

Magie des Augenblicks

Author : Spax

Categories : [Blog](#)

Date : 23. Februar 2021



Ich vergleiche mich mit diesen Promis; nicht, weil ich ein Promi wäre, sondern um zu schauen, was *andere* Menschen so erreichen und tun in ihrem Leben. Sie *sind* Vorbilder, die Promis. Sie müssen ständig „auf der Hut“ sein, werden ständig von der Presse belauert für Sensationen und Fehlritte. Im Prinzip insgesamt also eine gute innere Haltung, die die innere Wachheit begünstigt.¹ Als Kind hatte ich einen Rache Gott, der mir ständig über die Schulter blickte, später war es die Angst vor Fehlritten oder Kritik. Diese Form der „negativen Beobachtung“, der inneren Eigenbeobachtung aus *Angst* heraus, dieses ständige *Bewerten* meiner eigenen Handlungen, macht mich das letztlich zu einem „besseren“ Menschen? Einen „besseren“ sei dahingestellt, aber zumindest einen „aufmerksameren“.

Eine weitere Falle des Aufwachens also: mit dem Verlust der Angst, wenn man nicht achtgibt, zeitgleich auch die innere Wachheit und Aufmerksamkeit zu verlieren. Das ist doch krass, denn wer will schon Angst haben? Aber Angst begleitet jenen „negativen inneren Beobachter“. Letztlich *ist* es ja ein Gewinn, keine Angst mehr zu haben vor Strafen oder gefährlichen Begegnungen. Das ist, was die spirituellen LehrerInnen vielleicht meinen, wenn sie sagen „Du glaubst, du hättest die Ewigkeit zur Verfügung“. Denn ein Leben ohne „innere Wachheit“ macht uns gleichgültig dem aktuellen Leben gegenüber: durch das Wissen, daß die Seele immer lebt und nicht „zerstört“ werden kann – und damit einhergehend der Wunsch, wieder im „seelischen Zustand“ sein zu wollen –, wird mein aktuelles Leben hierdurch ungültig und nichtig, denn ich ignoriere es.

Wie kann man die innere Aufmerksamkeit, die innere Wachheit beibehalten, wenn man keine Furcht mehr hat, wenn alles gut ist wie es ist, wenn jedwede Handlung „in Ordnung“ ist?! Welchen *Wert* messe ich meinem eigenen Ausdruck, meinem eigenen Leben bei, wenn alles austauschbar geworden ist, wenn man die eigenen Handlungen *nicht* mehr bewertet innerlich?

Das Tor zur inneren Verbindung führt direkt durch den aktuellen Augenblick, durch *die Wachheit für den Augenblick*. Man muß den Augenblick, die Umstände, die eigenen Handlungen nicht *bewerten*, aber man muß *anwesend* sein *im* Augenblick, ihn wahrnehmen als Gesamtteil meines Lebens. Setze ich mich hin mit einer inneren „Scheißegal“-Haltung, so bin ich nicht anwesend für den Augenblick – und alles wird schal und grau, bedeutungslos und austauschbar. Erst der Fokus auf den aktuellen Augenblick erzeugt die innere Wachheit, und auch andersherum: die innere Wachheit erzeugt einen Fokus auf den Augenblick. In diesem Vorgang ist nicht eine Bewertung der Umstände oder meiner eigenen Handlungen enthalten, sondern ein *durchdringender* Fokus auf das, was gerade *ist*. Die

Liebe zu meiner Tasse, wenn ich sie berühre, um sie abzuwaschen. Die Liebe zu jeder einzelnen Handlung und Tätigkeit, die ich durchführe. Die Liebe und Aufmerksamkeit zur jeweils aktuellen Handlung. Das Spüren, das *Empfinden* geht hiermit einher. Im Augenblick ist also Liebe und Empfindung. Das Empfinden unserer „äußeren Sinne“ kann uns zu den Empfindungen der inneren Sinne führen.



Doch über ungewohnte Erlebnisse der inneren Sinne, durch Begebenheiten, innere Erfahrungen und Erweiterung unserer spirituellen Kenntnisse stärken wir möglicherweise – wenn wir nicht aufpassen – wieder das „überlegene Ich-Gefühl“. Dadurch sind wir dann wieder herausgefallen aus der Empfindung des Augenblicks, denn nun fangen wir an, wieder alles zu *bewerten* (jetzt in den spirituellen Bereichen) und anzuzweifeln anstatt zu *erleben*. Deshalb werden die Erlebnisse und Empfindungen schaler und fader, je weiter ich mich vom *direkten* Erleben und Empfinden wieder entferne – vollkommen gleich, ob ich nun aufgewacht bin oder nicht.

Der aktuelle Ist-Zustand bildet die Verbindung zur „Ewigkeit“, niemals, *wie* ich das nun gerade bewerte oder empfinde. Anwesend zu sein im eigenen Leben bedeutet, „den Moment zu heiligen“. Es *ist* dies ebenfalls ein Aspekt, wenn wir aufwachen. Aber wie so vieles andere, das hiermit verknüpft ist, verflüchtigt es sich, wenn wir nachlassen in unserer inneren Aufmerksamkeit!

Man kann also sagen: Wenn ich den aktuellen Augenblick in meinem Leben als etwas „unwesentliches“ betrachte oder bewerte, wenn ich den direkten Augenblick ignoriere, wenn ich meine Umstände ablehne, verfluche, bejammere, dann ist mir der momentane Augenblick ein Dorn im Auge – ich *erlebe* ihn nicht, ich lehne ihn ab, wünsche mich anderswohin. Dann nehme ich nicht *teil* am eigenen Leben, werfe meinen eigenen Ausdruck fort.

Alles führt durch den Augenblick, es ist der Dreh- und Angelpunkt meines Erlebens, meines Ausdrucks, meiner *Verbindung*, meiner Aufmerksamkeit. Sich hinzusetzen und auf Wonnegefühle zu warten ignoriert das Leben, ist eine Flucht, ist eine Ignoranz meines eigenen Ausdrucks und meiner Möglichkeiten; genauso wie es andererseits all die unbewußten Automatik-Reaktionen sind, die das Leben so häufig ausmachen.

(Spax 23.2.21)

Vertiefend siehe auch die Beiträge:

♥ [Auf der Pirsch](#)

♥ [Nüchternheit oder Glückseligkeit?](#)

Fußnoten

1. Siehe zum Thema „innere Wachheit“ auch den Beitrag [Auf der Pirsch](#).