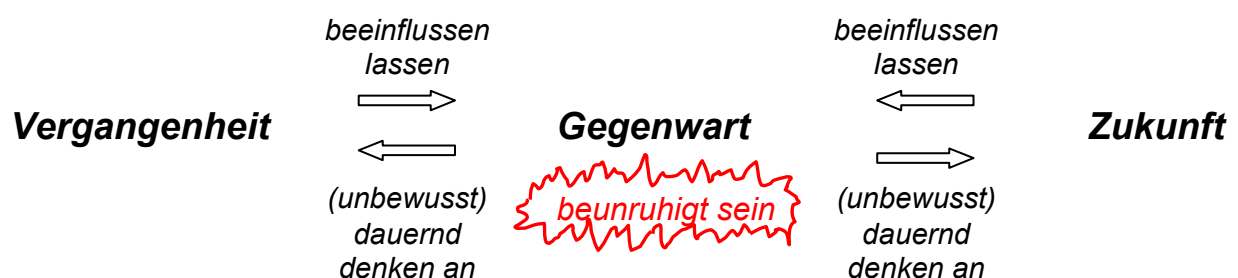


Im Hier und Heute leben

- Durch „**Loslassen**“ („Nicht verstrickt sein“, „Abstand gewinnen“) von allem, was aus Vergangenheit oder Zukunft kommt, im gegenwärtigen Augenblick „in voller Wachheit und Achtsamkeit ankommen, diesen Augenblick annehmen, leben und erleben durch Erkennen und Verwirklichen des zur Verfügung stehenden Potentials unseres Seins.
- Dann habe ich jetzt, in der Gegenwart, die Möglichkeit, mich sowohl Zukünftigem zuzuwenden (planen oder vorsorgen), als auch Vergangenen (sich Vergangenes „vergegenwärtigen“).
- Alles, was ich in diesem Augenblick denke / tue / nicht tue / plane, wirkt sich auch auf die Zukunft aus, letztlich im Sinn von Ursache und Wirkung (Karma). Mein Verhalten in der Gegenwart muss ich deshalb auch im Hinblick auf seine Auswirkungen in der Zukunft verantworten, letztlich unter der Frage: für mich und andere leidvoll oder nicht?
- Zwar lasse ich mich somit in meinem heutigen Verhalten (und genießen) nicht durch eine mögliche (erhoffte oder befürchtete) Zukunft beeinflussen, bin mir aber stets bewußt, daß ich durch mein heutiges Verhalten die Zukunft beeinflusse!

Nicht so



Sondern so

