

7. Abstieg zum Tod

Steige nun herab zum Friedhof, lies die Namen auf den Grabsteinen, jeder Stein eine Erinnerung an einen Menschen, der Spuren in der Welt hinterlassen hat. Verlasse nun den Friedhof, gehe weiter tief in den Wald hinein, lege dich hin und begrabe dich unter Zweigen. Was soll von dir bleiben, wenn du gegangen bist? Welche Spuren willst du hinterlassen? Bleibe liegen und höre auf die äußere und innere Stille.

8. Entfaltung auf der Wiese

Suche dir einen Ort auf der Wiese mit Blick in die Weite. Stehe aufrecht, verneige dich mit gekreuzten Armen. Dann krümme dich wie ein Embryo zusammen. Entfalte dich nun: Atme ein, richte dich auf und strecke die Arme wie Flügel aus – soweit deine Reichweite ist. Atme aus und wiederhole die Übung sieben mal.

9. Der verwurzelte Baum

Gehe zu einem großen freistehenden Baum, der tief verwurzelt ist. Betrachte ihn. Der Baum wird von Naturgewalten angegriffen, wird verletzt und beschädigt, aber er steht hier seit Jahrhunderten. Prüfe, ob sein Standpunkt klar und fest ist: Umarme den Baum und versuche ihn herauszureißen. Frage dich nun: „Ist mein Standpunkt klar und fest?“ Lehne dich mit freiem Rücken an den Baum – er wird dir die Antwort geben.

10. Wildnis ohne Filter

Verlasse nun den Weg und folge dem Pfad tiefer in die Einsamkeit der Wildnis. Spüre die Wildnis intensiv und ungefiltert: laufe barfuß und lege überflüssige Kleidung ab. Nichts sei zwischen dir und der Wildnis: Hitze, Kälte, Sonne, Regen, Wind, Geräusche, Stille, Geschmack, Geruch – alles Botschaften an dich.

11. Suche die Quelle

Ein dünnes Rinnsal, du musst suchen, um es zu finden. Schöpfe daraus Wasser. Kann dich so wenig Wasser erfrischen? Mehr gibt dir die Quelle nicht. Wenn es dich weiter durstet, suche deine innere Quelle, diese wird dich erfrischen.

12. Zurück zum Anfang?

Nun bist du wieder auf dem festen Grund des Asphaltweges, er bringt dich zurück zum Kloster. Zurück zum Anfang. Bist du der Gleiche geblieben wie am Anfang? Oder hat der Wald dich verändert? Ist in der Wildnis des Waldes etwas geschehen? Hat der Wald etwas mit dir gemacht?

Teile deine Erfahrungen mit einer anderen Person.



Foto: Helke Volz

Waldpilgern

Selbstexerziten – geistliches Angebot für Einzelgäste

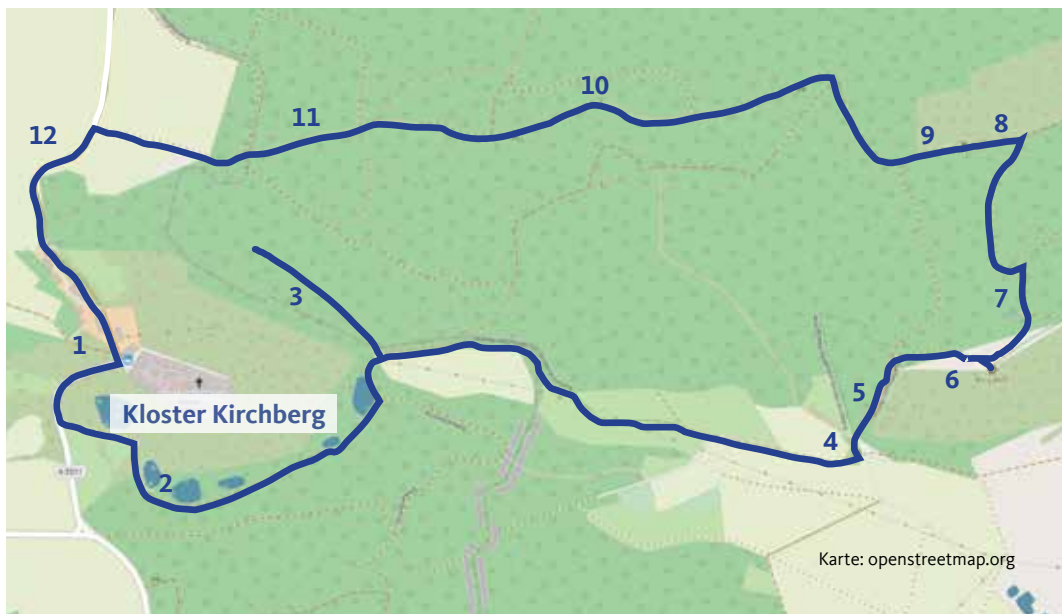
Der Waldpilger – auf der Suche nach der Quelle

