

Viele von uns wünschen sich mehr Zeit, mehr Glück und mehr Lebensfreude!
Das, was gerade ist, reicht uns meist nicht,
es könnte immer etwas anders oder noch besser sein.

Die Herausforderung ist es, uns auf das, was jetzt ist,
einzulassen und uns nicht immer dagegen zu sträuben.
Bei einer Sache sein zu können und nicht unentwegt abzuschweifen,
bedeutet uns mit den Momenten des Lebens zu verbinden und uns ihnen hinzugeben.
Mit der Zeit stellen wir fest, wie sich aus dieser Bewusstheit eine Gegenwart entwickelt.
Dabei spielt es keine Rolle, welcher Augenblick es ist, auf den wir uns einlassen,
ob es ein negatives Gefühl oder eine schöne Begegnung ist.
In der Aufmerksamkeit auf jeden Moment sind wir dem Leben,
wie es sich uns gerade zeigt, zugewandt.

Wir nehmen den Moment des Lebens als unser Leben an,
was in uns Zufriedenheit hervorruft.
Die Achtsamkeit wandelt sich zur Gegenwärtigkeit.
Wir können sie nicht machen, sie stellt sich von selbst ein.
In ihr fallen Tun und Sein zusammen. In diesen Momenten fühlen wir uns glücklich
und friedvoll, nicht weil es so läuft, wie wir es uns vorstellen,
sondern wir ganz der Augenblick sind, wo uns kein „ich will oder ich muss“
vom Leben und damit von uns selbst trennt.
Dies ist letztendlich die Haltung der Dankbarkeit.
Gegenwärtigkeit und Dankbarkeit sind zwei Seiten der gleichen Medaille.

www.benediktushof-holzkirchen.de
aus der Einleitung zum Kursprogramm 2019

**Diese Gedanken und die Praxis in meinem Alltag prägen auch die Sichtweise
mit der ich auf Ihre Fragen und Beratungssituationen schaue.**

