



Mark Nepo

Ankommen im Jetzt!

Inspirationen und Meditationen
für jeden Tag im Jahr

KOHA

Titel der Originalausgabe:
The Book of Awakening.
Having the Life You Want by Being Present to the Life You Have.
Copyright © 2000 by Mark Nepo
All rights reserved
Published under arrangement with
RED WHEEL/ WEISER LL.C. &
CONARI PRESS, Newburyport, MA 01950-4600, USA

Deutsche Ausgabe:
© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
1. Auflage November 2011
Alle Rechte vorbehalten
Aus dem Englischen von Nayoma de Haën
Lektorat: Maria Müller
Layout: Birgit-Inga Weber
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv: © Paul Trummer / The Image Bank / Getty Images
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-86728-170-6

Kommentare zu »Ankommen im Jetzt!«

»Mark Nepo ist ein erstaunlicher Dichter und Lehrer. Er tröstet uns und leitet uns gleichzeitig zu dem tiefen, ruhigen Fluss der Weisheit, der jeden einzelnen Tag unseres Lebens durchdringt.«

◆ *Wayne Muller, Gründer von »Bread for the Journey« und Autor von »Einfach genug«*

»Eine echte Schatzkiste an Übungen, Reflexionen und Dichtkunst zur Erinnerung an die Pracht, Schönheit und Großartigkeit des menschlichen Geistes.«

◆ *Angeles Arrien, Ph. D., Kulturanthropologin, Autorin von »Der vierfache Weg«*

»Mark Nepos Werk ist sanft und zuverlässig wie die Gezeiten, und er ist einer der Mutigsten, die ich kenne, wenn es darum geht, tief in die Mysterien des Selbst zu tauchen.«

◆ *Michael J. Mahoney, Professor für klinische Psychologie an der University of North Texas sowie Autor von »Kognitive Verhaltenstherapie«*

»Mark Nepo ist eine der besten spirituellen Leitfiguren unserer Zeit, und dieses Buch gehört zu den köstlichsten Früchten seines Geistes. Seine dichterische Gabe zeigt sich auf jeder Seite, und seine eigene mutige Reise von der Todesnähe in ein neues Leben haucht jedem seiner Worte Leben ein. Dieses Buch ist eine Liebesgabe. Öffnen Sie es wie ein Geschenk – öffnen Sie sich dafür – und Sie werden wie ich von Dankbarkeit erfüllt und mit Erneuerung beschenkt werden.«

◆ *Parker J. Palmer, Aktivist und Autor von »Let Your Life Speak« und »The Courage to Teach«*

*Die Weisheit ist ein lebendiger Strom,
keine in einem Museum verwahrte Ikone.
Nur wenn wir die Quelle der Weisheit
in unserem eigenen Leben finden,
kann sie zukünftigen Generationen zufließen.*

< Thich Nhat Hanh >



Eine Einladung

Dieses Buch ist als Gebrauchsgegenstand gedacht, es soll dir ein Gefährte sein, ein Seelenfreund. Es ist ein Buch des Erwachens. Um es zu schreiben, musste ich es leben. Es schenkte mir die Gelegenheit, viele der stillen Lehrer, denen ich im Lauf meines Lebens begegnet bin, in einem Werk zusammenzubringen. Das Finden und Ausformulieren der einzelnen Texte half mir, mein inneres und mein äußeres Leben näher zusammenzubringen. Es hat mir geholfen, mein Herz besser zu erkennen und zu nutzen. Ich hoffe, dass es auch dir in diesem Sinne nützlich sein wird.

Die in diesem Buch versammelten Erkenntnisse zusammenzustellen war ein wenig, wie entlang einem Weg glitzernde Steine zu finden. Ich hielt inne, um sie zu betrachten, von ihnen zu lernen, steckte sie dann ein und ging weiter. Als ich nach zwei Jahren des Sammelns meinen Sack Steine ausleerte, staunte ich selbst über meine Funde.

