

Baummeditation: Meditationstext

Meditationstext für Oberstufenschüler und Erwachsene
nach Joseph B. Cornell

Der Text kann je nach Gruppe und Situation gekürzt oder abgeändert werden. Hat die Gruppe nur wenig Konzentrationsfähigkeit, können Nebensächlichkeiten weggelassen und die Stimmungsbilder kürzer gefasst werden.

«Bäume sind sehr wichtig für das Leben auf der Erde. Sie produzieren die Hälfte des Sauerstoffs auf der Welt. Sie halten den Boden fest und verhindern Erosion. Sie stellen Nahrung und Schutz für Milliarden von Tieren. Sie erwärmen ihre Nachbarschaft im Winter und kühlen sie im Sommer mit ihrem Schatten; Bäume rufen in uns Gedanken an Schönheit, Würde, Kraft und Ruhe hervor. Schliesse deine Augen. Du siehst dich durch einen Wald voller grosser Laubbäume wandern.»

(Pause)

«Du betrittst jetzt eine Lichtung mitten im Wald. Halte an, wende dich der Sonne zu und spüre, wie du zu einem grossen Baum in diesem Wald wirst. Stelle die Füsse schulterbreit auseinander. Du fühlst die grosse Pfahlwurzel aus deinen Hüften hinunterwachsen. Spüre wie sie durch die Oberschenkel, ... Knie ... hinunter durch die Sprunggelenke ... durch deine Fusssohlen in die Erde hineinwächst. Deine Pfahlwurzel arbeitet sich durch den weichen Oberboden, weiter hinunter, hinunter in den Lehm hinein. Lass deine Pfahlwurzel sinken, weiter und weiter in die Erde hinein, bis sie über zehn Meter tief ist.»

(Pause)

«Schicke jetzt Seitenwurzeln in alle Richtungen aus, gerade unter der Bodenoberfläche. Schicke sie nach links, nach rechts ..., nach vorne ... und nach hinten. Breite sie weiter und weiter aus, drei Meter, sechs Meter, zehn Meter vom Stamm weg.»

(Pause)

«Schwinge leise hin und her. Fühle, wie fest du in der Erde verankert bist.»

(Pause)

«Schau dir im Geiste deinen grossen Stamm an. Siehst du, wie gross und rund du bist?»

(Pause)

«Ist deine Rinde glatt oder rau? Ist sie hell oder dunkel?»

(Pause)

«Folge jetzt deinem Stamm immer weiter nach oben, bis du zu den grössten Ästen kommst. Verfolge sie, wie sie sich aufteilen in immer kleinere Zweige, die sich in den Himmel strecken.

Es ist Sommer, das Leben ist leicht, die Tage sind lang und die Sonne wärmt. Ein Windhauch bläst deine Äste leise hin und her. Fühle, wie deine Wurzeln dich fest in der Erde verankern. Welche Blätter hast du? Sind sie lang und spitz? Oder klein und rund? Nimm die Energie der warmen Sonnenstrahlen in dich auf. Bringe sie in deine Blätter und produziere Nährstoffe mit dem Sonnenlicht, der Luft und dem Wasser, das du aus der Erde heraufgebracht hast. Jetzt schicke die Nährstoffe, die du in deinen Blättern gemacht hast, durch die Zweige hinunter in deinen Stamm. Spüre, wie es hinuntergeht, ganz hinunter bis zu deinen Wurzeln. Bewahre sie dort auf. Sommer ist die Zeit zum Speichern der Nährstoffe. (Du hast dein Wachstum schon vor Monaten beendet, noch vor Frühlingsende.)

Tief im Boden sammelst du das Wasser aus der Erde mit deinen winzigen Haarwurzeln. Deine Haarwurzeln verästeln sich breit und berühren fast jedes Bodenteilchen um dich herum. Bringe die Feuchtigkeit hinauf. Fühle es steigen, zuerst als Bächlein, dann als breiter Strom. Jetzt steigt es im Stamm hoch, höher und höher, zu den Zweigen und zu den Blättern hin. Jetzt verdunstet es aus deinen Blättern, durchsetzt die Atmosphäre mit Feuchtigkeit. Wenn der Herbst kommt, werden die Tage kürzer, das Sonnenlicht weniger intensiv. Schliesslich hört die Nahrungsproduktion vollständig auf. Es wird kühler und der Saft in deinen Blättern beginnt hinunterzufließen, heraus aus deinen Ästen in deinen Stamm, hinunter zu deinen Wurzeln. Dort, tief unten in deinen Wurzeln, wird der Lebenssaft gespeichert bis zum nächsten Frühling.

