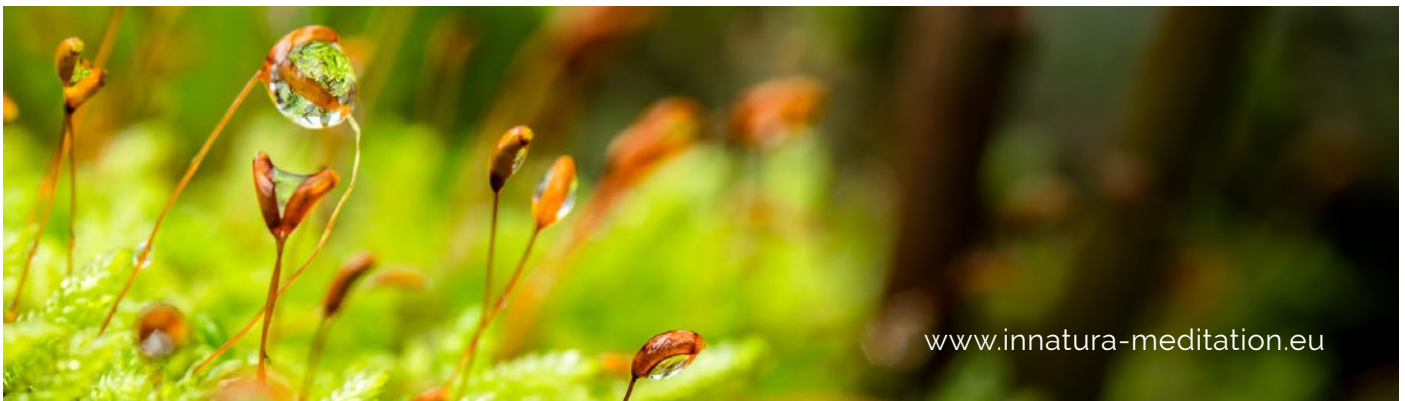









Wir kennen es, in der Natur zu sein und von etwas ganz unerwartet berührt zu sein, gar nicht anders zu können, als uns berühren zu lassen. Das Wirken der Natur auf uns geschieht ganz von selbst, **ohne Anstrengung und Absicht**. Dieser Zustand der Absichtslosigkeit erfordert jedoch **Übung**, denn wir haben es uns angewöhnt, dass sich unser Geist ständig mit Alltagsdingen, Erlebnissen aus der Vergangenheit und Sorgen um die Zukunft befasst. Wir unterstützen Sie mit **meditativen Anleitungen** dabei, sich diese **gegenwärtige Haltung** anzueignen. Es geht darum, die momentane Wahrnehmung immer wieder aufzunehmen. Damit finden wir zur Ruhe und spüren die eigene Kraft im augenblicklichen Geschehen. In der Natur dürfen wir sein, wie wir sind. Wir werden darin **nicht bewertet** und brauchen selbst **keine Erwartungen** erfüllen.



IN DER MEDITATIVEN HALTUNG IN DER NATUR ERLAUBEN WIR UNS

-  den Naturraum als **Abstand** zu unserem **Alltag** zu erfahren. Umweltpsychologen (Kaplan & Kaplan) beschreiben es als ein Gefühl von „being away“, einem **Freiheitsgefühl** entsprechend.
-  ganz ohne Anstrengung, **ohne Zielgerichtetheit** zu sein. Ich strebe keinen mir ansonsten pos. Zustand – z. B. Entspannung oder Wohlbefinden – bewusst an, denn gerade dadurch entsteht eine Barriere für das, was für mich wesentlicher sein könnte.
Ein Bsp. aus dem Alltag ist das nicht einschlafen können. Je mehr ich mich auf den Schlaf konzentriere, desto mehr werde ich mich eigentlich anspannen und damit der Entspannung, der für den Einschlafprozess notwendige Zustand, im Wege stehen
-  durch einen **offenen und neugierigen Blick** für das, was sich momentan vor mir auftut, neue Sichtweisen und Wahrnehmungen zu zulassen.
Stellen wir uns vor in einen Wald zu gehen, als würden wir überhaupt das erste Mal in unserem Leben in einen Wald gehen. Wir kämen aus dem sehen, hören, riechen, aus einem staunenden Sinnesrausch gar nicht mehr heraus.

 Selbstoptimierungsüberlegungen wie die Beschäftigung mit Zielen, Wünschen und idealen Vorstellungen von uns selbst bleiben zu lassen und damit unser **existentielles, einfaches Dasein** wahrnehmen. Ich erfahre mehr über meine eigene Natur, wenn ich mich zunächst einmal in der Natur vergesse.

 aus der Vielfalt der Naturdarbietungen von der **Besinnung** zur **Betrachtung** in eine **Versunkenheit** zu gleiten (Petzold, green meditation, **Dreischritt**).

WOMIT WERDEN WIR DADURCH BESCHENKT

Die meditative Haltung in der Natur initiiert einen **kreativen Prozess**, der in der **Bewältigung des Alltags** hilfreich sein kann.

Wir finden zu einer **Akzeptanz**, Dinge **auch** dann anzunehmen, wenn es sich um **unangenehme Erfahrungen** handelt, wie z. B. Gefühle von Angst oder Ärger. In der akzeptierenden Haltung gelingt es, uns von diesen emotionalen Zuständen nicht überwältigen zu lassen.

Naturmeditation lässt ein **Gefühl der Verbundenheit** mit der Natur, die Gewissheit, ein Teil eines großen Ganzen zu sein, entstehen. Eine Distanzierung der im Alltag vorherrschenden Gedanken stellt sich ein, Geborgenheit und ein Gefühl des Eingebundenseins in ein Weltgefüge werden spürbar. Je mehr wir uns darauf einlassen und versenken, desto eher wird uns gewahr, dass auch wir ein Teil der Natur sind und jedes noch so winzige Teilchen davon sinngebend für das Funktionieren des ganzen Systems ist. Natur liefert somit **Antworten auf das Gefühl der Entfremdung und Sinnlosigkeit**.

“

Die Natur lädt uns lebenszeitlich ein, auf meditative Weise Zeit in ihr zu verbringen. Was wir brauchen, ist eine regelmäßige Naturzeit, in ebenso wertschätzender und fürsorglicher Beziehung für die äußere Natur, als auch für die Eigene. Aus mehr Selbstfürsorge entsteht auch Sorge und Respekt gegenüber der Umwelt und erwächst daraus der Wunsch, diese erhalten zu wollen und Verantwortung zu übernehmen.

www.innatura-meditation.eu