

# UnBegreiflich

Weil ich Dich begreifen will,  
un-begreiflicher Name.  
Einen Augenblick sehen.  
Klarheit in unklaren Dingen:  
Entziehe Dich mir und sei doch an  
meiner Seite!

Weil ich Dich begrenzen will,  
un-begreiflicher Name.  
Einen Augenblick umgreifen.  
Festhalten in Unsicherheit:  
Entzieh Dich mir und gib doch  
festen Halt!

Weil ich Dich einschließen will,  
un-begreiflicher Name.  
Einen Augenblick besitzen.  
Haben, wo nichts zu haben ist:  
Entzieh Dich mir und gib doch  
Fülle des Lebens!

Un-begreifliche Auferstehung!

So sei es. Amen.

Impuls © Florian Mayrhofer



Quo  
vadis?

Begegnung  
und Berufung  
im Zentrum  
Stephansplatz 6 (Hof)  
A-1010 Wien  
+43 1 512 03 85

VIERTEL  
ACHT

ACHTSAM

DURCH DIE...

FASTENZEIT

29.3.2021

MEDITATION  
& GEBET

[www.quovadis.or.at](http://www.quovadis.or.at)

# Wahrnehmen

- Stelle dich aufrecht hin.
- Spüre, wie die Luft in dich einströmt und deinen Körper wieder verlässt.
- Spüre deine Fußsohlen wie sie den Boden berühren.
- Konzentriere dich auf dein Zwerchfell, wie es sich hebt und senkt.
- Mit jedem Atemzug spüre, wie du innerlich von Ruhe erfüllt wirst.
- Jeden Gedanken, der dich ablenken möchte, verabschiede in Dankbarkeit für eine kurze Zeit.
- Nimm deinen Körper bewusst wahr - was spürst du?
- Sei ganz in diesem Augenblick.
- Atme tief ein – und tief aus.

Du bist ganz da. Hier.  
In diesem Moment.

# Gebet der Gegenwart

Du,  
schweigsame Stille,  
*er*-schweige, was  
in stummer Sehnsucht  
vor dir.

Du,  
hörende Stille,  
*er*-höre, was  
in stammelndem Schweigen  
zu dir.

Du,  
klingende Stille,  
*er*-klinge, was  
harrt auf Dein Wort:  
"Ich bin".

So sei es.  
Amen.

# Meditation der ACHTsamkeit

viertelACHT - ACHTsam durch die Fastenzeit.  
Vierzig Tage unbegreifliche Suche.  
Unabschließbar. Un-begreiflich  
Gleich der Begegnung Maria Magdalenas:

Rettender Name  
nennt beim Namen: "Marijam"  
Um-wendender Augenblick: "Rabbuni."  
Doch es sprach der rettende Name:  
"Nicht be-greife mich!"

FREI NACH JOHANNES 20,15-17

Weil Du beim Namen nennst,  
gehen die Augen auf.  
Einen Augenblick sehen dürfen.  
Erfüllte Sehnsucht.  
Doch in ihr: Gefahr der Begrenzung. Gefahr  
der Enge. Gefahr des Festhaltens.  
Was nicht begrenzbar.  
Was sich nicht in die Enge treiben lässt.  
Was nicht festgehalten werden kann.  
Einen kurzen Augenblick sehen.  
Und doch nicht ganz begreifen.  
Vielmehr ein Aufruf:  
Offen bleiben für um-wendende  
Augenblicke.  
Für das Un-Begreifliche!  
In Dir. Im Andern. In allen Dingen.