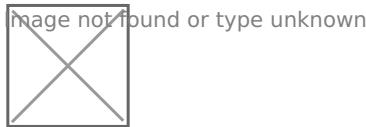


# vater unser

**Beitrag von „simsalabim“ vom 21. Februar 2006 15:09**



Hallo, sorry, ich bin etwas vergesslich

Hoffentlich kannst du was damit anfangen!

Stilleübung zum Samenkorn

Du bist ein kleines Samenkorn, das in die dunkle Erde gelegt wird. Zuerst ist es etwas unheimlich, sehr dunkel und warm.

Aber nach einiger Zeit beginnst du dich wohlzufühlen.

Du streckst vorsichtig die ersten kleinen Wurzeln aus und tastest deine Umgebung ab.

Immer neugieriger wirst du und streckst die ersten Blätter durch die Erdoberfläche.

Jetzt ist es hell und warm. Die Sonne scheint auf dich herab.

Du streckst deine Wurzeln immer weiter in die Tiefe, damit sie das Wasser spüren. Du wirst größer und größer.

Dein Stamm wird immer dicker und du bildest eine Krone aus.

Viele kleine Früchte bilden sich an dir und viele kleine und große Tiere wohnen auf dir. Siehst du sie??

Du spürst die Kraft, die durch deine Wurzeln aufsteigt.

Du spürst die Wärem, die die Sonne in deine Blätter schickt.

Du bewegst deine Blätter im Wind hin und her.

Verlasse jetzt wieder den Baum in deiner Vorstellung und werde wieder das Schulkind.

Streck dich einmal gaz lang und öffne wieder deine Augen.

(Quelle: LAA T. Metz)