

Wald Achtsamkeit Wandel

Waldbaden
Achtsamkeit und Meditation
Energiearbeit
Indigenes Naturwissen
Krisen bewältigen
Persönlichkeitsentfaltung
Engagement für die Erde



Schule für spirituelle Ökologie,
Achtsamkeit und Wandel



Was unsere Zeit am dringendsten braucht,
ist dass wir Menschen in uns hinein lauschen
und dort die Erde weinen hören.
Thich Nath Hanh, Zen Meister

Wir leben in einer bewegten Zeit.

Viele Dinge verändern sich, sowohl auf unserer persönlichen Ebene als auch im Globalen. Oft sind Krisen und Stress die Folge, manchmal mehr als wir ertragen können.

Wir alle sind gefordert, am globalen Wandel, der sich oft bis tief in unsere persönlichen Beziehungen und unseren Beruf auswirkt, aktiv teilzunehmen, wenn wir die Dinge in eine positive Richtung lenken wollen.

Woher aber die Kraft dafür nehmen?

Die Natur und vor allem der Wald kann für uns zu einer Quelle der Kraft werden, aus der wir schöpfen können, um allen anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein.

Wir werden daher bei allen hier beschriebenen Angeboten vorwiegend im Wald arbeiten.



Shinrin Yoku - Waldbaden

Shinrin Yoku, die aus Japan kommende Therapie des Waldbadens, kann für uns zu einer tiefen Quelle der Kraft werden, aus der wir die Energie schöpfen können, mit der wir die Aufgaben unseres Lebens meistern.

Stille erfahren, unsere Sinne öffnen, entspannen und dabei eintauchen in die Geheimnisse der Schöpfung.

Mit anderen nichtmenschlichen Wesen wie Bäumen, Kräutern und Tieren in Kontakt treten.

Für eine Weile einfach nur ganz im Hier und Jetzt sein.

Auch wenn dies nicht immer auf Anhieb gleich gelingt, werden wir die wohltuende Wirkung des Waldbadens dennoch sofort spüren und in unseren Alltag mitnehmen können.

Wir üben in kleiner Gruppe gemeinsam zu festen Zeiten.



Achtsamkeit - Ankommen im Hier und Jetzt

Nicht Multi-Tasking, sondern das entspannte Ausgerichtetsein auf eine Sache lässt diese kraft- und wirkungsvoll sein und uns dabei ganz im Augenblick ankommen.

Hier und Jetzt findet das Leben statt und eröffnet uns immer neue Möglichkeiten um zu dem zu werden, was in unserem tiefsten Inneren bereits angelegt ist und darauf wartet, gelebt zu werden.

Achtsamkeit entwickelt sich durch Übung.

Mit Übungen aus verschiedenen spirituellen Schulungen, Buddhismus und Achtsamkeitstherapie lernen wir entspannt und spielerisch, uns ganz dem Augenblick, unserer Wahrnehmung und auch unserer Intuition zu öffnen.

Wir üben in kleiner Gruppe zu festen Zeiten in der Natur, vornehmlich im Wald, und bei schlechtem Wetter auch im Meditationsraum.



M editation - einfach bei sich zuhause sein

Eigentlich ist es ganz einfach! Denn bei Meditation geht es ja gerade nicht darum, schon wieder etwas zu tun, sondern etwas seinzulassen. Aber natürlich können wir unser Denken nicht einfach „seinlassen“.

Unaufhörlich zieht ein innerer Strom aus Gedanken und Emotionen durch unser Bewusstsein, entführt uns in vergangene Zeiten oder plant und sorgt sich in der Zukunft.

Was wir lernen können, ist dem „inneren Geplapper“ weniger Beachtung zu schenken, es einfach vorbeiziehen zu lassen und uns innerlich zurückzulehnen. Das Geplapper wird natürlich nicht aufhören, aber allmählich wird es weniger werden. Und was passieren wird, ist dass wir erkennen:

Das bin nicht wirklich ich! Ich bin der, der dem allem zuschaut und der in der Stille dahinter ruht.

Wir üben zu festen Zeiten gemeinsam in der Gruppe in Meditationsraum und Natur.



