

RUNDBRIEF von Jadegrün & Rubinfeuerrot im März 2026 Komm in Deine Präsenz – lebe gegenwärtig!



Ein freundliches Hallo in Deinen Tag, in den März und somit den mehr und mehr aufkommenden Frühling! Die Sonnenstrahlen werden langsam wärmer und immer mehr gedeiht das Leben, die Vögel singen und überall hört man schon die Hummeln und Bienchen summen, da geht einem gleich das Herz auf, auch wenn in der Welt draußen leider insgeheim weniger schönes los

ist, angesichts vielerlei Themen im Kollektiv, welche die Menschheitsfamilie gerade in Atem halten und bisweilen tief berühren oder vielmehr erschüttern, seien es nun die Epstein Files, Angriff auf den Iran, weiterhin schleppende Corona Aufarbeitung, extrem erhöhte Spritpreise, eine Politik die selten dem Volke dient, etc.

Dennoch möchte ich mich möglichst auf Positives konzentrieren, denn um es einmal so zu sagen, wir können als Einzelne nicht die ganze Welt retten aber da wo wir sind und aus der Liebe kommen, können wir etwas bewegen und wirken im Feld des Bewusstseins und genau da wird auch jeder Einzelne als solches gebraucht. In der Familie, in unseren Freundschaften, in der Begegnung mit anderen Menschen, im Umgang mit der Natur, bei uns selbst, in unserem Umfeld und im Miteinander! Dabei müssen es nicht immer große Aktionen sein, die etwas bewirken und gar nicht mal stets alles absichtsvoll, sondern unser authentisches Denken, Fühlen und handeln im Alltag machen am Ende den Unterschied!

Ich meine, wie gehst Du etwa mit Dir selbst um? Mit welchem Fuß stehst Du morgens auf? Kommst Du aus dem Hier und Jetzt oder bist Du gleich gestresst und hetzt ins Bad, ohne Dir auch nur einen Augenblick Deiner Zeit zu schenken, um Dir selbst erstmal hallo zu sagen? Bist im Kopf bereits bei anderen Dingen und was evtl. alles erledigt werden muss heute? Oder sorgst Du erstmal gut für dich, kümmerst Dich um Dein Wohlbefinden? Machst Dir einen Kaffee oder Tee, gönnst Dir ein kleines Frühstück?

Ich weiß, dass ist nicht immer einfach, da verschiedene Verpflichtungen oder Dinge, die uns wichtig erscheinen auf uns warten, die Kinder müssen zur Schule oder in die Kita, es stehen Hausarbeiten an oder wir müssen um Punkt Acht oder früher bei der Firma sein, im Büro, im Geschäft, bei der Gärtnerei, etc. ganz gleich wo wir eben angestellt sind oder hin müssen/wollen...

Bei all den Vorhaben vergessen wir all zu oft die Gegenwart!

Doch unsere Lebenszeit ist nicht morgen, nachher oder am übernächsten Tag, sondern HIER & JETZT und auch wenn wir manchmal vielleicht gerne dem gegenwärtigen Augenblick entfliehen möchten, weil wir evtl. gerade Probleme haben, so ist es doch genau dieser Moment der uns gehört! JETZT lebst Du, jetzt, hier und in dieser Sekunde, da Du etwa meine Zeilen liest, atmest Du und diese Zeit gehört Dir und sie wird das sein, was Du aus ihr machst! Egal um was es auch gerade in Deinem Leben geht.

Deshalb lade ich Dich ein, einmal einen Moment innezuhalten und in deine Präsenz zu kommen, ganz zu Dir!

Nimm Dir 3-5 Minuten Zeit, einen oder ein paar

Atemzüge lang, wenn Du magst in Deinen Körper zu spüren, fühle den Fluss Deines Lebens-Atems, zwischen einatmen und wieder loslassen, nimm wahr wie sich Deine Bauchdecke hebt und senkt, spüre nach wie Du weicher wirst und eventuelle Verhärtungen sich im Körper lösen. Nimm wahr, was es braucht, was Dir jetzt guttut und was Dein Körper wirklich möchte, was Du jetzt benötigst, um glücklich zu sein oder zumindest um zufrieden Deinem Tag nachgehen zu können. Dabei geht es erstmal nicht darum jetzt sofort etwaige Probleme zu lösen oder bestimmte Wünsche zu erfüllen und wie das zu erreichen wäre! Vielmehr geht es darum aus dem Kopf in Dein Herz zu kommen, in die Präsenz und in die Verbindung mit deinem Wesenskern!

