

DAS HEILENDE UND DAS GÖTTLICHE

IM AUGENBLICK

oder: Das Sakrament des Augenblicks

Man erkennt Gott in dem Maße, in dem man sich selbst erkennt. Das ist eigentlich ganz leicht zu verstehen, wenn wir begreifen, dass Gott in uns ist, dass wir göttlich sind. Wenn wir zu diesem Kern in uns Zugang haben, wenn er sozusagen frei liegt und unsere Fähigkeit zur Selbsterkenntnis zunimmt, dann sind wir auch Gott sehr nah. Wir können zugespitzt auch sagen: Selbsterkenntnis ist Gotteserkenntnis – und umgekehrt.

In allen Religionen und Kulturen haben Mystiker von dieser Einsicht gesprochen. Sie suchen das Göttliche in sich selbst, in ihrem eigenen Inneren. Sie alle sind davon überzeugt, dass wir Menschen eine Sehnsucht nach Transpersonalem, nach Heiligem, nach Göttlichem in uns tragen. Wir können auch sagen, dass das Göttliche in uns zur Entfaltung drängt. Subjektiv erleben wir das als eine Sehnsucht, die Sehnsucht zur Ruhe zu kommen, Verbindung zu spüren, nach Hause zu kommen. Diese Sehnsucht wird z.B. auch angesprochen, wenn wir berührende oder „rührselige“ Filme sehen oder Musik hören. Statt unsere Berührtheit als schlicht und primitiv abzutun, können wir sie auf einer tieferen Ebene als Ausdruck unserer Sehnsucht nach Frieden, Einfachheit, Verbindung sehen. Sehr schön stellt sich dieses Heimkommen (zu Gott) in der Geschichte des Verlorenen Sohnes, wie sie im Neuen Testament bei Lukas 15 erzählt wird, dar.

Von dieser immanenten Sehnsucht spricht auch *Stanislav Grof*, der sich jahrzehntelang mit der Erforschung besonderer Bewusstseinszustände beschäftigt hat. Vor allem durch die Beschäftigung mit LSD fand er heraus: Egal wie unser persönlicher, kultureller oder bildungsmäßiger Hintergrund ist, übereinstimmend gilt: Wenn die persönliche bzw. biographische Ebene grob angeschaut und durchgearbeitet ist, landet man zwangsläufig auf der transpersonalen Ebene, also in dem Bereich, der das Persönliche übersteigt. Eben dieses Transpersonale ist im gegenwärtigen Augenblick zu erfahren. Wir erfahren das Göttliche beim Atmen, beim Singen, beim Überqueren der

Straße, im gegenwärtigen Handeln und Sein. Das Leben ist gegenwärtig. Das Göttliche ist nur im Gegenwärtigen zu erfahren. Die Sehnsucht nach dem Göttlichen ist nichts anderes als die Suche nach dem gegenwärtigen Augenblick. Die Gegenwart ist heilig – *Willigis Jäger* hat das schöne Wort vom Sakrament des Augenblicks geprägt.

Im Grunde gibt es nichts Besonderes zu tun. Wir versuchen nichts anderes, als in den Augenblick zu kommen, eins zu werden mit dem, was wir gerade ausführen. Dort ist Gott uns am nächsten. Es ist letztlich die heilende Kraft Gottes oder die heilende Kraft der Gegenwart.

Ein Zenmeister wurde einst von seinen Schülern gefragt, ...

... warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle. Er antwortete:

*Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich...*

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus? Er sagte wiederum:

*Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich...*

Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort und riefen:

Aber das tun wir doch auch! Geduldig antwortete er ihnen:

*Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.
Ihr seid sehr, sehr selten genau bei dem, was ihr gerade tut
Deshalb verpasst ihr das eigentliche...
Deshalb verpasst ihr letztlich Gott!*

Da verstanden die Fragesteller.

Jede kleine Aktion, die wir ausführen, die Treppe hinaufgehen, die Tür öffnen, die Hände waschen, unsere Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, kann eine Übung in Wachheit und Präsenz sein. Das gleiche gilt für das Lauschen, das Lauschen auf alle Geräusche um uns und in uns. Wenn wir für Momente in dieser Einheit sind, dann fangen wir auch an zu bemerken, wie oft wir nicht da, nicht anwesend sind.

Der vietnamesische Mönch, Lehrer und Poet *Thich Nhat Hanh* beschäftigt sich seit vielen Jahrzehnten mit Gegenwärtigkeit:

„Es gibt eine Art von Energie in uns, wir nennen sie die Energie der Achtsamkeit. Die Energie der Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die uns helfen kann, da zu sein, in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Den Lehren zufolge kann das Leben nur im gegenwärtigen Augenblick stattfinden. Die Vergangenheit ist schon vorbei, die Zukunft ist noch nicht angebrochen. Es gibt nur einen Moment, in dem man wirklich lebt und das ist der Moment der Gegenwart. Die Energie der Achtsamkeit hilft uns, wirklich da zu sein, um das Leben zu berühren. Unsere Verabredung mit dem Leben ist im JETZT. Angenommen, wir lieben jemanden und möchten diese Person glücklich machen. Das größte Geschenk, das man der Person, die man liebt, machen kann, ist die vollkommene Anwesenheit. Wenn du nicht da bist, wie kannst du lieben?

Die Übung, der ich folge, ist sehr einfach: Man atmet einfach tief ein und sagt dabei:

„Einatmen- ich weiß ich bin da“. Man atmet einfach tief aus und sagt dabei:
„Ausatmen - ich lächle dem Leben zu.“

Wenn du das dreimal machst, werden dein Körper und dein Geist eins werden. Und auf einmal bist du da, Körper und Geist gemeinsam. Und das Atmen wird zu einer Art Brücke, die Körper und Geist verbindet....“