Einsiedler, Mönche oder Heilige haben tiefe Spuren in der Geschichte der Christenheit gezogen. Viele lebten draußen, in der Wüste, in den Bergen oder in den Wäldern. Ein hartes Leben, ungefiltert und ohne Schutz direkt den Elementen ausgesetzt. Weit weg von den Bequemlichkeiten der Zivilisation – und nahe am Himmel. Dies hat sie geprägt. Von ihren Erfahrungen zehren wir heute noch, ihre Worte sind uns Quelle der Inspiration. Was sie uns lehren sind ihre lebendigen Erfahrungen, die sie aus der Wildnis mitgebracht haben. Zu allen Zeiten sind Pilger den Spuren der Heiligen nachgegangen. Sie haben sich auf den Weg gemacht, ohne Weg und Ziel zu kennen – bereit für das Unbekannte.

Sich als Pilger auf den Weg machen – hier rund um das Kloster Kirchberg. In 12 Etappen wirst du in die Wildnis geführt, innerlich wie äußerlich.

Frage dich: Mit wem kann ich nach meiner Rückkehr meine Erlebnisse teilen? Oder doch zu zweit den Weg gehen? Dann gehe einfach los, mache die Übungen und beobachte, was mit dir geschieht.

*Christian Schmidt
Mitglied der Evangelischen Michaelsbruderschaft,
passionierter Wanderer und Kirchberg-Kenner*



1. Loslassen am Klostertor

Packe deinen Rucksack für die Wanderung. Plane für alle Eventualitäten, nimm die gesamte Ausrüstung mit, um für alle Fälle gerüstet zu sein. Prüfe nochmals: alles eingepackt?

Dann stelle den Rucksack in die Ecke und gehe los – ohne alles. Verlasse das Kloster – nimm nur deine Sehnsucht mit – sonst nichts. Und wenn es dich auf dem Weg hungert, es dich dürstet, friert oder du nass wirst? Trägt dich deine Sehnsucht nach der Quelle weiter?

2. Der Teich zeigt dir, wer du bist

Wandere los bis du an ein Wasser kommst. Nimm einen Stein und stelle dich an das Wasser. Betrachte den Stein – in ihm siehst du deinen gesellschaftlichen Status, deine Verdienste und Erfolge – alles was du in deinem Leben geschaffen und geschafft hast. Sprich „Ich bin...“ und zähle alles auf, was du im Stein siehst. Wirf nun dies alles mit dem Stein in das Wasser. Wenn der Stein versunken ist und das Wasser sich geglättet hat, betrachte dein Spiegelbild – das was übriggeblieben ist. Bevor du gehst, schaue in deine leeren Hände.

3. Dein Weg in die Stille

Verlasse den ausgetretenen Pfad und folge dem schmalen Pfad längs des Baches bis du nicht mehr weiterkommst. Verweile hier, schaue, höre, rieche – und bleibe so lange hier, bist du die Stille in dich aufgesogen hast.

4. Ist dein Leben ein Spielplatz?

Kehre nun zurück und folge dem ausgetretenen Pfad bis zum Spielplatz. Hier bist du geschützt, alles ist geregelt, geordnet und gesichert. Hier kannst du sorglos bleiben. Setze dich hin, ruhe dich aus und frage dich „Ist das hier mein Ziel?“

5. Der schmale Pfad nach oben

Wenn du hier eine Unruhe spürst, dann verlasse den Spielplatz und folge dem schmalen Pfad der Himmelsleiter auf den Berg hinauf. Bleibe auf halber Strecke stehen und blicke nach unten: Nimm Abschied vom vertrauten Spielplatz. Da wusstest du, was du hast. Dann schaue nach oben. Siehst du wirklich dein Ziel? Lohnt sich die Anstrengung? Oder doch besser zurückkehren?

6. Ganz oben

Du bist ganz oben angelangt, aus eigener Kraft, komfortabel überblickst du die Welt. Genieße den Blick auf das Tal unter dir. Schicke drei Schreie in das Tal – laut, mit voller Kraft, alle sollen hören, dass du es nach oben geschafft hast. Wenn du den Weg in zwei Etappen gehen willst, ist hier der richtige Punkt, um die erste Etappe zu beenden.