Hier musst Du nichts denken, nichts erreichen, nur fühlen, ohne etwas Dir selbst oder anderen erklären zu müssen. Hier an diesem Ort in dir gibt es keine Probleme, hier gibt es nur Anwesenheit, Klarheit, Wahrheit. Hier findest Du Deine Liebe, Dein Leuchten aus der Stille heraus! Hier können Dankbarkeit und Wertschätzung Raum nehmen und aus der Präsenz gelebt werden. Von hier auskommend wird Dein Tag ein anderer sein als bisher, denn diese Liebe trägt dich, was oder wer auch immer Dir auf welche Weise begegnen mag.

Dazu einmal auch eine Film- bzw. Buchempfehlung von mir, die Du vielleicht sogar kennst „**The peaceful warrior**“ **Der friedvolle Krieger**“ und einige **Zitate** seiner Kernessenz:

Kernbotschaften und Weisheiten Peaceful warrior:

- **Lebe im Moment (Hier & Jetzt):** Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft existiert noch nicht. Das Einzige, was wirklich zählt, ist dieser Augenblick. "Wo bist du? Hier. Wie spät ist es? Jetzt. Was bist du? Dieser Moment".



- **"Wirf den Müll hinaus" (Take out the Trash):** Dieser Rat von Mentor "Sokrates" bedeutet, den Geist von Gedankenmüll zu befreien – Ängste, Zweifel, Sorgen über die Zukunft oder Stolz auf vergangene Erfolge.
- **Reise statt Ziel:** Glück ist kein Ziel, sondern eine Art zu leben. Der Weg selbst ist das Ziel, und jeder Moment ist "außergewöhnlich", auch wenn er alltäglich erscheint.
- **Der "Friedvolle Krieger"-Geist:** Ein friedvoller Krieger ist jemand, der mit offenem Herzen lebt, aber bereit ist, für das zu kämpfen, was richtig ist. Es geht um Balance zwischen innerer Ruhe und äußerer Tatkraft.
- **Wissen vs. Weisheit:** Wissen ist, Fakten zu kennen. Weisheit ist, dieses Wissen in die Tat umzusetzen.
- **Annahme und Verantwortung:** Man kann nicht kontrollieren, was im Leben passiert, aber man kann kontrollieren, wie man darauf reagiert

Es lohnt sich wirklich diesen Film einmal zu sehen oder die Bücher zu lesen. Ich liebe es jedenfalls und auch wenn uns das gewiss nicht immer gelingen mag, so können wir es doch üben in Achtsamkeit zu leben und zu handeln.

Wir können üben wohlwollend zu sein, gütig und freundlich aber auch klar und bestimmt unsere Grenzen vertreten, wenn das einmal nötig ist. Denn es ist ja auch wichtig Nein sagen zu können, gerade dann, wenn wir jemand sind, der gerne anderen hilft! In erster Linie dürfen wir Ja zu uns selbst sagen, denn wie wir zu uns selbst stehen, damit steht und fällt letztlich alles im Leben!

Also sei gut zu dir selbst und tue anderen so, wie Du möchtest, dass mit Dir selbst umgegangen wird!

Ich wünsche Dir mit diesen Gedanken und Anregungen nun einen wunderschönen Frühling und dass sich Dein Lebensweg glücklich entfalten mag und da die Natur uns

auch stets in allem unterstützt, dass der Seelenentfaltung dient, so findest du bei Interesse hier noch ein neues Video von mir zum Thema **Kraftquelle Natur**

https://www.youtube.com/watch?v=S_HeO9HOI6s&t=61s bzw. gleichsam einen **Textbeitrag zum Weltfrauentag** <https://www.youtube.com/@jadegruen-und-rubinferrot/posts> in meiner Community auf YouTube



Alles liebe Janette