All diese Fundstücke sprechen letztlich über den Geist und die Freundschaft, über unser ständiges Bedürfnis, lebendig und in das Leben verliebt zu bleiben, egal welche Schwierigkeiten uns begegnen. Die aus vielen Traditionen, Erfahrungen und von vielen schönen und aufrichtigen Stimmen verfassten Lieder singen alle von dem Schmerz, dem Wunder und dem Geheimnis des Lebens.

Ich fühlte mich zu dieser Form hingezogen, weil ich mich als Dichter nach einer Ausdrucksweise sehnte, die so nützlich ist wie ein Löffel. Während meiner Krebserkrankung wurden mir Bücher mit Texten für jeden Tag zu einer wichtigen Seelennahrung. In den letzten fünfundzwanzig Jahren sind diese »Tagebücher« zur Antwort auf ein kollektives Bedürfnis geworden, zum spirituellen Sonett unserer Zeit, zu einem Gefäß mit kleinen Portionen von Wesentlichem.

Ich kann nur darum bitten, dass dieses Werk so über dich kommen möge wie das Meer, das einen herausragenden Stein überschwemmt: dass es überrascht und erfrischt, dass es dich und

mich zum Glänzen bringt und uns zurücklässt, ausgewaschen und doch einen Augenblick lang glatter und klarer.

Ich hoffe sehr, dass du in diesen Seiten etwas finden wirst, was dich überrascht und erfrischt, was dich zum Glitzern bringt und dir hilft, zu leben, zu lieben und deinen Weg zur Freude zu finden.

Mark



Vorwort

von Wayne Muller

Zu den größten Freuden meines Lebens gehört es, Mark Nepo zuzuhören, wenn er seine Gedichte vorliest. Ein Gefühl von Abenteuer erfüllt dabei den Raum. Ich bin immer wieder überrascht, wie Mark verborgene Schätze enthüllt und dabei die außerordentlichsten Wunder offenbart. Wenn er öffentlich liest, hört man, wie die Leute den Atem anhalten, weil sie etwas Tiefes, Wahres erkennen, etwas Bekanntes, das vergessen oder übersehen wurde. Mark sieht es, erinnert sich für uns und gibt es uns zurück. Am Ende bleibt ein Gefühl der Dankbarkeit dafür, sich etwas wirklich Kostbares wieder ins Bewusstsein gerufen zu haben.

Unser Leben besteht aus Tagen. Nur in den Tagen unseres Lebens können wir Frieden, Freude und Heilung finden. Es gibt Tausende winziger Wunder, die unsere Tage prägen, und Mark Nepo studiert solche Wunder. Als Alchemist des Gewöhnlichen lädt er uns ein, durch Sehen, Berühren, Tanzen und Fühlen unseren Weg ins Herz des Lebens zu finden.

So wie das Leben aus Tagen besteht, bestehen Tage aus Augenblicken. Ein gut gelebtes Leben ist fest verwurzelt im süßen Boden dieser Augenblicke. Mark Nepo ist ein Gärtner, der Samen der Gnade in diesen Boden pflanzt; sie können nur durch liebevolle Aufmerksamkeit und Zeit voller achtsamer Zuwendung wachsen. Wenn wir uns in solche Augenblicke verlieben, empfangen wir die größten Segnungen des Lebens – und Mark zeigt uns, wie wir uns tief und mit Hingabe verlieben können.

Mark hatte Krebs, und das rüttelte ihn wach. Durch seine Krankheit entwickelte er eine erstaunliche Achtsamkeit. Jetzt lädt er uns ein, mit seinen Augen und seinem Herzen zu sehen und zu fühlen, wie wach man leben kann. Mark hat den Krebs überlebt und lebt nun mit dem Blick eines Sterbenden, der einfach dankbar dafür ist, zu atmen. Aber weit über Dankbarkeit

hinaus beschenkt er uns mit Weisheit, Klarheit, Güte und einer leidenschaftlichen Begeisterung dafür, in jedem Augenblick das Mark des Lebens in sich aufzusaugen. Wenn es dich drängt, auch so zu leben, ist Mark ein geeigneter Führer für dich.

