



**Raum für spirituelle Wege**  
Zen und Kontemplation



Bild: Stefan Weber

## **Liebe Weggefährtinnen und Freunde des Raums für spirituelle Wege,**

vielleicht laden gerade die dunklen Wintermonate dazu ein, sich nicht nur gemütlich auf dem Sofa einzukuscheln sondern sich auch Zeit für eine längere Meditation zu reservieren. Ein Kontemplationstag oder ein Meditations-Training in unserem Raum ermöglichen das, wie beispielsweise in diesem Februar. Was ist das Besondere am längeren Sitzen, an einem oder an mehreren Tagen?

Mir kommt da das Bild, wenn Schnee fällt und fällt und fällt. Unaufhörlich senken sich die Schneeflocken herab und decken die Welt immer mehr zu, die Bilder, Fantasien, Gedanken und Emotionen. Wenn es tatsächlich so friedlich wäre! Oft setzen wir uns mit Schneetreiben aufs Kissen und die Gedanken wollen nicht zur Ruhe kommen, wir warten ungeduldig auf das Ertönen der Glocke. Wenn der Wind dann nach einiger Zeit nachlässt - kennt ihr das? -, dann gibt es manchmal ein inneres Aufatmen: ah, jetzt kommen Geist und Seele zur Ruhe. Eine erste Erleichterung, die uns motiviert und konzentriert weiter sitzen lässt. Oft bleibt es nicht dabei. Unter der Schneedecke gibt es Leben, das sich bemerkbar macht: der Verstand schickt kluge und kreative Pläne vorbei, aus den Tiefen unseres Bewusstsein tauchen alte Erinnerungen, verstörende Bilder, längst abgeschlossen Geglauhtes auf, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Willigis sagte den Bildern dann: „Ich habe dich gesehen, aber du bist jetzt nicht dran.“ Aber bleib du jetzt dran an deiner Entschlossenheit, offen zu bleiben für das gegenwärtig Unbekannte. Dich selbst auszuhalten und anzunehmen. Schneetreiben und Windstille wechseln sich in Kreisen immer wieder ab. Wobei die Kreise zunehmend weniger Macht ausüben und an Bedeutung verlieren, da die Schneedecke dicker und dicker wird. Und unser Wollen, Drängen, Fühlen und Denken ins Herz oder ins Hara herabsinken können. Die Glocke ertönt dann viel zu früh.

Ich wünsche euch tiefe Versenkung beim Sitzen.

Liliane für das Donnerstags-Team

**Übrigens:** wir sind jetzt auch im sozialen Netzwerk LinkedIn vertreten. Wer von euch ebenfalls dort aktiv ist, kann unserer Seite gern folgen:  
(<https://www.linkedin.com/company/raumspirituellewege/?viewAsMember=true>)