



Anleitung zur Sinnesreise durch die Natur

- Gehe alleine in die Natur.
- Gehe mit stummgeschaltetem (oder ganz ohne) Handy.
- Gehe ohne Zeitbeschränkung.
- Gehe nach Möglichkeit in unberührte Natur.
- Sorge gut für Dich (Nimm etwas zu trinken und zu essen mit, ziehe angemessene Kleidung an, nimm eine Sitzunterlage oder eine Picknickdecke mit, damit Du an einem Ort, der Dir gut tut, verweilen kannst).
- Sei wach und sinnlich offen für das, was Dich umgibt.
- Schau nach unten, sieh die Erde, den Schlamm, die Wiese, den Waldboden. Nimm die Feinheiten wahr, die Eiskristalle auf einer Pfütze, den bunten Teppich der gefallenen Herbstblätter, die kleinen Tunnel der Feldmäuse, die Gräser und Blüten, die Steine und Hölzer, die Käfer, Schnecken...
- Schau nach oben, sieh die Flugbahnen der Vögel, verfolge sie mit Deinem Blick, bis sie aus Deinem Sichtfeld verschwunden sind, dann fokussiere auf den nächsten Vogel, der vorbeikommt usw. Schau Dir die Wolkenformationen an und wie sie sich bewegen. Sieh die Wipfel der Bäume sich im Wind bewegen...
- Richte nun deine Wahrnehmung für eine Weile auf das Spüren des Weges unter Deinen Füßen. Wie fühlt es sich an, auf einem Waldweg zu gehen, einem Wiesenpfad, einem Feldweg, an einem Sandstrand entlang...?
- Spüre die warme oder kalte Luft in Deinem Gesicht, den Sonnenschein, den Wind, den Regen, den Schnee...
- Lass die Ohren nun ganz weit werden und höre die Geräusche, die beim Gehen entstehen und alle anderen Geräusche, die Gesänge der Vögel, das Rascheln der Blätter im Wind...
- Atme nun tief ein und rieche die Gerüche des Weges, der Erde, des Waldes, der Luft...
- Und nun schmecke die Qualität des Weges, des Waldes, der Erde auf deiner Zunge. Vielleicht magst du das Blatt eines Wildkrautes kauen und schmecken...
- Zum Abschluss dieser Meditation fühlst du die Resonanz des zurückgelegten Weges in Deinem Herzen: Was fühle ich, wenn ich die Natur in dieser Weise gespürt, gehört, gerochen und geschmeckt habe? Wie fühle ich mich nun? Wie geht es mir?