Als Mark die letzte Runde Chemotherapie hinter sich brachte, die ihm half, seinen Krebs zu kurieren, stand er früh auf, presste sich ein Glas frischen Orangensaft aus und stellte das Glas vor sich auf den Tisch. Dann wartete er und sann über die Verheilung des kommenden Tages nach, bis die Sonne über den Bäumen vor seinem Fenster aufging. Wenn dann das Sonnenlicht in den Saft fiel und ihn in orangenem, kristallem Licht aufleuchten ließ, setzte Mark, so erzählte er mir, das Glas an die Lippen und trank.

Die meisten Sakramente haben etwas atemberaubend Einfaches an sich: ein schlichtes Gebet, ein Schluck Wein und ein Stück Brot, ein Atemzug in der Meditation, ein wenig Wasser auf der Stirn, ein Austausch von Ringen, ein freundliches Wort, ein Segen. All diese Handlungen können, wenn sie von Achtsamkeit getragen werden, unsere spirituelle Wahrnehmung öffnen, uns nähren und mit großer Freude erfüllen.

Dies ist ein Buch der Sakramente; es ist Marks großzügiges Geschenk an uns, ein Bankett alltäglicher Wunder und der Reichtümer des menschlichen Lebens. Nimm dir Zeit, genieße jede Seite. Und sei vor allem gewillt, dich überraschen zu lassen. Das Leben ist vielleicht bereits wundervoller, als du es dir je hast träumen lassen.



Geburtstage, Festtage



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

1.

Kostbares menschliches Dasein

*Aus all den Dingen, die es gibt –
wir atmen, wachen und wandeln es zum Lied.*

Es gibt einen buddhistischen Lehrsatz, der uns auffordert, Achtsamkeit dafür zu entwickeln, wie kostbar es ist, in menschlicher Form auf der Erde zu sein. Diese wundervolle Sichtweise des Lebens gibt uns Gelegenheit, Wertschätzung für die Tatsache zu entwickeln, dass wir hier sind als von Bewusstsein erfüllte Individuen, die Wasser trinken und Holz hacken. Sie fordert uns auf, uns umzuschauen, die Ameise zu sehen und die Antilope, den Wurm und den Schmetterling, den Hund und den Ochsen, den Habicht und den wilden, einsamen Tiger, die hundertjährige Eiche und den jahrtausendealten Ozean. Sie fordert uns auf, zu begreifen, dass keine andere Lebensform ein solches Bewusstsein hat. Sie fordert uns auf, zu erkennen, dass nur sehr wenige von all den endlos vielen Arten von Tieren, Pflanzen und Mineralien, welche die Erde bevölkern, über die Wachheit des Geistes verfügen, die wir »menschlich« nennen.

Dass ich aus einer gewissen Bewusstseinstiefe aufsteigen und dies zum Ausdruck bringen kann und dass du mich darin verstehen kannst, ist Bestandteil unseres kostbaren menschlichen Daseins. *Du* könntest eine Ameise sein – *ich* ein Ameisenfresser. Du könntest Regen sein – ich ein Brocken Salz. Aber wir sind gesegnet – in dieser Zeit, an diesem Ort sind wir menschliche Wesen, lebendig auf eine kostbare Art, die wir oft für selbstverständlich halten.

Das alles sagt uns, dass dieses kostbare menschliche Dasein nicht wiederholbar ist. Was wirst du also heute tun, in dem Wissen, dass du zu den seltensten Lebensformen gehörst, die es je auf der Erde gab? Wie wirst du dich halten? Was wirst du mit deinen Händen anfangen? Wonach wirst du fragen und wen?



