

Einleitung

*Peter Wild begann schon früh, sich mit Meditation zu beschäftigen. Während der Gymnasiumszeit erhielt er durch einen Mönch die erste Einführung in die Meditationspraxis. Dieser Praxis blieb er bis heute treu, ließ sich aber von zahlreichen fernöstlichen Lehrern noch weiter bilden. Die Kunst und das Geheimnis der Meditation ist die Langsamkeit – das Verweilen im Augenblick. „**Wer langsam geht, geht weit**“ heißt das neue Buch von Peter Wild. Es hat **mich** mit dem Wunsch erfüllt, langsamer durch´s Leben zu gehen, um mehr zu erleben. Er ist weit gereist, um uns alle etwas von der Lust spüren zu lassen, **achtsamer zu leben**: Die Kostbarkeit der Dinge, Situationen und Menschen wahr zu nehmen, die uns alltäglich umgeben. Schon mit ihm zu telefonieren hat für einen hauptberuflichen Hektiker entspannende Wirkung. Ich bin gespannt, was erst ein Live-Gespräch bewirken kann: ...*

PETER WILD

- „Mit 17 hat man noch Träume“ – klar: davon, Zahnarzt zu werden, oder Elitesportlerin, oder 3-fache Familienmutter oder einfach nur berühmt und glücklich verliebt.
 - Was muss passieren, damit ein junger Mensch, sich von einem Einsiedlermönch in die Meditationspraxis einführen lassen möchte?
- Sie haben lange im Kloster gelebt und sind seit 15 Jahren ins „normale“ Leben zurückgekehrt.
 - Vermissen Sie manchmal die klaren Strukturen des Klosterlebens?
 - Was genießen Sie an Ihrem „neuen Leben“ am Meisten?

„Wer LANGSAM geht, geht weit“ I

- Wir kennen das: wir „verbeißen uns“ in eine Aufgabe und können sie nicht mehr loslassen (aufhören). Wir verlieren den Blick für´s Wesentliche. Hinterher sehen wir: spurlos zerronnene Zeit, die für immer verloren ist: Tag für Tag.
 - Was können wir tun, um uns nicht in den Alltag zu „verbeißen“? – Konkrete Elemente? (heilsame Unerbittlichkeit – Gebetsglocken – Zeichenzeiten ...)
- Wir haben gehört und gesehen, wie fünf Menschen ihren je eigenen Rhythmus „gehalten“ haben. Das ist in der Musik und im richtigen Leben unsagbar schwer: Wenn man erst mal aus dem Takt gekommen ist, kommt man schwer wieder „ins Spiel“. Sie empfehlen uns sogar so ein Rhythm-out!?!
 - Können Sie neben das gelungene, musikalische Beispiel auch eine gelungene Erfahrung aus dem Alltagstakt stellen?

„Wer LANGSAM geht, geht weit“ II

- Für Sie ist die Meditation *der* Weg um den eigenen Lebensrhythmus zu finden.
 - Was macht ein Mensch, wenn er meditiert?!
- Bei allen Meditationsbeispielen in Ihrem Buch spielt immer die Körperwahrnehmung eine große Rolle.
 - Warum? Kann man als ungeduldiger Zeitgenosse nicht gleich zur Sache kommen, ohne körperliche Umwege?!
- Gibt es so etwas wie „unreligiöse“ Meditation? (Muss man dazu an Gott glauben). Anders: – Kommt man (wie Hape) irgendwann bei Gott an, wenn man´s nur richtig macht?
- „In den Freiräumen, in den Augenblicken, in denen scheinbar nichts geschieht, geschieht das Eigentliche.“
 - Das, was Hape „totale gelassene Leere“ nennt?!
 - Was geschieht, wenn nichts geschieht?!

Wer langsam GEHT, geht weit“

- *Nicht jedeR möchte meditieren.* – Choleriker & Meditation?
– Welche Möglichkeiten sehen Sie noch, um zu der Achtsamkeit zu kommen, die unser Leben „schöner“ macht?
- *„Wandern“: Wir haben von Hape Kerkelings Erfahrungen auf dem Jakobsweg gehört. Sie selber pflegen diese „Kunst“ beständig. Doch wir werden jetzt sicher nicht auf jedem Spaziergang ein Vakuum in uns erleben.* – Welche „kleinen Schritte“ können wir tun, um „weit/er zu gehen“?
- *Schöner Ratschlag I: Nehmen Sie sich Zeit zu flanieren!* – Was meinen Sie damit? – So was wie „Meditieren-Light“?
- *Wunderbarer Ratschlag II: Gestalten Sie sich „Zeitinseln“* – Was meinen Sie damit konkret?
- *Verlockender Ratschlag III: Morgen- & Abendkostbarkeiten* – Worin liegt die Bedeutung der „Randstunden“ des Tages? (*Beschreibung eines Tagesanfanges von Thich Nhat Hanh*)