Beobachte, wie deine allein gelassenen Blätter sich golden, gelb oder rot verfärben. Was passiert, ist nichts Neues – du hast deine Blätter während der Jahre

viele Male im Herbst fallen lassen. Wirf deine Blätter ab und fange deine Ruheperiode an. Du bereitest dich vor, schützt dich vor der Kälte des herannahenden Winters.»

(Pause)

«Sturmwolken rollen am Horizont heran und verdunkeln den Himmel. Der Wind beginnt, an deinen obersten, höchsten Ästen zu rütteln. Der Regen prasselt mit dicken Tropfen herunter und hämmert auf deine kahlen Zweige, die nur noch wenige Blätter tragen. Ein grimmi-ger Wind saust durch den Wald, reisst viele Blätter ab, treibt sie zu Boden. Sieh zum Waldboden hinunter. Er ist bedeckt mit deinen hell gefärbten Blättern und denen der Bäume rundherum.»

(Pause)

«Der Sturm bricht los, deine Zweige sind völlig durch-nässt. Hör hin, wie das Wasser auf seinem Weg zum Boden von Ast zu Ast hinuntertropft.»

(Pause)

«Aber der Winter ist noch nicht vorüber. Ein noch grösserer Sturm pfeift vom Meer heran. Höre das Getöse, wenn er sich nähert. Kräftige Böen reissen an deinen Zweigen und schütteln sie. Wie ein Schiff auf wütender See wirst du hin- und hergeworfen, hin und her. Nur deine grosse Pfahlwurzel und deine Seitenwurzeln verhindern, dass es dich zu Boden reisst. Der Sturm ebbt allmählich ab, der Wind legt sich. Der Wald ist wieder einmal ruhig. Deine Zweige sind jetzt fast kahl und der Boden ist wie mit Gold, Gelb und Rot angemalt. Deine kräftige Silhouette steht gegen den finstergrauen Winterhimmel. Eins nach dem anderen fallen deine letzten Blätter ab und taumeln zu Boden. Die Temperatur sinkt und es fängt an zu schneien. Spüre, wie der Schnee sich auf deinen Zweigen ansammelt.

Alles Tierleben hat den Wald verlassen. Viele Insekten sind gestorben. Die meisten Vögel sind gen Süden geflogen. Die Säugetiere sind im Winterschlaf oder in die wärmeren Täler gezogen. Auch du bist bis auf ein Prozent deines Lebendgewebes abgestorben – bis auf einen dünnen Lebensfaden an der Innenseite deiner Rinde.»

(Pause)

«Aber in deinen winzigen Knospen warten schon die Blätter und Blüten des nächsten Jahres. An den Spitzen deiner Zweige siehst du sie, durch eine Wachsschicht geschützt vor Kälte und Nässe des Winters. Diese Knospen sind dein neues Leben für das nächste Jahr. Gehe in die Hocke. Knie nieder und werde zu einer winzigen Knospe. Du bist wie ein Baby in Mutters Schoss. Du wartest, bis deine Zeit kommt, wartest auf den Frühling.»

(Pause)

«Die Tage werden nun länger und wärmer. Wenn die Temperatur und das Sonnenlicht ausreichen, erwachen die Säfte tief unten in den Baumwurzeln und strömen durch den Stamm nach oben, höher und höher, verteilen sich in die Zweige und gelangen in die Knospen.»

(Pause)

«Entfalte dich jetzt als ein winziges, zartes, hellgrünes Frühlingsblättlein. Öffne dich voll für die Frühlingssonne und empfange ihre wärmenden, Energie spendenden Strahlen. Fühle die Sonnenenergie und die Nährstoffe und wachse grün, wachse gross.

Sende deine Energie hinunter zum Rest des Baumes. Spüre nun alle Blätter eines Zweiges und gib dem Baum die Lebenskraft der Sonne.

Werde wieder zu dem ganzen Baum. Spüre, wie deine Wurzeln sich tiefer in die Erde strecken.»

(Pause)

«Fühle, wie die Spitzen deiner Zweige wachsen. Du wächst an zwei Enden und ein bisschen in der Mitte!

Frühling ist die Zeit der Erneuerung. Jetzt haben 99 Prozent deines Körpers wieder angefangen zu leben. Der Frühling weckt in dir und im Wald eine ungeheure Lebenskraft.

