

„Wildes Hier sein“ – Achtsamkeit in der Naturspiritualität

Von Ellie Lazzaro

Die Dreiheit der Achtsamkeit:

Das Tun – Eins nach dem anderen, mit allen Sinnen und gegenwärtig

Die Gedanken – Wertfrei, angenommen ziehen dahin

Das Herz – Wild und frei, liebevoll verbunden im Netz der Lebendigkeit.

1. EINS NACH DEM ANDEREN ZU SEINER ZEIT

Die Zyklen der Natur lehren uns, dass alles zu seiner Zeit geschieht. Eins nach dem anderen. Wenn wir uns auf die eine Sache konzentrieren die wir gerade tun, können wir uns ganz darauf einlassen. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe dann stehe ich.

2. MIT ALLEN SINNEN BEWUSST WAHRNEHMEN

Naturreligionen sind sinnliche Religionen. Zur Sinnlichkeit gehört die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Ich nehme bewusst wahr, was gerade ist, ohne das „ist“ zu verändern.

3. IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT SEIN

Oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Überall nur nicht hier. Doch nur in der Gegenwart findet das Leben statt, können wir lebendig sein.

4. WERTNEUTRALITÄT – BEWERTUNGSFREI

Unser Geist ist häufig am Bewerten und wir verfangen uns im dualen Denken von richtig vs. falsch. Nur indem wir wertneutral an eine Sache herangehen, können wir sie erfahren, so wie sie ist.

5. ANNEHMEN, AKZEPTIEREN

Wenn wir uns etwas bewusst machen und es annehmen, können wir es als wahr für uns akzeptieren. So wie es ist. Wir nehmen es an, ohne es jetzt verändern zu wollen.

6. LOSLASSEN

Die Natur lehrt uns loszulassen, wie ein Baum seine Blätter. Wenn ich an einer Sache festhalte, haften ich daran. Ich bin nicht mehr im Moment. Hilfreich kann eine beobachtende Haltung sein: Gedanken kommen, Gedanken gehen. Ich bin mehr als ein Gedanke.

7. ANFÄNGERGEIST

Unser Denken ist häufig davon leiten, was wir bereits über etwas „wissen“. Diese vorgefertigten Konzepte stehen uns im Weg, etwas zu erleben, wie es wirklich ist. Der Anfängergeist schaut sich etwas jedes Mal wieder frisch und aufs Neue an. Dadurch können wir die „Wildheit“ des jetzigen Momentes erleben.

8. MIT OFFENEM HERZEN IN LIEBEVOLLER GÜTE

Liebevolle Güte hilft uns im Herzen offen zu bleiben für Begegnungen. *Mögest du wild, frei und zufrieden sein so wie du bist!*

9. SICH VERBINDEN – IN BEZIEHUNG TRETEN

Öffne dich für Gaia's Gesang. Sich auf den Kontakt einzulassen ist nicht immer angenehm, doch diese bewusste Verbindung ist es, was uns Kraft gibt mit Liebe und Respekt zu handeln.

UMSETZUNGSEIDEN - KLEINE ALLTAGSRITUALE

- Morgenandacht: Kurz achtsam atmen und sich bewusst machen, dass ich über den Atem mit der Welt verbunden bin.
- Morgenandacht: Dem Gesang von Gaia zuhören – einfach das Fenster öffnen oder im Raum dem Orchester der Welt in seiner Symphonie zuhören. Und auch wir, die Kinder Gaias, die Auto fahren und auf der Baustelle arbeiten, sind Teil dieser Symphonie
- Beim Gesicht waschen, einen Schwall Wasser ins Gesicht und dabei an die Verbindung zum Wasser der Urquelle denken.
- Achtsamkeit beim Essen, mindestens den ersten Bissen und den ersten Schluck (Rosine!).
- Tee-Zeremonie als Pause (*Ich nehme diesen Trank in Gemeinschaft mit den Leuchtenden im Oben, den Ahnen im Unten und den Naturgeistern und Freunden um mich herum.*)
- Bewusst vor einem Fenster oder schönes Landschaftsbild, oder Hausschrein atmen und kurz mit den Göttern oder dem Göttlichen verbinden. Z.B: *Einatmend finde ich Frieden in mir selbst, ausatmend, teile ich den Frieden mit der Welt. Einatmend verbinde ich mich mit der Göttin, ausatmend fühle ich mich in ihr geborgen.*
- Mittagszeremonie sich dem Himmel öffnen, sich der Erde öffnen und das wilde Leben um mich herum wahrnehmen.
- Auf der Toilette bewusst loslassen was nicht mehr gebraucht wird.
- Alltagsdinge wie Arbeiten, Abwaschen, Putzen, Haare waschen, Zähneputzen, Anziehen, Eincremen, Duschen, Baden etc. achtsam machen
- Achtsam jemandem Zuhören, achtsam gehen, achtsam eine Geschichte erzählen.
- Achtsam einen Naturgegenstand betrachten (z.B. Stein, Blatt, Blume)
- Zwischendurch im Alltag immer wieder einmal innehalten und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen. Die Erfahrung im gegenwärtigen Moment in innerliche Worte fassen. Jetzt bücke ich mich herunter, jetzt habe ich Schnürsenkel in der Hand, jetzt denke ich das ich den Bus nicht verpassen darf, jetzt binde ich die Schleife.....
- Sich achtsam um die Pflanzen, Tiere kümmern

Und natürlich:

- Bei Meditation, Andachten, Zeremonien, Ritualen
- Bei der Vorbereitung von Ritualen und Ritualplätzen
- Wenn man einen Tag in der freien Natur verbringt
- Achtsam den Wechsel der Jahreszeiten beobachten z.B. indem man jeden Tag oder einmal die Woche einen „Lieblingsplatz“ besucht.
- Tag des Schweigens einlegen und erleben wie viel man hört.

Buchtipps:

Mark Coleman „*Die Weisheit der Wildnis. Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur*“.

Jon Kabat-Zinn: „*Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*“.

Joana Van der Hoeven: „*Pagan Portals - Zen Druidry: Living a Natural Life, With Full Awareness*“
