



Katholische  
Universitätsgemeinde  
Alpeneggstrasse 5  
CH-3012 Bern  
Tel. 031 307 14 14  
Fax 031 307 14 15

### **Was ist ein Wüstentag?**

Es ist ein Tag, der von der Stille geprägt ist. Für einige Stunden ziehen wir uns in die Stille des aki, die Stille des Gartens zurück. Wir erahnen, wie wunderbar die eigene Welt ist, sammeln uns, richten uns auf Gott aus.

Der Wüstentag beginnt um 10 Uhr. Zunächst stellen sich die Teilnehmenden gegenseitig vor. Danach folgen einige Uebungen, um den eigenen Leib besser wahrzunehmen. Das können Yoga-, Eutonie-Uebungen oder Tänze sein. Danach folgt ein spiritueller Impuls, über den wir am Morgen und am Nachmittag (unterbrochen von einer langen Mittagspause) je eineinhalb Stunden meditieren. Wer sich für eine Weile aus dem gemeinsamen Meditieren „ausklinken“ möchte, kann das ohne Schwierigkeiten. In einem Neben-Raum stehen Mal-Sachen bereit. Mit einem gemeinsamen Austausch beenden wir den Tag spätestens gegen 17 Uhr..

Das alles mag sehr anspruchsvoll klingen. In der Praxis vergeht jedoch die Zeit bei einem Wüstentag sehr schnell. (Und für diejenigen, die im Meditieren noch keine Erfahrung besitzen, gibt es am Morgen eine einfache Einführung.)

**Mitzunehmen sind:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, Mittagspicknick (Tee und Kaffee sind vorhanden)

### **Welchen Sinn hat ein Wüstentag?**

*Wenn wir nicht gelegentlich aus dem Kreislauf der täglichen Verpflichtungen ausbrechen, versteifen wir uns seelisch und körperlich. Unser Blick auf die Umwelt erstarbt, unser Welt-Bild verfestigt sich. Mit der Zeit meinen wir das Leben zu kennen.*

*Um körperlich nicht steif zu werden, haben wir Fitnessprogramme aller Art erfunden. Und was tun wir für Geist und Seele? Wie wäre es mit einem Wüstentag? - Ich schenke mir einen Tag, an dem es nur darum geht, alltägliche Lebensvollzüge wie Gehen, Atmen, Essen neu zu lernen. Eine Art Leben in Zeitlupe. Um durchlässiger und aufnahmefähiger zu werden. Um besser zu erkennen und zu verstehen, wer ich bin und in welcher Umwelt ich lebe. Um den Spielraum meines Handelns und Gestaltens in dieser Welt neu abzuschätzen. - Veränderungen haben immer dort begonnen, wo Einzelne die Möglichkeiten ihres Lebens erkannt und ausgeschöpft haben.*

### **Wahrnehmen – Loslassen**

*Ich will heute wenig intensiv in mich aufnehmen. Deshalb nehme ich immer wieder neu wahr: mit den Augen, den Ohren, der Nase, den Händen, mit dem ganzen Körper, mit Kopf und Herz.*

*Ich schliesse die Augen und spüre, ob und wie der Wind weht. Ertaste Warmes und Feuchtes, Grobes und Feines. Im Gras, im Baum, im Stein, am Boden.*

*Mit derselben Offenheit gegenüber der Aussenwelt will ich auch aus dem Innern kommen lassen, was aufsteigt: Wörter, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen. Ich verdränge sie nicht. Vielleicht findet sich Bedrängendes, Aufsässiges, Fragwürdiges dabei. Das gehört alles zu mir. Liebevoll und geduldig nehme ich auch die dunklen Seiten an mir an. Ich will mich heute nicht dazu drängen lassen, im Grübeln nach Lösungen zu suchen. Ich lasse kommen, nehme wahr.*

*Vielleicht habe ich Lust, Gedanken niederzuschreiben. Mit wem möchte ich besprechen, was mich beschäftigt?*

*Ich weiss, man kann nicht immer nur aufnehmen. Ich muss auch wieder weggeben können wie beim Atmen. Gelassenheit kommt auf bei diesem Gedanken an den Rhythmus im Atmen. Ich füge mich ein. Tag und Nacht. Einatmen und Ausatmen. Aufnehmen und Weggeben.*

### **Reden - Schweigen**

*Wenn ich heute wenig rede, so sind die Wörter doch nicht abwesend. Sie sind da, in mir. Sie ruhen sich aus und gewinnen neue Kraft, beinahe so wie die Erde im Winter brachliegt, um im Frühling neu fruchtbar zu werden.*

*Es lohnt sich, der Sprache von Zeit zu Zeit Ruhe zu ermöglichen. Denn Wörter nützen sich durch häufigen Gebrauch ab wie Münzen.*

*Im Alltag sind wir oft von Wortlärm und Wortgerümpel umstellt. Da tun Stille und Schweigen gut. Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit. Es käme darauf an, auch im Alltag den rechten Rhythmus von Schweigen und Reden zu finden. Das ist nicht einfach. Wir werden immer wieder ins Gerede geraten oder ins stumpfe Schweigen fallen. Aber wir können diesen Rhythmus lernen, Stück für Stück, im sorgsamem Umgang mit der Sprache. Vorwärtskommen zum Reden und Schweigen aus der kraftvollen, frischen Mitte heraus, das ist ein Ziel, das wichtig ist. Vor allem möchte ich zur rechten Zeit das rechte Wort finden.*

*Ich will an diesem Tag auch meiner eigenen Sprache nachgehen. Woran erkenne ich meine Sprache, wenn ich rede oder schreibe? Meine Lieblingswörter? Kann ich sie aufzählen, oder sind sie mir zu nahe?*

Nach Anregungen von Bruno Dörig (In: Dörig Bruno: Schenk dir einen Wüstentag! Schritte zur Achtsamkeit. Verlag am Eschbach. Eschbach/Markgräflerland. Neuauflage 2000. (Eschbacher Geschenkhäfte)