



## www.pronto.ch | Sites als pdf

### pron ( t ) o!

Der Buchstabe «t» von pronto! umfasst folgende zwei Teile:

- trust – anvertrauen
- thanks – danken

### trust - anvertrauen

#### **Völlige Verlässlichkeit**

Wir machen im Element «n» die Erfahrung, dass wir immer den fünf Aspekten des Bewusstseins begegnen, wenn wir unseren Blick, unser Erleben darauf ausrichten. Wir können darauf in aller Veränderlichkeit vertrauen. Das Erleben der fünf Aspekte des Bewusstseins ist in aller Veränderlichkeit und Unvorhersehbarkeit absolut verlässlich. Es ist ein absolut verlässliches, stabiles, sicheres und uns immer offen stehendes Zuhause in Mitten aller Veränderlichkeit, aller Herausforderungen und Unsicherheit. Wir können darauf vertrauen. Je häufiger wir die Erfahrung machen, desto grösser wird dieses Vertrauen.

Es ist wichtig, uns diesen Umstand immer wieder vor Augen zu führen, um das Wissen darum fest in uns zu verankern. So erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit uns an dieses sicher Zuhause in unserem Erleben zu erinnern, wenn uns das Erleben der veränderlichen Bewusstseinsinhalte zu vereinnahmen und zu überwältigen droht. Das durch wiederholtes Erleben und die Erinnerung gestärkte Vertrauen in den gleichbleibenden Aspekt unseres Erlebens ermöglicht uns immer einfacher und spontaner friedlich und voller Gleichmut in aller unvorhersehbarer Veränderlichkeit zu verweilen.

### thanks - danken

#### **Dankbarkeit schenkt Freude**

Die Erfahrung der Verlässlichkeit im Erleben, der Ruhe, des Friedens und des zunehmenden Vertrauens erfüllt uns ganz von alleine mit Dankbarkeit. Das Bewusstsein und die damit verbundenen Qualitäten sind einem jeden von uns einfach geschenkt, ohne dass wir etwas dafür tun, wir sie uns verdienen müssten. Einzige Voraussetzung ist, dass wir uns dafür öffnen, uns die Zeit für die Erfahrung selber schenken. Die Erfahrung von Dankbarkeit schützt uns davor, uns etwas auf die gemachten Erfahrungen einzubilden. Uns wegen ihnen besser als andere zu fühlen.

Mit der Dankbarkeit geht eine stille und tiefe Freude einher. Die Freude und Dankbarkeit wiederum vertiefen die gemachten Erfahrungen, öffnen uns immer mehr dafür und lassen sie sich in uns und unserem Leben ausbreiten. Wir können uns unter «remember» an die



gemachten Erfahrungen erinnern und ihnen in «reshape» ausgleichend zu der Erfahrung der Bewusstseinsinhalte Raum geben.

Dankbarkeit und Freude machen die Praxis zunehmend anstrengungslos. Wenn wir uns zu Beginn noch für «pronto!» motivieren und überwinden mussten, wir nur mit Mühe auf etwas anderes verzichtet haben, um uns die Zeit dafür nehmen zu können, fällt uns das zunehmend leichter. Es ist kein Verzicht mehr, den wir leisten müssten. Für uns wird es im Gegenteil zum Verzicht, wenn uns die Umstände nicht erlauben auch nur eine kurze Zeit für «pronto!» nehmen zu können.