

Der Baum – ein meditativer Waldspaziergang

I. Einführung

Herzlich begrüßen wir Euch zu einem meditativen Gang durch den Wald. An vier Stationen entdecken wir den Baum und wie er uns beim Nachdenken helfen kann. Ein Baum kann alleine im Park oder am Straßenrand stehen. Er kann als Gemeinschaft im Wald stehen. Jeder Baum ist einmalig und ein Wunder.

Wir gehen nun tiefer in den Wald hinein. Dort entdecken wir das Geheimnis der Verbindung zwischen Baum und Mensch...

II. Station „Wurzel“

(1) Körperübung:

Setze dich auf die Wurzel eines Baumes oder stelle dich daneben.

Atme entspannt ein und aus. Sei hier und jetzt ganz bei dir.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen.

Spüre den Kontakt der Fußsohlen zur Erde.

Stelle dir vor, dass lange Wurzeln in den Boden wachsen und dich mit der Erde verbinden.

Spüre die Erde unter deinen Füßen.

Atme dabei tief in den Bauch ein und lasse deine Wurzeln in die Erde hineingehen.

Ziehe die Kraft der Erde herauf und fülle deinen Körper damit aus.

(2) Betrachtung:

Die Wurzeln, verborgen in der Erde, müssen so groß sein wie die Krone, die wir sehen.

Ist die Krone zu groß, stößt ein Sturm den Baum um.

Auch wir Menschen müssen im Gleichgewicht sein.

Wenn Sorgen und Probleme zu groß werden, können wir den Halt verlieren.

(3) Zum Nachdenken:

Woher komme ich?

Worin habe ich mich verwurzelt?

III. Station „Stamm“:

(1) Körperübung:

Die Baummeditation verbindet dich mit der Erde und der Sonne.

Du bist im Gleichgewicht.

Die Kraft fließt von den Füßen aus über das Becken bis hin zum Scheitel.

Dort fließt die Energie wieder aus dir heraus als dicke Äste, die sich hinauf zur Sonne strecken.

Die Äste nehmen das Sonnenlicht auf.

Es fließt durch deinen Körper, vom Scheitel bis zu deinen Fußsohlen und durch die Wurzeln wieder hinein in die Erde.

Du bist jetzt ein Baum, verbunden mit oben und unten.

Genieße das Gefühl, ein großer starker Baum zu sein.

(2) Betrachtung:

Der Stamm ist fest und stabil. Die Baumrinde ist rissig und hat oft Narben.

Im Inneren sind unsichtbar die Jahresringe. Sie zeigen das Alter an.

Sie geben Zeugnis von guten und schlechten Jahren.

Auch in mir ruht die Geschichte meines Lebens:

Glück und Freude, Sorgen und Leid hinterlassen in mir Spuren.

(3) Zum Nachdenken:

Wer oder was gibt meinem Leben Halt?

IV. Station „Die Krone“:

(1) Körperübung:

Strecke deine Arme über dich hinaus in den Himmel.

Breite dich ganz weit nach oben aus.

Behalte das Gleichgewicht und spüre die Kraft aus der Höhe.

Du bist gespannt zwischen Himmel und Erde.

(2) Betrachtung:

Die Baumkrone wächst dem Licht, dem Himmel entgegen.

Sie empfängt das meiste Licht. Sie muss auch biegsam im Sturm sein.

Die Krone bietet Heimat und Schutz für Vögel und viele andere Tiere.

(3) Zum Nachdenken:

Wonach strecke ich mich aus im Leben?

Wohin möchte ich wachsen?

Welche Sehnsüchte und Wünsche habe ich?

V. Station „Früchte“:

(1) Körperübung:

Lasse aus deinen Ästen Blüten wachsen – viele grüne Blätter und neue Zweige.

Ziehe die Kraft aus der Erde und von der Sonne.

Nimm dir den Platz, den du zum Wachsen brauchst.

Lass deine Krone immer größer werden...

Spüre die Veränderung: Von der Blüte zur Frucht. Vom Aufblühen zum Reifen.

Genieße es, ein großes und starkes Lebewesen zu sein, vernetzt mit der Natur.

Genieße deine eigene Schönheit.

Du bist mit Mutter Erde und Vater Sonne verbunden – ein Teil des Ganzen.

(2) Betrachtung:

Jeder Baum trägt Früchte. Das ist Verwandlung.

Aus Erde, Regen und Sonne entsteht ein leuchtender Apfel, eine saftige Birne oder knackige Nüsse.

Auch für uns Menschen gibt es eine Zeit der Ernte.

Unsere Erfahrungen sind Früchte.

Wir können sie an andere weitergeben.

(3) Zum Nachdenken:

Was habe ich in meinem Leben schon erreicht?

Was möchte ich noch erleben?

VI. Abschluss:

Hier verabschieden wir uns von euch. Vielen Dank für Euer Mitgehen und Mitmachen. Wir hoffen, es hat allen gutgetan. Zum Abschied möchten wir ein Segenswort von Jörg Zink mitgeben:

Was ich dir wünsche?

Nicht, dass du der schönste Baum bist, der auf der Erde steht.

Nicht, dass du jahraus, jahrein leuchtest von Blüten an jedem Zweig.

Aber dass an einem Ast eine Blüte aufbricht,
dass etwas Schönes gelingt.

Das wünsche ich dir.

Ich wünsche dir, dass du dem Himmel nahe bist
und mit der Erde kräftig verbunden,
dass deine Wurzeln Wasser finden
und deine Zweige im Licht sind.

Ich wünsche dir, dass du an einem guten Platz leben darfst
und im Licht des Himmels.

Dass du immer unter Gottes Schutz stehst,
auch wenn du knorrig und unfertig bist.

Amen.