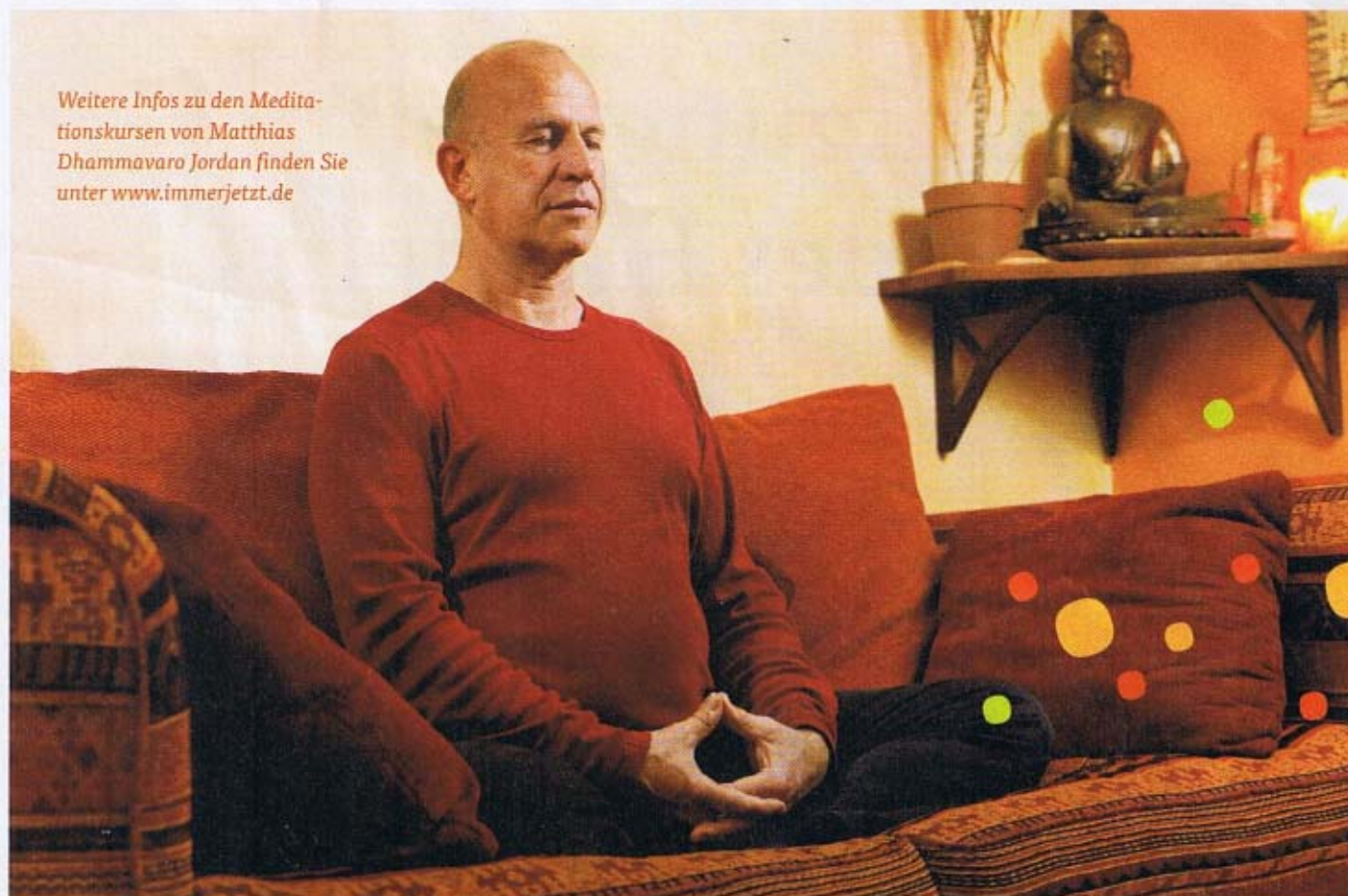


Weitere Infos zu den Meditationskursen von Matthias Dhammavaro Jordan finden Sie unter [www.immerjetzt.de](http://www.immerjetzt.de)



