrage....
Ich biete Ihnen allen Straferlass und Verzeihung an und lasse sie ihres
Weges gehen...
Es ist schwer, einem Menschen zu verzeihen, dessen Kränkung ich für
durch und durch böswillig halte.
In Wirklichkeit hat seine Beleidigung mir gut getan, dies war ein
Werkzeug, um mir Gnade zu schenken.

Wenn ich aufhören will, in der Vergangenheit zu leben, dann muss ich
ebenso entschieden alles Bedauern aufgeben wie allen Groll.
Was ich immer wieder als Verlust ansehen möchte: mein Versagen,
meine Fehler, mein Unvermögen, die versäumten Gelegenheiten in
meinem Leben, meine so genannten schlechten Erfahrungen.....



All das muss ich als Segen zu erkennen lernen. Denn im Leben gelingen alle Dinge zum Guten.

Habe ich meinen Groll und mein Bedauern aufgegeben, so lasse ich auch meine guten Erfahrungen hinter mir.
Man kann Erfahrungen wie irdische Güter anhäufen, und wenn ich mich an sie klammere, lebe ich sofort wieder in der Vergangenheit.
So sage ich Lebewohl zu Menschen, Orte, Beschäftigungen + Gefühlen. Dinge, die ich mir von früher aufbewahrt habe.

Wir werden uns nie wieder begegnen, denn wenn ich zurückkomme, werden sie sich verändert haben, alles wird anders sein.
Also, lebt wohl... ich danke euch, und lebt wohl....

Ich habe das Gestern zurückgelassen.
Nun muss ich mich noch vom Morgen befreien, denn die Zukunft ist ebenso tot wie die Vergangenheit -ein Gedankengebilde-, und darin zu leben heisst: hier und jetzt tot sein.
Deshalb entsage ich meiner Gier und all meinem Ehrgeiz, zu erwerben, zu streben, zu vollenden, es einmal zu etwas zu bringen...

Leben ist nicht morgen; Leben ist jetzt.
So wie Liebe... und Gott... und Glück...

Ich denke an Dinge, die ich haben möchte und begehre (für morgen)
Und stelle mir vor, dass ich sie alle wegstosse... selige Erleichterung-
denn wenn ich meine Gier abschüttle, dann schüttle ich die Sklaverei ab und bin frei für das Leben.
Ich lasse mir etwas Zeit, um diese Erleichterung und Freiheit zu verspüren...

Wenn ich mich von der Vergangenheit und der Zukunft gelöst habe, komme ich in die Gegenwart und erfahre das Leben so, wie es jetzt ist, das Leben ist hier:
Ich lausche auf die Töne um mich herum...
ich spüre, wie ich ein- und ausatme... ich spüre meinen Körper...
um so vollkommen wie möglich gegenwärtig zu sein.