

Im Hier und Jetzt leben

Der gegenwärtige Augenblick ist die einzige Realität, die wir unter Kontrolle haben. Die Vergangenheit ist vorbei, und die Zukunft ist noch nicht da. In schwierigen Zeiten, wenn die Zukunft zu beängstigend ist, um über sie nachzudenken und die Vergangenheit zu schmerzvoll, um sie sich in Erinnerung zu rufen, lernen wir oft erst, dem Hier und Jetzt unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Jeder Moment für sich genommen ist immer auszuhalten. Der Augenblick, in dem wir uns befinden, ist immer der einzig sichere Platz. Im gegenwärtigen Moment sind wir immer in Ordnung.

Indem Sie jeden Augenblick voll und ganz ausleben, sind Sie nicht nur viel glücklicher und zufriedener mit dem, was Sie haben, sondern Sie leben auch nach einem der höchsten spirituellen Prinzipien, die es gibt: Nach dem Prinzip, daß Sie nichts anderes zu tun brauchen als jetzt in diesem Augenblick die Person zu sein, die Sie sind. Im jetzigen Augenblick sind Sie genau da, wo Sie sein müssen und wo Sie hingehören. Morgen gelangen Sie an den Punkt, für den Sie morgen bestimmt sind. Und dieser Punkt wird gut sein.

Wie oft vergeuden wir unsere Zeit und Energie mit dem Wunsch, anders zu sein, als wir sind, etwas anderes zu tun oder anderswo zu sein. Wir wünschen, unsere gegenwärtigen Umstände wären anders. Wir versetzen uns unnötig in Verwirrung und verzetteln uns, wenn wir glauben, der gegenwärtige Augenblick sei falsch. Gewiß, manche Augenblicke sind leichter anzunehmen als andere. Oft erkennen wir erst im Rückblick, wenn einige Zeit vergangen ist, daß eine Situation sinnvoll und nötig war.

Viele Menschen, mit denen ich spreche, beschäftigt die Frage: „Was wird die Zukunft bringen?“ Sie stellen diese Frage im Hinblick auf ihre Beziehungen, den Beruf, die Gesundheit, das ganze Leben. Und häufig schwingt ein sorgenvoller Ton in der Frage mit. Planung und Vorausdenken sind oft wichtig. Doch zuviel Sorge um das, was geschehen wird, hindert uns daran, unsere heutigen Aufgaben effektiv zu bewältigen. Sie hindert uns daran, jetzt unser Bestes zu geben.

Leben Sie im Heute, geben Sie Ihr Bestes und nehmen Sie vollen Anteil am gegenwärtigen Geschehen! Dann verfügen Sie über die nötigen Voraussetzungen, um sicherzustellen, daß das, was morgen geschehen wird, zu Ihrem Wohl sein wird. Alles, was Sie aktiv gestalten können, ist das Jetzt.

Der Delphin Daniel hatte herausgefunden, daß jede Welle, auf der er ritt, egal ob groß oder klein, ihren eigenen Charakter hatte und ihr eigenes Ziel verfolgte. Ob er es nun mit einer sanften Welle an einem milden Tag oder mit einer drei Meter hohen, sich auf der ganzen Länge brechenden Welle zu tun hatte, Daniels Haltung war immer die gleiche: Aus jedem Moment versuchte er, etwas zu lernen, und anstatt enttäuscht zu sein, wenn ihm etwas mißlang, bemühte er sich stets, das Beste daraus zu machen, indem er seinen Fehler erkannte und alles daran setzte, ihn bei der nächsten Welle zu vermeiden.

Sergio Bambaren, Der träumende Delphin