



o.T. 100X100 cm Mischtechnik

Im gegenwärtigen Augenblick zu leben ist ein Wunder: Das Wunder besteht darin, im gegenwärtigen Augenblick auf der grünen Erde zu gehen und den Frieden und die Schönheit zu genießen, die jetzt gerade verfügbar sind. (Thich Nhat Hanh)

In der Stille von Maria Kirchentäl komme ich mit mir ins Reine, die Fesseln der Angst fallen ab. *Schweigen ist die Sprache der Ewigkeit. Lärm geht vorbei.* Menschen haben diese intuitive Gabe, quasi das göttliche Gen des Augenblicks. Habsucht und Hektik verderben das Reine. Es lebe die Entschleunigung, die Ruhe und Stille. Nicht im Sinne einer Anklage oder sogar eines Protests, sondern im stillen Einssein mit dem Ort und der Natur.

„Das Beste ist die tiefe Stille, in der ich gegen die Welt lebe und wachse und gewinne, was sie mir mit Feuer und Schwert nicht nehmen können.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Um den Einklang zwischen Körper und Geist zu finden, wandere ich zu Fuß weiter, manchmal plage ich mich mit dem Mountainbike von St. Martin aus hinauf auf die Hochebene. Bereits der Weg dorthin in Eintracht mit der Natur lässt Ruhe erahnen. Sei es das Blau des Himmels mit den vorüber ziehenden weißen Wolken oder das satte Grün der saftigen Almwiesen. Der Kraftplatz gibt Energie, ich verspüre Leichtigkeit. Besonders liebe ich die Zeit abseits pulsierender Pilgerströme. Wenn ich in das ehrwürdige Gotteshaus eintrete, in Würde und Stille vor dem Marienbild stehe, bin ich oft ganz allein. Ich krame ein wenig in den aufgelegten Zeitschriften herum und erfahre das mystische Geheimnis der Anziehung. *Positive Energie zieht positive Energie an.* Entspannt versinke ich im Augenblick der Stille, entdecke im Zeitschriftenständer die Gebote der Gelassenheit von Papst Johannes XXXIII.

Nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute werde ich die größte Sorge für mein Auftreten pflegen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemanden kritisieren; ja, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern, nur mich selbst.

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre für das Leben der Seele notwendig.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemandem erzählen.

Nur für heute werde ich etwas tun, wofür ich keine Lust habe es zu tun; sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

Nur für heute werde ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten – dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, wenn ich mich an allem freue, was schön ist und wenn ich an die Güte glaube.

Gestärkt (der Kraftplatz beschenkt mich immer wieder) begeben sich zurück ins Tal. Ich folge gelassen meinem Weg, in der Hoffnung und Gewissheit bald wieder zurückzukehren.

Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.

Mit Bereitschaft, Achtsamkeit und Hingabe angenommen zu werden, sind wahre Momente des Lebens. Diese Augenblicke sind die größten Geschenke in unserem Dasein. Wir können durch Türen schreiten, von deren Existenz wir noch nichts wussten. Wir sorgen uns meist zu sehr um das, was war und verstellen uns dadurch

die Sicht in unser Selbst. Denn in uns selbst liegt die Freude der Zukunft. Aber auch die Kraft zur Veränderung und die Energie der Umkehr. Einen wahren Moment zu erleben bedeutet, den Blick vom eigenen Spiegelbild nicht abzuwenden, sondern sein Spiegelbild achtsam anzunehmen. Erst dann wird der Weg frei zu den Türen, die unser Leben nachhaltig verändern. Mut verdrängt Angst, Nachlässigkeit weicht Ausdauer und aktives Handeln ersetzt Isolation. Mit jedem Schritt in die Zukunft wird die Landkarte des Lebens neu definiert. Aus Lebensumständen entwickelt sich eine Lebensvision, die sich im Annehmen des Selbst begründet und daher nicht mehr aufzuhalten ist. Wer den Mut hat, sich selbst kennen zu lernen, hat den Schlüssel zu den wahren Momenten gefunden. Liebe zu anderen, der Respekt und die Würde sind letztlich das, was wir zum Glücklichein brauchen. Das Konzept des THEREALMOMENT® ist eine geistige Haltung, sie unterscheidet sich so von allen Klischees gängiger Psychologie. Der Augenblick nimmt als Basis das Wunder Mensch auf, das in seiner schöpferischen Größe alles birgt, das notwendig ist. THEREALMOMENT® destilliert sozusagen - wie einst Michelangelo aus einem rohen Felsblock - die Essenz aus dem täglichen Bewusstsein und stellt diese in einen neuen Zusammenhang. Die Zukunft kann nicht ohne das Loslassen der Vergangenheit beginnen. Solange Vergangenes unseren Weg verstellt, können wir nicht voranschreiten. Der *Moment der Umkehr* macht unmissverständlich klar, dass ohne Buße im Sinne von Umkehr, ohne Änderung des Lebens, ohne Erweiterung des eigenen Horizontes und ohne Öffnung des Herzens Stillstand vor Bewegung kommt. Welche Dinge haben die Kraft, einen Menschen so zu verändern, dass er umkehrt ... zumindest sich mit der Frage nach Sinn und Unsinn auseinandersetzt? Und welche Werkzeuge können dem Menschen angeboten werden, um aus einem Nachdenken ein Vorausschauen und ein aktives Handeln zu machen?

Er beschloss, sein Leben zu ändern, die Morgenstunden auszunützen. Er stand um sechs Uhr auf, nahm eine Dusche, rasierte sich, kleidete sich an, genoss das Frühstück, rauchte ein paar Zigaretten, setzte sich an den Arbeitstisch und erwachte am Mittag. (Ennio Flaiano)

Der wahre Weg geht über ein Seil, das nicht in die Höhe gespannt ist sondern knapp über dem Boden. Es scheint mehr bestimmt stopern zu machen als begangen zu werden. (Franz Kafka)