N aturrituale - sich mit der Erde verbinden

Auch wenn wir fest in unseren sozialen Beziehungen, in Familie, Freundeskreis oder Beruf verankert sind, sehnen wir uns dennoch oft nach etwas Tieferem, Beständigerem. Denn oft haben wir die Unbeständigkeit sozialer Bindungen selbst erlebt oder zumindest bei anderen beobachtet.

Wie wäre es, wenn wir eine viel tiefere Bindung aufbauen könnten, die hinter unseren menschlichen Beziehungen steht und diese trägt? Viele Menschen finden diese in religiösen Vorstellungen, in Idealen oder ethischen Werten. Viele Naturvölker finden diese Bindung in der Erde selbst und festigen sie in ihren Ritualen. Diesen Weg möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Gemeinsam lernen wir, unsere Wurzeln in der Natur wiederzuentdecken und zu festigen und auch neue wachsen zu lassen. Wir suchen nach besonderen Verbindungen, nach Kraftplätzen, Krafttieren und eigener Lebensaufgabe. Mit unserem eigenen, aus unserem innersten Wesen geschöpften Ritual lernen wir, das Gefundene zu festigen und in unser Leben zu integrieren.



D urch die K rise in den W andel

Manchmal werden wir so vom Leben gebeutelt, dass wir uns fragen, wie es weitergehen soll. Schaffen wir es, die Krise zu überstehen, gehen wir oft gestärkt und gereift daraus hervor. Nur in der Krise selbst nutzt uns dieses Wissen wenig und wir brauchen Kraft und neue Perspektiven, um jeden einzelnen Tag zu überstehen.

Die Natur und besonders der Wald kann ein Ort der Kraft sein, der uns annimmt, wie wir gerade sind. Verschiedene Körperübungen helfen uns, die innere stagnierende Energie zum fließen zu bringen und ein einfühlsames Gespräch kann neue Perspektiven eröffnen und Reifungsprozesse in Gang bringen. Auf einer Wanderung durch den Wald schauen wir gemeinsam, wie sich die Dinge in eine heilsame Richtung verändern lassen, was es anzunehmen gilt und was bewegt werden kann. Übungen aus verschiedensten Traditionen lassen uns Kraft schöpfen, Ruhe finden und uns neu ausrichten. Einzelberatung, keine Gruppenarbeit. Der Besuch anderer hier vorgestellter Kurse kann von Vorteil sein.



Für einen Tag leben wie die Waldmönche und Nonnen Südost Asiens

Buddha fand seine Erleuchtung im Wald und verbrachte auch die Jahrzehnte seines weiteren Lebens vornehmlich dort. In einigen Ländern Asiens ist diese Tradition erhalten geblieben und viele Mönche und Nonnen verbringen Jahre im Wald.

Wir treffen uns recht früh am Morgen, um einen Tag in Anlehnung an diese Tradition zu verbringen. Wandern im entspannten Schweigen oder leisen Gespräch, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Einblicke in buddhistische Lehren, gemeinsames Essen.

Wache Begegnung mit der uns umgebenden Natur, die uns sichtbar das alles durchdringende kosmische Gesetz, das Dharma, in allen Aspekten des Seins vor Augen führt.



Nur eine Schale Reis

Viele Menschen haben niemals genug zu essen. Jeden Tag verhungern Tausende oder sterben an durch Unterernährung bedingten Krankheiten. Viele davon sind Kinder.

Auch wenn wir alle davon wissen, berührt es uns meist nicht wirklich bis in die Tiefe, denn wir haben es niemals erfahren, was es heißt, wirklich hungrig zu sein, obdachlos oder auf der Flucht.

In spirituellen Schulungen lernen wir, dass alles mit allem verbunden ist, ja sogar „alles ist eins“. Wie aber sollen wir uns verbunden fühlen mit diesen Menschen, wenn wir niemals erfahren haben was sie täglich erfahren? Wie sollen wir uns solidarisch zeigen, wenn ihre Welt so weit weg ist von unserer?

Mit nur einer Schale Reis machen wir uns frühmorgens zusammen auf den Weg, um einen Tag lang im Ansatz zu erfahren, was es heißt, mit nur einer kleinen Mahlzeit auskommen zu müssen. In Gesprächen, Achtsamkeitsübungen und Meditation lassen wir uns für ein paar Stunden ein auf das Leben der Anderen da draußen, welches so ganz anders ist als unser eigenes.



