



Seite 1 von 7

## **Meditationen**

### **MEDITATION ZU „BAUM IM GARTEN“**

Tiefe **Wurzeln** wünsche ich dir,  
damit du fest verankert bist im Glauben.  
Einen festen **Stamm** wünsche ich dir,  
damit du den Stürmen des Lebens standhaft trotzen kannst.  
Viele **Knospen** wünsche ich dir,  
die sich entfalten, die blühen und Blüten tragen.  
Reiche **Frucht** wünsche ich dir,  
die dich und andere nähren und Leben weitergeben.

### **MEDITATION ZU „BANK IM GARTEN“**

Auf der Bank die Schönheit des Gartens genießen  
ein Moment der Fülle, der Zufriedenheit und des Glücks  
staunen über die Natur  
über die Vielfalt der Schöpfung  
Zeiten des Glücks genießen  
staunen über das Leben in all seinen Facetten  
fasziniert über die Schönheit der Pflanzen  
Freude über das Geschenk des Gartens  
danken für das Geschenk des Lebens  
tief im Herzen erkennen  
schöpferische Gegenwart in allem.



Seite 2 von 7

### MEDITATION „KNOSPEN AM BAUM“

Gott, wir Menschen sind wie Knospen an einen Baum,  
manchmal verschlossen, abgekapselt und in uns gekehrt,  
dann haben wir wie ein dünner Ast nur wenig Kontakt zu anderen Menschen.  
Da aber eine Blüte in uns ist, bleiben wir nicht verschlossen.  
Wir öffnen uns, wenn die Sonne scheint.  
Gott, du bist für uns wie die Sonne, die scheint, Wärme und Leben spendet.  
Gott, du bist die Sonne, die alle Knospen aufspringen lässt,  
durch deine Zuwendung erscheint die Schönheit und Pracht der Blüten.  
Gott, durch deine schöpferische Segenskraft schenkt du uns Menschen  
ein Leben in Einklang mit uns selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung und mit dir.  
Amen.

### GARTEN

Pflanzen und Blumen  
Sträucher und Hecken  
Bäume  
in jedem Garten oder in Parkanlagen  
draußen in der Natur oder Grünanlagen  
einfach genießen und betrachten  
bewundern und bestaunen  
schön, dass sie es gibt, diese Orte  
der Muße, der Ruhe und Entspannung.  
Genuss für die Seele  
Entspannung für die Nerven  
Wohltat für alle Sinne  
Stille und Entspannung  
Zeiten des Glücks und der Zufriedenheit.



Seite 3 von 7

## DER GARTEN MEINES LEBENS

Angefñllt mit unzähligen Stunden  
von Glück und Freude,  
Zeiten der Entspannung und Gelassenheit  
verbunden mit wechselvollen Gefñhlen  
gelingenden Begegnungen und vertrauensvollen Beziehungen

### **Der Garten meines Lebens**

Erfahrungen mit schmerzvollen Erinnerungen  
prägende Jahreszeiten und Erlebnisse  
mit sorgenvollen und ängstlichen Zeiten  
leidvolle und dunkle Monate  
arbeitsreiche Stunden und Tage.

### **Der Garten meines Lebens**

Sehnsucht nach Schönheit und Vollendung  
Dankbarkeit für geschenkte Erfolge  
Erfahrung von Achtsamkeit und Freude  
Lebensglück und staunende Zufriedenheit.

## EIN FRÜHLINGSGRUSS

„Lass dich anstecken mit der GEWISSHEIT,  
dass der Frühling Blüten hervorbringt.  
VERTRAUE darauf,  
dass aus den Blüten des Frühlings im Herbst Früchte geerntet werden.  
Lass dich SEGNETEN mit dem Frñhlingsregen  
und den warmen Sonnenstrahlen,  
mit der Kraft und Lebensenergie des Frñhlings.“



Seite 4 von 7

### SOMMERSEGEN

Der gesegnete Regen,  
der köstliche sanfte Regen,  
ströme auf dich herab,  
so wie er die Wiesen  
wieder frisch ergrünen lässt.  
Die Blumen mögen  
zu blühen beginnen  
und ihren köstlichen Duft  
ausbreiten,  
wo immer du gehst.  
Der Regen möge  
deinen Geist erfrischen,  
dass er rein und glatt wird  
wie ein See,  
in dem sich das Blau des  
Himmels spiegelt  
und manches Mal ein Stern.  
Leicht möge der Wind  
dich umwehen  
und dich tragen  
wie eine Feder,  
so wie Gottes Geist  
dich anhaucht  
und du wieder  
neue Kraft schöpfst.  
Das Licht der Sonne  
möge dich anstrahlen,  
dass du Wärme und Licht  
spürst im Angesicht,  
den Glanz und die Schönheit  
von Gottes guter Schöpfung. Altirisches Segensgebet