Zusammen mit deinem Wiedererwachen kehren auch die Tiere und Pflanzen in den Wald zurück. Vögel landen auf deinen Ästen. Strecke einen deiner Zweige aus und lasse ein Rotkehlchen darauf landen. Rehe äsen

viele Male im Herbst fallen lassen. Wirf deine Blätter ab und fange deine Ruheperiode an. Du bereitest dich vor, schützt dich vor der Kälte des herannahenden Winters.»

(Pause)

«Sturmwolken rollen am Horizont heran und verdunkeln den Himmel. Der Wind beginnt, an deinen obersten, höchsten Ästen zu rütteln. Der Regen prasselt mit dicken Tropfen herunter und hämmert auf deine kahlen Zweige, die nur noch wenige Blätter tragen. Ein grimmiger Wind saust durch den Wald, reisst viele Blätter ab, treibt sie zu Boden. Sieh zum Waldboden hinunter. Er ist bedeckt mit deinen hell gefärbten Blättern und denen der Bäume rundherum.»

(Pause)

«Der Sturm bricht los, deine Zweige sind völlig durchnässt. Hör hin, wie das Wasser auf seinem Weg zum Boden von Ast zu Ast hinuntertropft.»

(Pause)

«Aber der Winter ist noch nicht vorüber. Ein noch grösserer Sturm pfeift vom Meer heran. Höre das Getöse, wenn er sich nähert. Kräftige Böen reissen an deinen Zweigen und schütteln sie. Wie ein Schiff auf wütender See wirst du hin- und hergeworfen, hin und her. Nur deine grosse Pfahlwurzel und deine Seitenwurzeln verhindern, dass es dich zu Boden reisst. Der Sturm ebbt allmählich ab, der Wind legt sich. Der Wald ist wieder einmal ruhig. Deine Zweige sind jetzt fast kahl und der Boden ist wie mit Gold, Gelb und Rot angemalt. Deine kräftige Silhouette steht gegen den finstergrauen Winterhimmel. Eins nach dem anderen fallen deine letzten Blätter ab und taumeln zu Boden. Die Temperatur sinkt und es fängt an zu schneien. Spüre, wie der Schnee sich auf deinen Zweigen ansammelt.

Alles Tierleben hat den Wald verlassen. Viele Insekten sind gestorben. Die meisten Vögel sind gen Süden geflogen. Die Säugetiere sind im Winterschlaf oder in die wärmeren Täler gezogen. Auch du bist bis auf ein Prozent deines Lebendgewebes abgestorben – bis auf einen dünnen Lebensfaden an der Innenseite deiner Rinde.»

(Pause)

«Aber in deinen winzigen Knospen warten schon die Blätter und Blüten des nächsten Jahres. An den Spitzen deiner Zweige siehst du sie, durch eine Wachsschicht geschützt vor Kälte und Nässe des Winters. Diese Knospen sind dein neues Leben für das nächste Jahr. Gehe in die Hocke. Knie nieder und werde zu einer winzigen Knospe. Du bist wie ein Baby in Mutters Schoss. Du wartest, bis deine Zeit kommt, wartest auf den Frühling.»

(Pause)

«Die Tage werden nun länger und wärmer. Wenn die Temperatur und das Sonnenlicht ausreichen, erwachen die Säfte tief unten in den Baumwurzeln und strömen durch den Stamm nach oben, höher und höher, verteilen sich in die Zweige und gelangen in die Knospen.»

(Pause)

«Entfalte dich jetzt als ein winziges, zartes, hellgrünes Frühlingsblättlein. Öffne dich voll für die Frühlingssonne und empfangen ihre wärmenden, Energie spendenden Strahlen. Fühle die Sonnenenergie und die Nährstoffe und wachse grün, wachse gross.

Sende deine Energie hinunter zum Rest des Baumes. Spüre nun alle Blätter eines Zweiges und gib dem Baum die Lebenskraft der Sonne.

Werde wieder zu dem ganzen Baum. Spüre, wie deine Wurzeln sich tiefer in die Erde strecken.»

(Pause)

«Fühle, wie die Spitzen deiner Zweige wachsen. Du wächst an zwei Enden und ein bisschen in der Mitte!

Frühling ist die Zeit der Erneuerung. Jetzt haben 99 Prozent deines Körpers wieder angefangen zu leben. Der Frühling weckt in dir und im Wald eine ungeheure Lebenskraft.

Zusammen mit deinem Wiedererwachen kehren auch die Tiere und Pflanzen in den Wald zurück. Vögel landen auf deinen Ästen. Strecke einen deiner Zweige aus und lasse ein Rotkehlchen darauf landen. Rehe äsen