



Lelki ráhangolódás 7. - A jelenben élni

Hogyan tudod megélni az eseményeket teljes valójukban, minősítés nélkül? Ha te magad is teljes valóddal a jelenben vagy. Nem bánkódsz a múlt sebein, nem fantáziálsz a jövőről, hanem az Itt és Mostban vagy teljes lélek-jelen-léttel. A jelen pillanat sohasem elviselhetetlen, ha teljesen benne élsz. Az az elviselhetetlen, ha a tested itt van délelőtt tízkor, de a gondolataid már délután hat óránál tartanak, vagy, ha a tested itt van, de a gondolataid már több száz kilométerrel távolabb kalandoznak. Ne gondold az összes lépésedre! Gondold csak arra az egyre, amit éppen lépsz, figyelj arra az egyetlen cselekedetedre, lásd meg benne a csodát! Az Itt és Mostban mindig csak egyetlen lépést kell tenned. Ha így teszel, megkönnyíted magadnak utadat!

A szerzetes, a tigrisek és az eper – egy zen történet a pillanat megéléséről

Élt egyszer egy buddhista szerzetes, aki minden reggel meditációs sétát tett a környező erdőben. Egy napon, ahogy szokásához híven a sűrű erdő mélyén elmerült gondolataiban és a természet szépségében, hirtelen egy hatalmas tigrist vett észre a közelben.

Tudta, hogy nagyon nagy bajban van, mert a tigris is meglátta őt, ahogy közeledett. A szerzetes menekülőre fogta, de esélye sem volt, mert a tigris hamar leküzdötte a köztük lévő távolságot. Egyetlen lehetőség maradt számára: lemászott a meredek szikla peremén, épp csak elkerülve, hogy a tigris rávesse magát. Egy vékony ágon tudott csak megkapaszkodni, és azon lógva figyelte, ahogy a hatalmas tigris villámó tekintete a magasból rá mered. Félelmetes hangja betöltötte az egész hegyoldalt. Ahogy a szerzetes lenézett a mélybe, hogy arra keresse a menekülőutat, a sziklafal alján egy másik tigrist pillantott meg. Rá várt.

A szerzetes már nehezen bírta tartani magát a vékony kis ágon, a két tigrisnek viszont esze ágában sem volt távozni. Morogva járkáltak fel-alá várva, hogy elkaphassák áldozatukat. A szerzetes ekkor oldalra pillantott, és észrevette, hogy valami apró dolog piroslik a sziklafalon. Egy vadon nőtt eperbokr gyümölcsét pillantotta meg maga mellett. Egyik kezével az ágon lógva a másikkal leszakította az epret, majd szájához emelte, és megette.

Soha életében nem evett még ilyen finom epret...

A legtöbb ember félelem-tigrisek között él. Cipeljük a múlt terheit, aggódunk, sőt, olykor rettegünk attól, hogy mit hoz majd a jövő, és hagyjuk, hogy a félelmeink irányítsák az életünket – akár van alapjuk azoknak, akár nincsen. Képtelenek vagyunk megélni a pillanatot, és észre sem vesszük azokat a csodákat, amelyekben nap, mint nap részünk lehet. Pedig attól még, hogy az élet kihívások elé állít minket, a csodák ugyanúgy ott vannak. És ha figyelünk, akkor legalább egy-egy szép pillanattal megajándékozhatjuk önmagunkat – de sokszor ennél jóval többet kapunk.

- Szokott-e szomorúsággal eltölteni a múlt, és aggódással a jövő?
- Mik az én félelem-tigriseim a múltban és a jövőben?
- Hogy érzem magam jelen pillanatban testileg és lelkileg?
- Ha kikapcsolom magamban a múlton való szomorkodást és a jövőért való aggódást, elűzöm a félelem-tigriseket, könnyebbnek érzem-e magam?
- Mi a jelen pillanat legszebb, legérdekesebb, legderűsebb, legerősebb hatású momentuma?
- Nincs érdektelen pillanat! Ha megállok, megállítom kalandozó gondolataimat, és jobban kinyitom érzékszerveimet, megtapasztalhatom, mennyi minden történik egy látszólag érdektelen pillanatban is bennem és körülöttem.