Die Erde und ich
sind vom gleichen Geist

Häuptling Joseph, Nez Perce`

Hüter der Erde

Oft üben sie eine magische Faszination auf uns aus, die Krieger und stolzen Frauen vieler Stammesvölker. Allen voran sicher die nordamerikanischen Indianer mit ihrer tiefen Naturverbundenheit und Spiritualität. Oft werden indigene Völker deshalb als die „Hüter der Erde“ bezeichnet.

„Hüter der Erde“ findet man auch heute noch auf fast allen Kontinenten und in vielen Kulturen, ob bei den Indianern Nord- und Südamerikas, den Aborigines Australiens, vielen afrikanischen Stämmen oder den Regenwaldvölkern Papua Neuguineas und Indonesiens. Was sie alle verbindet, ist eine tiefe Naturspiritualität, aber auch die Kämpfe, die sie um den Schutz ihres Landes und den Erhalt ihrer Kulturen führen.

Wir wollen in unserer „Hüter der Erde Gruppe“ von Naturvölkern lernen, aber wir wollen uns auch für sie engagieren. Viel gibt es von ihnen zu lernen, aber noch dringender ist es heute, sie zu unterstützen, damit ihre Weisheit und ihr Wissen auch noch für zukünftige Generationen zur Verfügung steht.



Der Weg des spirituellen Kriegers

武士道

Die Krieger der heutigen Zeit sind anders! Nicht mehr mit Bogen oder Schwert ziehen sie durch den Tag, um gegebenenfalls von ihren Waffen Gebrauch zu machen für den Schutz eines Anderen oder für die eigene Ehre. Und dennoch werden sie dringend gebraucht in unserer bewegten Zeit. Menschen werden gebraucht, die sich berühren lassen von dem, was auf unserer Erde gerade geschieht. Die sich betroffen fühlen. Die aufstehen und einen Standpunkt beziehen. Die die Dinge zum Guten wenden wollen.

Woher aber die Kraft dafür nehmen?

Der Weg des spirituellen Kriegers ist ein Weg des Übens. Nicht über Nacht wird man zum Krieger noch wird es uns gelingen, immer wie einer zu handeln. Und doch können wir lernen, eine Haltung einzunehmen, wenn wir wissen, wofür wir stehen. Mit Meditation und Achtsamkeit versuchen wir die Dinge in unserem Leben zu finden, für die wir von Herzen einstehen können.

Mit Übungen aus verschiedenen Kriegertraditionen lernen wir, sie zu verteidigen und uns für sie einzusetzen.



Über mich:

Mein Name ist Klaus Berger, ich bin Natur- und Achtsamkeitstherapeut, Naturpädagoge, Naturschützer, Reisender, Lehrer für spirituelle Ökologie, Gründer und Leiter der Schule Wildnisweisheit, der Naturschule Darmstadt, des Zentrums für Globale Nachhaltigkeit und der Wild Land - Wild Spirit Stiftung.

Ich lebe mit meiner kenianischen Frau in etwa die Hälfte des Jahres in Ostafrika, wo wir im eigenen Projekt mit Wildtieren und Stammesvölkern arbeiten.

Auf meinen vielen Reisen und langen Auslandsaufenthalten in Nordeuropa, Kanada, Neuseeland, Nepal, Thailand, Laos und Kambodscha und jetzt in Afrika kam ich in tiefe Kontakte mit indigenen Völkern, Schamanismus, verschiedenen buddhistischen Schulen und den Krieger-Traditionen indigener Völker. Ich bin seit mehr als 40 Jahren praktizierender Buddhist.

In meiner Arbeit in Deutschland konnte ich viele Tausend Menschen in intensiven Kontakt mit dem heimischen Wald bringen. Ich biete Ihnen an, Sie auf Ihrem Weg des Wachstums und Wandels ein Stück zu begleiten.



Schule für spirituelle Ökologie,
Achtsamkeit und Wandel

Wildnisweisheit

Klaus Berger

Aschaffenburger Straße 191

Im Zentrum für Globale Nachhaltigkeit und Spirituelle Ökologie

64380 Roßdorf bei Darmstadt

Weiterführende Infos zu allen Veranstaltungen finden Sie auf:

www.wildnisweisheit.de

Fragen und Anmeldung über:

info@wildnisweisheit.de

Alle Fotos Archiv Klaus Berger und Pixabay.com
verantwortlich für den Inhalt: Klaus Berger

