

Jetzt ist der Augenblick

von Piya Tan

© 2012

Hier ist eine wunderbare Möglichkeit, das Leben wirklich genau jetzt zu leben. Dazu benötigst du überhaupt nichts, ausser still zu sitzen, wo auch immer du bist, wo auch immer du sein magst. Lasst uns das Wort „jetzt“ als Fokus verwenden.

Zum Anfang: hebe das Jetzt vom Bildschirm oder dieser Seite heraus. Das geht so: lass in Aufmerksamkeit deine Augen von der Oberfläche dieser Worte in die Tiefe, dahin was hinter ihnen steckt, gleiten (bzw. ruf dir einfach nochmal ins Gedächtnis, was du hier gelesen hast).

Dann: lege das Jetzt sanft zwischen deine Handflächen und spüre die kostbare Wärme in deinen Händen, und auch wie deine Fingerspitzen sich berühren.

Fürchte dich nicht vor dem Jetzt. Es hat nichts mit Religion zu tun. Es geht lediglich um das Hier und Jetzt. Am Besten schliesst du deine Augen, so dass du das sehen kannst, was die Augen verbergen.

Versuche nun das Jetzt zu spüren: ist es schwer oder leicht? Hart oder weich? Rauh oder glatt?

Öffne die Hände wieder: schwebt das Jetzt nach oben weg oder fort? Eine Antwort ist nicht notwendig: einfach nur fragen. Die Antwort wird mit der Zeit kommen.

Atme das Jetzt ein: spüre die Ruhe. Lächle in den gedankenleeren Freiräumen.

Atme das Jetzt aus: spüre wie sich der Stress und die Dunkelheit zerstreut. Lächle beim Gefühl der Leichtigkeit.

Wiederhole es noch einmal: atme ein ... geruhsam ... atme aus ... ungebunden.

Lege das Jetzt auf deine Zungenspitze: wie schmeckt es? Vielleicht im Geschmack nass und kühl. Es ist egal: es schmeckt so, wie du es willst.

Dann: höre aufmerksam auf das Jetzt in jeglichen Geräuschen. Vielerlei Geräusche sind um uns – und dazwischen – eine solch tiefe Stille. Fliesse mit der Stille, so lange du magst [bzw. so lange es dir möglich ist].

Versuche nun, Dir das Jetzt zuzuflüstern. Es wird R-U-H-E ausgesprochen. Lächle dem Jetzt sanft zu, um es in der Stille zu halten: R-U-H-E.

Sitze mit dem Jetzt: Spüre wie ruhig, sicher und leicht sich dein Körper anfühlt.

Stehe mit dem Jetzt, wie ein Berg, von Winden unerschüttert. Nimm wahr wie sich dein Gewicht auf den Boden drückt; wie die Erde dich stützt, ohne sich zu beschweren.

Leg dich hin mit dem Jetzt, wenn du magst; und spüre wie beruhigt du bist. Nichts weiter zu tun als friedvoll zu ruhen – erholsam friedvoll.

Gehe mit dem Jetzt: nimm wahr wie jeder Schritt bedeutsam wird, der Ruhe entgegengehen, mit jedem Schritt.

Laufe oder renne mit dem Jetzt, wenn du willst, und spüre dabei den Wind in deinem Gesicht, wie er über deine Arme streift. Lächle deinen Füßen zu, die die Erde berühren während du läufst oder rennst.

Schwimme mit dem Jetzt.

Bade und dehne das Jetzt. Spüre den Jetzt-Rhythmus in deinen Bewegungen. Beachte wie dein Herz schlägt – jetzt.

Schwitze mit dem Jetzt: nimm wahr wie wässrig du bist; du bist größtenteils Wasser. Wasser in deinem Körper; das Wasser um dich herum: es ist dasselbe Wasser. Es fließt und verändert sich. Wir sind Teil eines Wasserkreislaufes.

Spüre die Hitze in deinem Körper: das ist das Jetzt-Feuer. Selbst während wir atmen, heizt die Luft deinen Körper auf. Wir sind dieses Feuer, die Körper-Hitze: es ist eine andere Bezeichnung für Vergänglichkeit und Verfall. Vom Moment unserer Geburt an beginnen wir zu verfallen.

Wir brennen mit dem Feuer der Gier, dem Feuer des Hasses, und dem Feuer der Verwirrung. Wir brennen alle: unsere Augen brennen, unsere Ohren brennen, unsere Nase brennt, unsere Zunge brennt, unser Körper brennt, unser Geist brennt. Brennt mit Gier, Hass und Verwirrung. Aber nicht in diesem Augenblick: du bist im Frieden. Für diesen Moment ist das Feuer aus. Geniesse es.

Atme aufmerksam ein: die Luft ist voller Jetzt. Spüre den Wind in deinem Bauch, in deiner Brust. Halt ihn für den Moment. Dann gib den Wind der Natur zurück, zusammen mit all deiner Müdigkeit, deinen Schmerzen, deinen Tränen und Ängsten, Begierden und deiner Traurigkeit, deiner Unwissenheit: das Jetzt wird dich läutern und heilen.

Das Jetzt ist immer mit dir, selbst auf der Toilette. Entleere dich von allem Nutzlosen und wasche dich. Läutere und erfrische dich mit dem Jetzt. Vergiss nicht, all die ungewollte und nutzlose Gier, den nutzlosen Hass, die nutzlose Verwirrung und Angst wegzuspülen.

Das Jetzt für ein gesundes Mahl: Dank all den vielen Menschen, die dieses Essen möglich gemacht haben. Dem Koch, dem Verkäufer, dem Kellner, demjenigen, der den Abwasch macht. Dank den Bäumen, den Pflanzen, der Erde, dem Wetter und auch der Sonne dafür, dass sie dieses Essen gesund und möglich gemacht haben.

Kaue jeden Happen bis er eins ist mit deinem süßen Speichel – jedem mundvoll, jedem aufmerksame Schluck – lächle ihnen zu, sie werden ein Teil von dir. So nehmen wir das Essen im Jetzt zu uns: es ist das reichhaltigste Gewürz, die beste Nahrungsergänzung.

So atmen wir Leben in jede Zelle unseres Körpers – jetzt.

Während du ruhst, visualisiere das Jetzt in Form eines wunderschönen weißen Lotus in der Mitte deines Herzens, strahlenförmig leuchtend, wie die Sonne oder der volle Mond. Das Jetzt strahlt mit freundlichem Wohlwollen: es läßt deinen Körper und Geist erhellen, reinigt sie, läutert sie, heilt sie.

Lass nun das Licht des freundlichen Wohlwollens auf alle in deiner Umgebung scheinen, auf das ganze Gebäude, auf die Nachbarschaft, das Land, die Welt, das Universum; dann auf deine Lieben, deine Haustiere, Pflanzen und schließlich wieder auf dich selbst.

Das Jetzt ist ein helles Licht, stets in unseren Herzen, wo immer wir auch sind. Schau kurz vor dem Schlafen in dieses Licht des Jetzt. Und lächle diesem Licht des Jetzt zu, sobald du aufwachst. Solltest du mitten in der Nacht aufwachen, dann schaue in diese helle Licht des Jetzt. Was auch immer geschehen mag, schaue stets in dieses innere Licht des Jetzt.

An dunkelsten Orten oder in dunkelsten Zeiten werden wir uns zurechtfinden. Jetzt sind wir die Ruhe.

Mit freundlicher Genehmigung
vom Ehrw. Piya Tan
ins deutsche übersetzt von
© Kansei M. Nisch
Ulm, Mai 2012

Quelle: <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/11/12-0425-Now-is-the-moment-79.pdf>