

Die einzig wahre Zeit ist jetzt- im Hier und Jetzt sein

14.10.2023 Sunahla Sthioul, www.sunahla.ch



In unserer hektischen Welt, in der wir ständig von Terminen, Verpflichtungen und dem Druck der Zukunft umgeben sind, vergessen wir oft das Wichtigste: den gegenwärtigen Moment. Die einzig wahre Zeit ist jetzt, denn nur im Hier und Jetzt können wir wirklich leben.

Wenn wir uns zu sehr auf die Vergangenheit konzentrieren, verlieren wir uns in Erinnerungen und bereuen vielleicht Entscheidungen oder Ereignisse. Wenn wir zu sehr in die Zukunft schauen, machen wir uns Sorgen um das, was kommen wird, und verpassen dabei die Schönheit des Augenblicks.

Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet, bewusst wahrzunehmen, was gerade geschieht. Es bedeutet, den Moment vollständig zu erleben, ohne sich von Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft ablenken zu lassen. Es bedeutet auch, sich selbst und seine Umgebung mit all unseren Sinnen wahrzunehmen.

Das Hier und Jetzt bietet uns unendliche Möglichkeiten zur Entfaltung unseres Potenzials. Indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, können wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wirklich wichtig ist. Wir können unsere

Beziehungen vertiefen, indem wir präsent sind und anderen Menschen unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Wir können unsere Kreativität entfalten und neue Ideen entwickeln. Wir können auch unsere eigenen Bedürfnisse erkennen und ihnen gerecht werden.

Im Hier und Jetzt zu sein erfordert jedoch Übung. Unsere Gedanken neigen dazu, abzuschweifen und uns in andere Zeiten zu entführen. Doch mit Achtsamkeit und bewusster Praxis können wir lernen, im gegenwärtigen Moment zu verweilen.

Es gibt verschiedene Techniken, um im Hier und Jetzt zu sein. Eine Möglichkeit ist die Meditation, bei der wir uns auf unseren Atem oder einen bestimmten Punkt konzentrieren und unsere Gedanken vorbeiziehen lassen, ohne ihnen zu folgen. Eine andere Möglichkeit ist es, bewusst unsere Sinne einzusetzen und uns auf das zu konzentrieren, was wir gerade sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen.

Indem wir uns dem gegenwärtigen Moment öffnen und ihn bewusst erleben, können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst und unserer Umgebung herstellen. Wir können die Schönheit des Lebens in all ihren Facetten erkennen und schätzen lernen. Wir können auch mehr Gelassenheit und inneren Frieden finden, da wir uns nicht von Sorgen um Vergangenheit oder Zukunft belasten lassen.

Die einzig wahre Zeit ist jetzt - im Hier und Jetzt sein bedeutet, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren. Es bedeutet, den Moment zu nutzen und das Beste daraus zu machen. Also lasst uns gemeinsam den gegenwärtigen Moment feiern und das Leben in vollen Zügen genießen!