

Eng ugeleeten Meditatioun fir d’Natur bewosst mat alle Sënner ze erliewen :

Material : ev. Sätzrondelen oder Isomatten, Spot fir de Bam/d’Heck vun ënnen unzeliichten

Plaz: ënnert engem Baam oder ronderem eng mi déck Heck

- ✓ Sätz dech op de Buedem, sou dass du gutt sëtzt. Looss dir Zäit a kuck, dass de wierklech bequem an entspaant do sëtzt...
- ✓ Maach elo deng Aen zou a versich, dech weider ze entspanen...
- ✓ Konzentréier dech op dech selwer a vergiess Alles, wat ronderëm dech ass...
- ✓ Otem déif an, a probéier just nach, dengem Otem nozelauschteren...
- ✓ Konzentréier dech ganz op däin Otem, ... otem bewosst, ...
- ✓ Spier däin Otem, spier wéi’s du d’Loft an an aus otems... an... an aus...
- ✓ Fill wéi’s du elo roueg gëss...
- ✓ Lauschter wéi däin Otem kënnt a geet... kënnt... a geet... a géff ëmmer méi roueg...
- ✓ Däin Otem kënnt a geet... Elo bass du ganz roueg.
- ✓ konzentréier dech op d’Geräischer ronderëm dech : Villercher päifen, d’Blieder un de Beem gi vum Wand bewegt, Äscht knacken, ... (UPASSEN un de Site !)
- ✓ Wat fills du ? Taascht de Buedem, e Blat, en Aascht, reng Äschtercher, d’Schuel vun dem Bam, eng Zapf, ... Ganz douce, fir näischt futti ze maachen
- ✓ Kanns du d’Natur richen ? Huel eng Hand voll Gras oder Buedem, en eenzelt Blat, ... a rich drun.
- ✓ Kuck der de Stamm un: ass e schon deck a kräfteg oder éischer dënn a flexibel? Ass seng Schuel glat oder mat vill Profil, mat Kniet a Lächer? Ass en héich oder nach éischer kleng?
- ✓ D’Wuerzele gesi mer bal net an awer si si ganz wichteg fir de Bam. Si gin grad esouwäit ausserneen wéi seng Kroun an ginn och grad esou déif an de Buedem. Duerch si hëllt de Bam Waasser op an Nährstoffer. Ouni dat kann hien net liewen a wuessen.
- ✓ Spier wous du de Buedem beréiers. Spier wéis du verbonne bass a festen Halt kriss vum Buedem. Vu wou kriss du deng Energie, deng Kraaft, neien Elan ... wann et mol mi schwéier ass, wann eppes net gelenge wëll, wanns du d’Flämm hues, ...
- ✓ Kuck elo no uewen, de Stamm erop bis do wou di fein Äscht aussernee ginn, kuck wéi d’Blieder sech der Sonn zoudréinen. Si hëlleft duerch d’Fotosynthese dem Bam Energie ze kréien. Wem wends du dech zou, fier Energie, Liewensfreed, ... ze fannen
- ✓ Kuck an den Himmel, d’Wolleken, (ev de Mound, d’Stären) ...
- ✓ Genéiss e Moment vu Rouh an der Natur. Kuck der dat un, wat der grad de Moment am bäschte gefällt oder dech unzitt oder maach d’Aen zou. Looss deng Gedanke schwäifen ...
- ✓ 3-5 Minutten Stëllt
- ✓ Komm elo rëm lues a lues zreck bei eis. Beweeg deng Ärm a Been, maach d’Aen op. Huel nach eemol ganz déif Otem a blooss en aus.
- ✓ Wanns du prett bass, da stéih op.

Variant oder wanns der musst waarde, bis de Grupp virdrun färdeg ass : E Gedicht vum Erich Kästner

*Lies oder lauschter d'Gedicht – setzt dech gemittlech entzwouch hin oder trëppel duerch de
Bësch a looss deng Gedanke schwäifen ...*

Die Wälder schweigen

Die Jahreszeiten wandern durch die Wälder.
Man sieht es nicht. Man liest es nur im Blatt.
Die Jahreszeiten strolchen durch die Felder.
Man zählt die Tage. Und man zählt die Gelder.
Man sehnt sich fort aus dem Geschrei der Stadt.

Das Dächermeer schlägt ziegelrote Wellen.
Die Luft ist dick und wie aus grauem Tuch.
Man träumt von Äckern und von Pferdeställen.
Man träumt von grünen Teichen und Forellen.
Und möchte in die Stille zu Besuch.

Man flieht aus den Büros und den Fabriken.
Wohin, ist gleich! Die Erde ist ja rund!
Dort, wo die Gräser wie Bekannte nicken
und wo die Spinnen seidne Strümpfe stricken,
wird man gesund.

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.

Fir d'Gedicht ze lauschteren :



oder <https://www.deutschelyrik.de/die-waelder-schweigen.html>