

Meditative Naturerfahrung in der Praxis

www.newerla.de: Meditative Naturerfahrung



Es ist ein wunderschöner Spätsommertag im Herbst: noch warm, aber schon mit diesem unverwechselbaren, goldenen Licht des Herbstes, nebliger Kühle am Morgen und der klaren Luft, die die Bläue des Himmels so transparent macht. Man meint davonfliegen zu können und die Seele scheint es in fast schmerzhafter Sehnsucht hinauszuziehen in die unendliche, klare Weite. Etwas Melancholie ist auch dabei, man spürt, das letzte Aufglühen der Natur bevor sich die Kräfte bald zur Winterruhe zurückziehen werden. Wir treffen uns heute am Rand des Steinheimer Beckens, einem alten Meteoritenkrater auf der Ostalb, um gemeinsam einige interessante Plätze zu besuchen und auf uns wirken zu lassen.

Wir wandern am Kraterrand entlang. Am Rand einer Wiese begrüßen uns seltsam gewachsene Haselnussbüsche und wenig später stehen wir am Eingang eines Wäldchens. Man hat den Eindruck als stände man am Portal einer natürlichen Kathedrale – an solchen Orten müssen die gotischen Baumeister ihr Vorbild gefunden haben. Hoch wölben sich die Äste der Bäume und unter dem grünen Blätterdach öffnet sich ein schattiger Raum, der uns magisch anzieht. Eigentlich wollten wir uns zuvor auf der Wiese meditativ einstimmen, doch jetzt zieht es mich mit Macht hinein in diesen Tempel der Natur. Ein runder freier Platz lädt zum Sitzen ein und wir beginnen uns mit achtsamem Atmen einzustimmen. Wir bringen die Gedanken zur Ruhe, lassen den Alltag hinter uns und verbinden uns mit dem Ort. Nach der gemeinsamen Meditation sucht sich jeder seinen Platz. Ich genieße an einen Baum gelehnt, die wundervolle Atmosphäre. Hier herrscht eine Qualität von Stille, wie ich sie noch nie zuvor an einem Ort erlebt habe. Ich erinnere mich an die heiligen Haine der Kelten und Germanen – so wie hier hätte ich sie mir vorgestellt. Achtsam muss man umgehen mit dieser Stille, dann kann man in die Ewigkeit lauschen und lesen, was in der Vergangenheit und der Zukunft geschrieben steht. Unendlich heilsam ist sie, diese achtsame Stille, ein großes Geschenk, wenn man sie zu nutzen weiß. Zeit spielt hier keine Rolle. Jeder Baum hat seinen ganz eigenen Charakter und kann auf seine Weise dem Ratsuchenden eine Hilfe sein.

Nach einiger Zeit treffen wir uns wieder auf der Wiese um uns auszutauschen. In der Kathedrale scheint es uns nicht angemessen laut zu sprechen. Fast alle hatten dieselben Ideen und Empfindungen und wir sind uns einig, dass dies ein ganz besonderer Ort ist. Wir fühlen uns zentriert, glücklich, friedlich und beschenkt. Dieses Geschenk nehmen wir mit nach Hause, in unseren Alltag. Die Kraft der Achtsamkeit und der Stille begleitet mich noch viele Tage und gibt mir neue Energie und Inspiration.

Zum Dank befreien wir den Ort noch von dem Müll, den andere Wanderer hier zurückließen.

(Treffen der Arbeitsgruppe Tübingen/Mittlerer Neckar im September 2009)