

## Hier und Jetzt

Die Zeit im Hier und Jetzt wird oft als «gegenwärtiger Moment» oder «die Gegenwart» bezeichnet.

Im Sanskrit oder in der Hindu-Sprache wird der Gegenwärtige Moment mit «Kshana» bezeichnet, was Augenblick bedeutet. Auch die Begriffe «Präsenz» oder «Bewusstsein» sind eng mit dem Hier und Jetzt verbunden. Wenn du in diesem Zustand bist, erlebst du das Leben intensiver und mit einer Tiefe, die im hektischen Alltag oft verloren geht. Es ist eine Art der bewussten Lebensführung, die dir hilft, dich weniger in äusseren Umständen zu verlieren, stattdessen zur inneren Mitte (Ruhe) zu finden.

So hast du die Möglichkeit, die Wurzeln des Seins in voller Tiefe zu erfahren, ohne durch Sorgen oder Bedauern betrübt zu sein.

Und du erkennst bewusst die Wunder des Lebens!

Die Vergangenheit ist nicht mehr.  
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.  
Das Leben ist hier und jetzt.

– BUDDHA –