Seite 5 von 7

## **DER SONNENGEANG DES HL. FRANZISKUS VON ASSISI**

Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.  
Dir allein, Höchster, gebühren sie  
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,  
besonders dem Herrn Bruder Sonne,  
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.  
Und schön ist er und strahlend in großem Glanz:  
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne.  
Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind,  
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser.  
Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer,  
durch den du die Nacht erhellst.  
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt  
und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und Kräutern.

Gelobt seist du, mein Herr, für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen  
und Krankheit ertragen und Not.  
Selig, die ausharren in Frieden,  
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester, den leiblichen Tod;  
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.  
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.  
Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,  
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist meinen Herrn  
und dankt und dient ihm mit großer Demut.



Seite 6 von 7

## Lob auf die Schöpfung

### Einleitung

Das Staunen über die Schöpfung führt zu Dank und Lobpreis. Wir verdanken unser Dasein nicht eigener Leistung, doch sind wir aufgerufen, an der Schöpfung Gottes mitzuwirken durch einen ehrfürchtigen, sorgsamen Umgang mit ihr. Der Text kann von verschiedenen Sprecher\*innen vorgetragen werden.

### Sprecher\*in 1

Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.

### Sprecher\*in 2

Ich staune über die Ordnung der Atome und Moleküle im Kleinsten des Geschaffenen, über ihre Harmonie.

### Sprecher\*in 3

Ich staune über den Einfallsreichtum der Vögel, wie sie Nester bauen an geschützten Stellen, wie sie ihre Kinder schützen, wie sie einander treu sind und bleiben, und wie sie wissen, wohin die Reise geht.

### Sp 1

Ich staune über die Spuren des Windes am Meeresstrand und die Spuren, Berge und Höhen auf unseren Nachbarplaneten.

### Sp 2

Ich staune über die täglich neuen Siege der Liebe unter den Menschen, über unbezahlte Hilfen, über Anteilnahme und Mitgefühl, über das Gute, das im Verborgenen geschieht.

### Sp 3

Ich staune über die Ordnung der Wolken, ihr freies Spiel, ihr mächtiges Wachsen und leichtes Verwehen, über bizarre Formen und den erfrischenden Wind.

### Sp 1

Ich staune über das rechte Maß zwischen Sonne und Erde, zwischen Erde und Mond. Es ermöglicht uns, nicht zu erfrieren und nicht zu verbrennen. Es schenkt uns Leben und wacht mit seinem Ausgleich über Saat und Ernte, über die Jahreszeiten, über Arbeit und Schlaf.

### Sp 2

Ich staune über die Vielfalt der Blüten in unseren Gärten, über Margerite und Lupine, über den betörenden Duft der Rose, über den frischen, kühlenden Geruch des Lavendel, über die herben kräftig duftenden Blätter des Salbeis, über die Größe einer Sonnenblume, über die Klugheit und Leichtigkeit eines Löwenzahnsamens.

### Sp 3

ich staune über die Fülle der Ernten aus wenigen Körnern, über die Vielfalt der Früchte in ihrer Süße und Farbenpracht, über die Vielzahl der Gemüse und die wohlschmeckenden Salate, über die Säfte und den Wein, über Wasser und Brot.

**LEBENSÄÄUME**  
**SPIRITUELL**  
**ENTDECKEN**  
**MIT DER KLB**



Seite 7 von 7

**Sp 1**

Ich staune, dass ich staunen kann. Dass nichts selbstverständlich ist. Dass ich noch nicht verlernt habe, täglich neu ein Loblied zu singen dem Schöpfer aller Dinge.

**Sp 2**

Ich staune, dass ich sein darf mitten in dieser geschaffenen Welt. Staune, dass es mir geschenkt ist, nun seit vielen Jahren Zeuge zu sein einer Großartigkeit, eines steten Wunders in immer neuen Formen.

**Sp 3**

Ich staune, dass es der Mensch ist, dem in seinem Leben alle diese Fülle geschenkt ist. Sein Leben ist Geschenk mitten unter Geschenken.