

Das Geschenk ~Eric Raines

gefunden auf [UnleashingNaturalHumanity](https://transinformation.net/das-geschenk-eric-raines/)



Einfachheit und Wunder ... solche eloquenten, unkümmerten Räume, öffnen sich für reine Empfindungen und Gefühle.

Oftmals will der Verstand die Vergangenheit hochbringen und in der Zukunft verweilen, die Erfahrung aus **Jetzt** fernhaltend.

Im Prozess des „Heranwachsens“ verlieren wir unsere Fähigkeit, in die Erfahrung einzusinken und von der Schöpfung durch direkte, wundersame Erforschung zu lernen.

Um diesen Raum zurückzugewinnen, fokussiere deine Aufmerksamkeit ganz auf **Jetzt**, erlaube das Verweilen in der Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft, um sich aufzulösen, während wir dieses Geschenk des **Jetzt** verwenden, um den Raum zu erschaffen, den wir erleben wollen.

Tauche ganz in den Moment ein, von der Erkundung der Natur bis zum Ausfegen des Bodens. Spüre die Bewegung, höre die Geräusche, rieche die Gerüche, schmecke die Aromen ... nimm mit allem und jeglichem wahr.

Innerhalb von genau **Jetzt** finden wir den Sinn im Moment, die Schlüssel, um die Vergangenheit freizuschalten und die Zukunft auszurichten. Dieser Raum ist wahrhaftig eine Gabe, deswegen nennen wir ihn das Geschenk 🍷