

# Aufrüttelnde Momente

von Piya Tan

Erwache! Die Morgendämmerung ist fast herangebrochen  
Öffne deine Augen, das Licht ist überall  
Schau – und du wirst dich in anderen sehen  
Liebe – gib was nicht deines ist zu behalten 1

Eine Biene labt sich am Geschmack der Blume – teilend  
Ein Vogel fliegt frei am Himmel – ohne Spuren  
Sein Schatten berührt das Wasser – ohne Kräusel  
Fülle dein Leben mit weitem, tiefem Atem – ohne Selbst 2

Es gibt keine [andere] Gegenwärtigkeit außer diesen Moment  
Befreie deine Gedanken, plage dich nicht mit der Vergangenheit  
Sei kein Roboter der Zukunft: die Zukunft ist jetzt  
Es gibt keinen [anderen] Moment außer diese Gegenwärtigkeit 3

Ein Gipfelerlebnis? Was emporsteigt, fällt [wieder]  
Erfolg? Du mußt [doch] das Versagen [bereits] kennengelernt haben  
Reichtum? Zu haben bedeutet nicht immer zu sein  
Ruf? Kennst du dich überhaupt selbst? 4

Sieh dich selbst so wie du andere gerne sehen würdest  
Sei wahrhaftig freundlich zu denen, die es nicht verdienen  
Lächle der Freude anderer zu, es ist wirklich [so] einfach  
Du hast dein Bestes gegeben – es wird alles vorübergehen 5

Suche im Außen, und du wirst finden was du suchst  
Ergreife etwas, und deine Hand nimmt dessen Form an  
Lass es los, und du wirst sein, mehr als was du je zu besitzen vermagst  
Suche im Innern – sieh die Wahrheit, die auf dich wartet 6

Die Zeit läuft davon, wenn du ihr hinterher rennst  
Die Zeit steht, wenn du richtig atmest  
Die Zeit wächst, wenn du den Moment liebst  
Frei von Zeit, wenn alles getan und vorbei ist 7

Jene, die viel reden, müssen wohl in allem anderen versagt haben  
Wenn du nur auf sie hörst, wirst du noch mehr verlieren  
Sanfte Stille bringt aus dem was wir hören wahre Musik hervor  
Innere Stille ist die Leinwand für atemlose Schönheit 8

## **Anmerkungen des Autors:**

Nachdem ich das Bilder-Gedicht „Ein fauler, kleiner Leitfaden zur Erleuchtung“ von Martine und Stephen Batchelor's gelesen hatte, wurde ich dadurch zu meinem Gedicht inspiriert. Aus dem ihren habe ich auch ein paar Zeilen übernommen.

Die erste Strophe handelt vom Intersein, davon wie alles in einer bedingten Weise miteinander verbunden ist, so dass wir nur schauen brauchen, wie wir alle miteinander verbunden sind und uns daran erfreuen können. Das ist der Anfang der Selbst-Erkenntnis.

Strophe 2 basiert auf den Strophen 62 und 93 des Dhammapada. Die Idee hier ist, mit allem was uns umgibt in Harmonie zu sein, und nichts [und niemanden] auszunutzen. Wenn wir mit allem um uns herum in Frieden sind, ist es einfacher auch in uns in Frieden zu sein.

Die Strophe 3 dient als Erinnerung an die kostbaren Augenblicke in unserem Leben, welche ein gut geführtes Leben bedeuten. Dies gibt auch die Weisheit des Bhaddekaratta Suttas (M 131-134) wieder.

Die erste Zeile der 4. Strophe ist eine voller Einsicht, welche ich von den Batchelors übernommen habe. Darauf aufbauend folgt eine Betrachtung, wie wir die Dinge der Welt sehen sollten. Wir müssen weltliche Bedingungen und wahres Glück voneinander unterscheiden.

Strophe 5 geht aus der vierten hervor, und erinnert uns daran wie innig wir mit anderen in der Welt verbunden sind. Es ist eine Betrachtung der vier göttlichen Verweilungen: liebende Güte, Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut.

Die 6. Strophe ist eine Betrachtung [eine Schau] innerer Entsagung. Die äußere Welt ist das was wir aus ihr machen, Projektionen unseres Geistes. Wenn wir zu einem besseren Verständnis davon kommen, wie wir denken und fühlen, verstehen wir [auch] die äußere Welt [etwas] besser. Die zweite Zeile ist wahrscheinlich aus einem der Upanishaden.

Strophe 7 spricht davon, wie wir die Zeit und unsere Prioritäten in unserem Leben sehen. Wir tendieren dazu, Zeit für Menschen und Dinge zu haben, die wir mehr als andere/anderes mögen. Aber bemühen wir uns auch darum, was wirklich gut für uns ist?

Strophe 8 ist eine humorvolle Anspielung an die [sogenannten] Erfolgs-Gurus, die versuchen ihr Image an andere zu verkaufen. Oft genug müssen wir dafür große Summen bezahlen, nur um ihre essentiellen Lehren zu erlernen, welche tatsächlich der Buddhismus hervorgebracht hat. Der beste Weg zu wahren Erfolg ist der, sein eigenes Herz kennenzulernen.

[Aber] das Gedicht ist viel mehr als [nur] das. Dies sind nur kurze Anmerkungen, zum einen nur um meine Quelle der Inspiration zu würdigen, aber auch um dich zu ermutigen, das Gedicht für dich selbst zu erfahren, um dadurch vielleicht ein paar wunderbare Dinge über dich zu entdecken.

Piya Tan © 2011

Mit freundlicher Genehmigung  
vom Ehrw. Piya Tan  
ins deutsche übersetzt von  
© Kansei M. Nisch  
Ulm, Oktober 2011

Quelle: <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/11/57-Awaken-110907.pdf>