

Z E I T

Die Z E I T - Zeit dehnen = (mehr Zeit haben)

Da das Thema „ZEIT“ sehr umfangreich ist, versuchen wir erstmal, unsere ZEIT zu dehnen, damit wir genügend ZEIT haben, um alle Facetten von ZEIT kennenzulernen.

Mit unserem jetzigen Bewusstsein von ZEIT würden wir in Druck und Zeitnot geraten.

Also versuchen wir jetzt, unsere ZEIT auszuweiten = um mehr ZEIT für das Thema ZEIT zu haben.

Wir wünschen uns auch mehr ZEIT für viele wesentliche Dinge des Lebens zu haben und besonders für Situationen, die wir uns herbeisehnen. Leider lassen uns oft unsere Befürchtungen - dass diese ZEIT zu schnell vorüber gehen kann, oder durch bestimmte Vorstellung davon - diese Zeit nicht richtig genießen. So kommen wir erst gar nicht in den Moment des Genusses, sondern sind mit unseren Gedanken und Gefühlen in der geplanten und vielleicht befürchteten Zukunft. Doch es ist uns möglich, gerade diese ZEIT, die wir ersehnen, intensiv zu leben.

Der Moment, der Augenblick, wie lange dauert der eigentlich? Solange, wie man in einem Moment bewusst verweilen kann.

Der Moment, die Gegenwart, liegt zwischen der Vergangenheit und der Zukunft und somit verführerisch für viele interessante Reize, die uns den Augenblick verlassen lassen und schon sind wir bei dem, was schon mal war, oder in unseren Vorstellungen und Erwartungen für die Zukunft. Dadurch rennt uns die ZEIT davon. Schon ist es Morgen, Übermorgen, der nächste Monat oder das nächste Jahr, und was hatten wir wirklich davon? Das wars? So ist das Leben? Vielleicht haben wir oberflächlich viel kennengelernt, haben ein bewegtes Leben geführt, aber sind wir erfüllt und zufrieden? Irgendetwas fehlt und wir machen uns weiter auf die Suche nach dem Wesentlichen.

Wenn wir es gefunden haben liegt es an uns, den Moment so zu nehmen wie er kommt.

In allem was im Universum existiert ist ein Lichtpunkt enthalten, das Gute in Allem. Licht bewegt sich mit höchstmöglicher Lichtgeschwindigkeit. Darum erleben wir solche Momente oft als eine solche Geschwindigkeit, wie ein Lichtblitz, ein Aufflackern eines Augenblickes, den wir gern festhalten möchten, weil wir ahnen, dass in diesem Lichtblitz fast ein ganzes Leben erklärt wird. Diesen Moment können wir durch unsere Aufmerksamkeit darauf halten.

Wenn wir dabei denken und etwas wollen, geht uns dieser Moment verloren und er ist Vergangenheit.

Die ZEIT dehnen heisst, einen schönen Moment halten, und ihn in seinem ganzen „Sein“ Beachtung schenken und genießen. Wenn man diesen lichten Augenblick erlebt, so wie er gerade ist, belebt man ihn und weitet ihn dadurch aus. So kann dieser Moment solange dauern, wie wir ihn bereit sind zu erleben. Wir haben das Gefühl, sehr viel ZEIT dafür zu haben und gleichzeitig erkennen, lernen und erfahren wir, was für uns in diesem Moment wichtig ist.

Im Nachhinein sind nach unserer Uhrzeit vielleicht nur 5 Minuten vergangen.

Wir können unsere ZEIT nur erweitern, wenn wir uns unserem Wesentlichen widmen und uns am Positiven erfreuen. Das Gute, das, was für uns von Wichtigkeit ist, bringt uns immer Freude, Erfüllung und Wachstum, und dieser Augenblick kann wie eine Ewigkeit dauern. So haben wir genügend ZEIT für das, was unser Leben bereichert.

Wenn wir glauben, dass wir für all das, was uns im Leben nur interessiert, mehr Zeit erschaffen zu können, erfahren wir genau das Gegenteil. Die Zeit ist knapp, wir sind in Eile, sind unklar, ungehalten, fürchten Konkurrenz, sind neidisch, halten fest, oder glauben, mit Kampf gegen die Zeit vorgehen zu müssen.

= **Z E I T** dehnen heisst lediglich, das Gute in diesem Moment lieben und genießen.

Und wir verweilen solange darin, solange wir es wollen.

Also, alles ist ganz einfach!!