



## Aus meiner Quelle

### Präsenz

Bist du präsent?  
Bist du ganz da im Augenblick?  
In jedem Augenblick?  
Wo bist du? Wo schweifst du umher,  
wenn du nicht präsent bist?  
Womit bist du beschäftigt?  
Welche Pläne hast du dir gemacht, die dich behindern,  
weil sie dich binden, dich unfrei machen für den Moment?  
Wenn du ganz bei dir sein kannst  
und alles einfach lassen kannst, trotz aller Pläne, die du machst,  
bist du frei für den Moment.  
Dann kannst du den Impuls vernehmen, der dich führt  
von Augenblick zu Augenblick,  
dann kannst du den Impuls erfüllen, der dich leitet.  
Wann immer du gebunden bist, weil du genau weißt,  
„wie es geht, wie es zu gehen hat“,  
bist du nicht frei und offen.  
Denn durch die Erwartungen, die du in dir trägst,  
hast du bereits ein Bild in dir von der Wirklichkeit der Welt.  
Doch dieses Bild ist nur eine Möglichkeit von vielen,  
wie „es“ sein kann, wie Dinge sich entwickeln können,  
um dir noch mehr zu dienen, als du dir jetzt vorstellen kannst.  
Drum lasse los von all den Erwartungen, die du in dir trägst.  
Gib die Dinge und die Menschen frei,  
gib dich selber frei, indem du dein Bild aufgibst,  
von dem, wie Dinge sein sollen.  
Sei einfach mit all dem, was ist, in jedem Augenblick.  
So kannst du stets von Augenblick zu Augenblick  
mit dem Leben fließen,  
so kannst du stets von Augenblick zu Augenblick  
das Leben neu genießen,  
weil du frei bist und ungebunden, frei für den Moment,  
frei für jeden neuen Augenblick.  
So kannst du ganz im Jetzt verweilen,  
in jedem neuen Jetzt,  
von Augenblick zu Augenblick,  
ganz bei dir.