

Augenblick einmal

Liebe Weggemeinschaft Stille!

Die Wochen der Einschränkungen durch den Corona-Virus sind in den Jahrzehnten unseres Lebens mittlerweile schon ein sehr deutlicher Augenblick! Vieles geht nicht so wie immer und wir sind eingeschränkt. Auch wenn es jetzt zu Lockerungen kommt, sollten wir die Chance sehen, inne zu halten, das Leben nicht einfach so weiter laufen zu lassen. „Augenblick einmal!“ kann ich mir sagen und auf mein Leben schauen. Es ist ein Wort, das mich einlädt, in der aktuellen Gegenwart zu sein.

„Augenblick einmal“ können wir sagen, wenn wir merken, dass uns eine Situation entgleitet oder dass wir sie nicht hinreichend durchschauen können. Damit verbindet sich ein hilfreiches Innehalten. Einfach bewusst atmen und im Augenblick sein, um einen weiteren Blick für das Geschehen und uns zu erlangen, hilft uns Achtsamkeit zu realisieren.

Augenblick, der Blick des Auges sieht zunächst einmal alles gleich. Doch wenn das Gesehene uns bewusst wird, dann haben wir schon eine Auswahl aus dem Erblickten getroffen, zu einem Verständnis zugeordnet, mit den bisherigen Erfahrungen abgeglichen und meist auch bewertet. So ist es nicht erstaunlich, dass ein und derselbe Augenblick von verschiedenen Menschen so unterschiedlich gesehen wird. Dies sollte uns ein Hinweis sein auf die egozentrische Vorprägung unserer Wahrnehmung und erst echt unseres Denkens. Unsere Wahrnehmung und unser Denken sind dabei beeindruckende Errungenschaften der Evolution, doch sind sie beschränkt.

Das stete Üben, ganz dieser Atemzug zu sein, ermöglicht mir die Weite des Augenblicks zu erfahren; einfach nur sehen, ohne mich von dem Gesehenen zu unterscheiden; ganz der Augen-Blick zu sein, durchaus in einem ganz wörtlichen Sinne. Nur sehen. Es eröffnet sich mir ein direktes Sehen des Lebens, was gänzlich anders ist als das Sehen, wie ich es zuvor kannte.

Wenn ich den Fokus meiner Aufmerksamkeit auf diesen einen Atemzug lege, kann ich auch üben nur zu hören, um ganz der Ohr-Ton zu sein. Die Bäume, die Stimmen der Vögel, das Rauschen des Windes, aber auch des Straßenverkehrs erlebe ich unmittelbar, nur der Augen-Blick, nur der Ton. Einfach wunderbar.

Matthias

Das Leben ist dabei keineswegs nur idyllisch, denn ich sehe auch den Menschen unmittelbar, so wie er ist, mit seinen Möglichkeiten zu lieben oder in sich verschlossen zu hassen. Dann kann ich mein denkendes Ich in den Dienst dieses Augenblicks stellen, ein Essen bereiten, einem Menschen zuhören, die Pflanzen im Garten gießen ... Ich stehe dann im Dienst dessen, was der Augenblick mir zeigt, dazu kann ich dann all mein Vorwissen und meine Erfahrungen nutzen, wenn es denn dienlich ist.

Der Augen-Blick, dem Anderen in die Augen sehen. Das unvoreingenommene Schauen, das nicht an meine Vorstellungen, meine Anliegen, meinen Ärger gebunden ist, zeigt mir das Antlitz des Anderen; unbewaffnet, wehrlos, so wie er ist, so wie ich bin. Der Augenblick kann uns die ganze Weite des Lebens zeigen.

So kann uns das durch die Corona-Auszeit uns zugerufene „Augenblick einmal“ hilfreich sein, unser Leben in der Gegenwart zu leben.

Herzliche Grüße - Gasho
Matthias

Matthias