

Wir machen uns immer so viel Gedanken um unsere Zukunft und wiederholen ständig unsere Vergangenheit in unserem Geist, da bleibt die Schönheit des Augenblicks auf der Strecke. Ich selbst neige leider auch dazu, oft in der Zukunft zu leben. Sehr hilfreich finde ich die Achtsamkeitsübung von Thich Nat Hanh , bei der man die ausschwärmenden Gedanken wie Gummibänder im Moment der Bewusstwerdung zu sich zurückschnellen lässt und dann wieder im Hier und Jetzt angekommen ist.

### **DAS LEBEN EXISTIERT UM SEINER SELBST WILLEN (OSHO)**

Die Kunst sei um der Kunst willen da, heißt es. Das mag stimmen oder auch nicht, ich bin kein Künstler. Aber eines kann ich euch sagen: Das Leben existiert um seiner selbst willen. Jeder Augenblick ist absolut um seiner selbst willen da. Ihn für irgendetwas anderes aufzuopfern ist unintelligent.

Und wenn die Gewohnheit des Aufopfrens erst einmal einreißt, dann wirst du den jetzigen Augenblick für den folgenden aufopfern, und den nächsten wieder für den nächsten, und so weiter- dieses Jahr für das nächste, und dieses Leben für das nächste Leben!

Das ist einfache Logik: Hast du einmal den ersten Schritt gemacht, ist die ganze Reise schon losgegangen – die Reise, die dich ins Ödland führt, die Reise in die Selbstzerstörung.

**Lebe im Augenblick, um der schieren Freude willen, ihn zu leben. Lebe ohne jedes Sollte, ohne jedes Müsste, ohne Vorschriften, ohne Gebote.**

Ihr seid nicht dazu hier, Märtyrer zu werden, ihr seid dazu hier, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Und der einzige Weg zu leben, zu lieben, zu genießen ist der, die Zukunft zu vergessen. Sie existiert nicht.

Wenn du die Zukunft vergessen kannst, wenn du erkennen kannst, dass sie gar nicht da ist,

brauchst du dich auch nicht unablässig auf sie vorzubereiten. Sobald die Zukunft entfällt, wird die Vergangenheit von selber unerheblich.

Wir schleppen uns mit der Vergangenheit ab, weil sie uns in der Zukunft nützen könnte. Warum sie sonst mitschleppen? Es ist unnötig.

Wenn es keine Zukunft gibt, wozu dann das Wissen mitschleppen, das dir die Vergangenheit gegeben hat? Es ist ein Ballast, der dir die Freude an der Reise zerstören wird. Und ich sage es noch einmal: Es ist eine Reise, pur.

Das Leben ist eine Pilgerreise nach nirgendwo- von nirgendwo nach nirgendwo. Und zwischen diesen beiden Nirgendwos ( diesen No-Wheres) liegt das Jetzt und Hier ( Das Now-Here):  
“Nowhere besteht es den beiden “Now” und “here”.

Zwischen diesen beiden Nirgendwos ist das **Hier und Jetzt**.

*Osho*