Morgen schon könntest du sterben und zu einer Ameise werden, und jemand wird vielleicht eine Ameisenfalle aufstellen. Aber heute bist du ein besonderes, kostbares und bewusstes Wesen, das in diesem Bewusstsein ein Leben in Dankbarkeit führen will. Das lässt alles Zögern unsinnig erscheinen. Dankbar und bewusst kannst du nach dem fragen, was du jetzt wissen musst. Sagen, wie du dich jetzt fühlst. Lieben, was du jetzt liebst.

- ◆ Setze dich, wenn möglich, ins Freie, oder nahe an ein Fenster. Achte auf die anderen Lebensformen, die dich umgeben.
- ◆ Atme langsam und denke an die Ameise, den Grashalm und den Eichelhäher. Was können diese Lebensformen, was du nicht kannst?
- ◆ Denke an den Kiesel, das Stück Rinde und die Steinbank und richte deinen Atem auf die inneren Dinge, zu denen du fähig bist und diese nicht.
- ◆ Erhebe dich langsam, fühle dich wunderbar menschlich und gehe mit der bewussten Absicht in deinen Tag, heute etwas zu tun, was nur Menschen tun können.
- ◆ Wenn der richtige Zeitpunkt da ist, tue dies mit Andacht und Dankbarkeit.

2.

Alle fallen

*Führe uns vom Unwirklichen zum Wirklichen.
< Hinduistische Anrufung >*

Es war an einem Winterabend und es schneite, als Robert sich an die Zeit im Frühjahr vor zwei Jahren erinnerte: Damals beschloss er, das Wohnzimmer neu zu streichen. Er stand früh auf, fuhr zum Baumarkt, holte eimerweise rote Farbe, Holzstäbe zum Umrühren, Abdeckplane und die Pinsel, die sowieso immer hart werden, egal worin man sie einweicht. Er mischte die Farbe im Hof und schwankte dann zur Tür, in jeder Hand einen schweren Eimer roter Farbe, die Abdeckplane unterm Arm und den brei-

ten Pinsel quer zwischen den Zähnen. Während er mir davon erzählte, begann er zu schmunzeln.

»Ich wankte ein wenig bei dem Versuch, die Tür zu öffnen, aber ich wollte nichts absetzen. Ich war so stur. Ich hatte die Tür schon fast auf, als ich abrutschte, nach hinten stolperte und zu Boden fiel. Literweise ergoss sich rote Farbe über mich.« Jetzt lachte er herzlich über sich, wie er es so oft tat, und wir sahen eine Weile schweigend dem fallenden Schnee zu.

Auf dem Heimweg dachte ich noch lange an diese Geschichte. Es ist doch erstaunlich, dass wir es alle so machen: ob es um Einkaufsstüten geht, um Farbeimer oder um Geschichten, die wir unbedingt erzählen wollen. Wir tun es mit unserer Liebe, mit dem, was wir als wahr empfinden, selbst mit unserem Schmerz. Es ist so eine einfache Sache, und doch gibt es diese Momente, in denen das Ego sich weigert, die Last abzusetzen, damit wir die Tür öffnen können. Immer wieder haben wir die Chance, zu lernen, dass wir nicht gleichzeitig an allem festhalten und das Tor durchschreiten können. Wir müssen absetzen, was wir mit uns herumschleppen, die Tür öffnen und dann nur das Nötige mit hinübernehmen.

Die Menschen neigen von Natur aus dazu, Dinge in dieser Reihenfolge zu tun: sammeln, vorbereiten, absetzen, eintreten. Doch wenn es schiefgeht, bekommen wir auch eine zweite Chance; wir können lernen, zu fallen, wieder aufzustehen und zu lachen.

- ◆ Meditiere über eine Schwelle in deinem Leben, die du nur mühsam überschreitest – sei es bei der Arbeit, zu Hause, in einer Beziehung oder auch die Schwelle zu größerem Frieden.
- ◆ Atme gleichmäßig und betrachte dich selbst. Trägst du zu viel, um die Tür öffnen zu können?
- ◆ Atme langsam und stelle mit jedem Ausatmen etwas von den Dingen ab, die du trägst.
- ◆ Atme jetzt frei und öffne die Tür.

