

*Das Hier und Jetzt ist der geheimnisvolle, jederzeit eintretende Moment vollkommenen Bewusstseins. Dieses stille Erleben jenseits von Sorgen oder Zukunftsplänen.*

*Es ist der Zustand des reinen Seins ganz ohne unnütze Gedanken im gegenwärtigen Augenblick. Dieses Erlebnis kann jederzeit eintreten, wie ein Schweigen, das aus der Stille kommt.*

*Denn, wenn du tust, was du tust, entsteht die tiefe Verbindung zum Sein und so entsteht das Gefühl des «Ankommens»!*

*Lasse dich also voller Vertrauen auf das Leben ein, Hier und Jetzt.*