# Ein zeitloser Moment in Bewegung

## Das Mysterium des „Jetzt“

„Es gibt immer nur das Jetzt. Was uns davon abhält, diesen gegenwärtigen Moment zu erleben, sind unsere Gedanken“, sagt der in der hessischen Rhön lebende Matthias Dhammavaro Jordan, der 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien verbrachte und sich dort die Zeit nahm, dem Mysterium des „Jetzt“ auf die Spur zu kommen. Dort stellte er sich auch die Frage: „Wie lange dauert eigentlich ein Moment?“ Der Weg zum Erleben dieses „zeitlosen Moments“ war für ihn die Meditation und die Schulung der Achtsamkeit. „Wer sich hinsetzt und sich vornimmt, im Augenblick zu bleiben, der wird schnell folgendes beobachten: stets wandernde sich abwechselnde Gedanken, die selten in der Gegenwart verweilen, sondern meist in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen“, sagt Jordan. Ein Phänomen, das in der Meditation ein ganz besonderes Augenmerk bekommt. Denn genau darum geht es: die Beobachtungsgabe so zu schulen, dass diese Gedanken nicht wie ein diffuses Hintergrundrauschen wahrgenommen werden, sondern einem wirklich ganz gewahr werden. „Dazu bedarf es sehr viel Übung, Geduld und Wachheit. Doch ist dies auch

der Schlüssel zur Zeitlosigkeit“, sagt der Meditationslehrer, „dem Erleben des ‚Jetzt‘ in seiner Ganzheit.“

Mit den entsprechenden Techniken und Methoden kann man auch im Alltag erlernen, „ins Jetzt zu kommen“, selbst bei vollen Terminkalendern und angefüllten Tagen. Dazu gibt der heutige Meditationslehrer in seinen Kursen des Achtsamkeitstrainings eine Fülle an Hinweisen und Tipps: Das nächstliegende Meditationsobjekt ist dabei der Atem. In der buddhistischen Meditation gibt es 40 sogenannte Meditationsobjekte. Eine besondere Rolle spielt dabei die Beobachtung der Ein- und Ausatmung, die sogenannte Anapanasati-Meditation. „Wer ein wenig Übung darin hat, kann sich zwischendurch immer wieder mal für fünf Minuten Zeit nehmen und diese praktizieren“, sagt Jordan.

### Die Freude des Augenblicks

Die Kunst dabei ist, mit der Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurückzukehren, der einen im gegenwärtigen Augenblick verankert, und das, was gerade ist, geschehen zu lassen und bewusst

wahrzunehmen, ob angenehm oder unangenehm, ob Geräusche, Körperempfindungen, Gefühle oder natürlich die eigenen Gedanken.

Die kann man zwar nicht abschalten, aber man kann ihnen bewusst Raum geben und sie beobachten. Mit etwas Übung, so Jordan, erfährt man, dass die Gedanken tatsächlich langsamer werden, immer mehr Gemütsruhe und Entspannung einkehren, und dass es so etwas gibt wie die Freude des Augenblicks – Momente der Gegenwärtigkeit, in der die Gedanken einfach still im Hier und Jetzt verweilen. Dann kann auch irgendwann die Einsicht kommen, die der ehemalige Mönch schon vor vielen Jahren in seiner Einsiedelei zwischen Burma und Thailand hatte, wo er über ein Jahr in fast vollständiger Einsamkeit lebte, dass es Zeit nicht gibt, sondern nur das zeitlose Jetzt, und zwar dann, wenn es keine Gedanken und somit auch keine Wünsche gibt. Ein erstrebenswerter Zustand, so der ehemalige Mönch, weil der gegenwärtige Moment die einzige Zeit ist, in der das Leben wirklich stattfindet.

**Reinhold Jordan**

Textstudio Poppenshausen, Rhön.