Wir und die Welt

- *Ihre Thesen sind ja teilweise ein Albtraum für viele Schwaben. So behaupten Sie: „Zeit kann man nicht sparen“* – Trauen Sie sich in Stuttgart diese These zu wiederholen und zu begründen, dass man etwas NICHT sparen kann?!
- *Stress ist eine Wirklichkeit. „Der Stress sollte als ein ganz natürliches Geschehen betrachtet werden.“* – Haben Sie auch Stress? – Wie kann man sich das vorstellen: einen „entschleunigten“ Mitarbeiter, der in Familie & Beruf gut „funktioniert“ – Bringt der nicht die anderen auf die Palme?!
- *„Speed, speed, speed“: Beschleunigung ist das Zentrum der wirtschaftlichen Entwicklung.* – Wer sich entschleunigt, muß der sich nicht von dieser Entwicklung abmelden, oder kann sie Entwicklung sogar verändern? – Was würden Sie Herrn Weber gerne fragen?! – Meditationskurse für Manager?!

Gott und die Welt

- *Christliche ZEIT-Ethik? – Jesus hat ja eigentlich nicht viel über die Zeit gesagt. Kannte ja auch unsere Probleme noch nicht.* – Kann man aus dem Reden & Handeln Jesu dennoch ableiten, welchen Umgang mit der Zeit er heute „predigen“ würde? (*das Fest hat begonnen – Gedicht – Sorglosigkeit*)
- *„Das ist das Einzige, was Gott von dir will. Dein Vertrauen“ (Hape) – Sie von einem Zen-Meister: „Vertraue diesem Tag, er ist die entscheidende Zeit deines Lebens. Nicht um die Zukunft vorzubereiten, sondern um den Tag als solches zu leben.“* – Kein markanter Wesenszug der christlichen Welt. Wir haben Null Vertrauen und leben nach dem Motto: „Vertrauen in Gott ist gut, Forschung und Technik ist besser.“ – **Worauf** sollen wir vertrauen? – Ist Vertrauen und Verantwortung nicht doch ein Gegensatz?! Was können wir Christen in dieser Hinsicht von östlichen Religionen lernen?

Peter Wild, Gott und die Welt

- *Neueste Umfragen: Mehr als ein Drittel (38 %) aller Deutschen leiden unter Zeitknappheit (Tendenz steigend). Geo: Zwei Faktoren wirken „stressvermindernd“: einfache Schulbildung und der katholische Glaube. 31 % K – 42 % E! Sie kennen sich ja nun in beiden Konfessionen blendend aus (Herkunft & Arbeitgeber) – Was sind die Gründe?!*
 - **Nachtschichtbefragung: ERGEBNIS???**
- *Zeitnot nicht nur individuelles Problem.*
– Was wünschen Sie sich von Politikern / Pädagogen (?! – als Thema in Ethik und RU?!) und Wirtschaftsführern?!
- *Sie haben so viel gelernt. „Achtsamkeit für die Kostbarkeit von sich und der Welt!“ (Wer so meditiert KANN nicht mehr schnell über Dinge, Situationen. Menschen hinweggehen!“*
– Was wollen Sie **noch** lernen, um „schöner zu leben“?!

Ausleitung

Ich habe am Freitagabend das letzte Kapitel Ihres Buches gelesen. Dabei fiel mir auf, dass ich es fast zärtlich aus der Hand gelegt habe. Mir - einem zwanghaft unzwanghaften Typ - gingen all die Ratschläge zu einem geregelteren, ruhigeren Leben erstaunlicher Weise überhaupt nicht auf die Nerven. Im Gegenteil. Ich fühlte mich äußerst freundlich eingeladen, kleine und wenn es gelingt auch größere Schritte zu tun, um mein Leben wirklich schöner zu machen.

Das Buch war für mich so etwas wie ein guter Freund, der einen einfühlsam und ideenreich „schubst“. Es hat mir auch heute Abend große Freude bereitet, mich so freundlich „schubsen“ zu lassen. Ich hoffe, dass im schnellen Stuttgart so einiges „in Bewegung“ gekommen ist – aber natürlich gaaanz langsam.
Ich danke Ihnen, dass Sie uns gezeigt haben, wie schön das Leben sein kann. Leben Sie wohl Peter Wild!