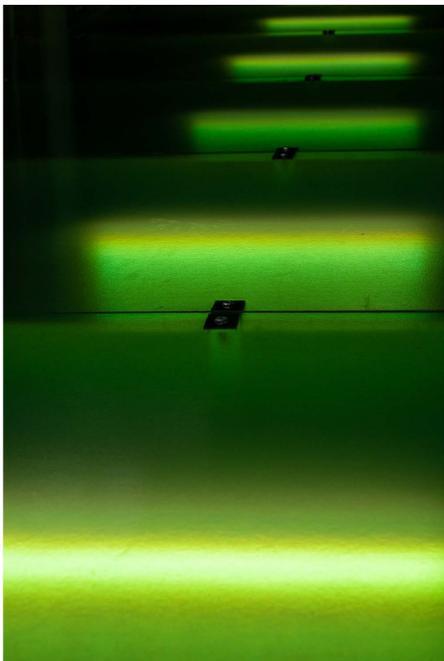


MIKSANG

Vera Wolber



„To see we must forget the name
of the thing we are looking at.“

Claude Monet

Miksang steht für kontemplative, ruhige Fotografie, die auf Achtsamkeit und Gelassenheit basiert. Diese meditative Form der Fotografie legt ihren Fokus auf den Prozess der Wahrnehmung. Dabei tritt „klares Sehen“ und „tiefes Bemerkten“ an die Stelle von Denken und Bewerten. Kontemplative Fotografie schärft die Aufmerksamkeit für die Schönheit des Alltags, regt ein bewusstes Loslassen an und fördert das Ankommen im Moment.

Der Begriff Miksang kommt aus dem Tibetischen und bedeutet „das reine Auge“ oder „das gutes Auge“ und basiert auf der Lehre des Meditationsmeisters, Künstlers und Gelehrten Chögyam Trungpa Rinpoche (1939–1987).

In Deutschland wird die Miksang Fotografie durch Hiltrud Enders vertreten und gelehrt. In ihren Workshops wird mittels Meditation und vorbereitender visueller Übungen die Wahrnehmung von beispielsweise Farbe, Textur, Muster und Form (Linke Seite von links oben nach rechts unten) geschärft.

Diese Synchronisierung von Auge und Geist hat meine Sehgewohnheiten nachhaltig verändert.