

Natur-Meditationen

Karl Wimmer, August 2021

Sinnes-Wahrnehmungs-Meditation in der Natur

Je 5 bis 10 Minuten intensiv einem Sinneskanal die ganze Aufmerksamkeit widmen

1. **SEHEN** – Bewusst Bilder aufnehmen und deren Wirkung erspüren

Meditiere über bildhafte Eindrücke aus der Natur

- Welche Eindrücke, Farben und Formen nehme ich (besonders) wahr?
- Welche tun mir besonders gut?
- Wie verbinde ich sie mit meiner Innenwelt?

2. **FÜHLEN** – Eindrücke bewusst über das Körperempfinden aufnehmen

Meditiere über die Körperempfindungen die diese Situation in der Natur in dir aktiviert

- Welche Körperempfindungen sind im Vordergrund?
- Wie reagiert mein Körper auf diese Empfindungen?
- Wie kann ich den Körper und seine Organe intensiv damit aufladen?

3. **HÖREN** – Eindrücke bewusst über das Gehör aufnehmen

Meditiere über die wahrgenommenen Geräusche

- Welche Laute sind im Vordergrund – welche im Hintergrund?
- Wie reagiert mein Körper auf diese Schwingungen?
- Welche Töne tun mir besonders gut – welche Schwingung erzeugen sie?

4. **RIECHEN** – Eindrücke bewusst über den Geruchssinn wahrnehmen

Meditiere über die wahrnehmbaren Gerüche/Düfte dieser Umgebung

- Welche Gerüche sind stark, welche nur schwach wahrnehmbar?
- Was bewirken diese Gerüche?
- Welche Gerüche, Düfte tun mir besonders gut?

5. **SCHMECKEN** – Eindrücke bewusst über den Geschmacksinn aufnehmen

Meditiere über den Geschmack einiger Pflanzen dieser Umgebung

- Wie schmecken diese Pflanzen?
- Wie wirken sie im Körper?
- Welche Pflanzen haben heilsame Wirkung auf mich?

Natur-Atem-Meditation

Spüre bei jeder bewussten Wahrnehmung die Empfindung, das Gefühl, den Impuls, den diese Wahrnehmung innerlich erzeugt bzw. verstärkt.

- Gehen - durch die Fußsohlen atmend - jeden Schritt bewusst spüren und mit dem Atem verbinden
- Weite einatmen - die Weite des Himmels wahrnehmen und mit dem Atem aufnehmen
- Sonnenstrahlen einatmen - die Sonne empfinden und mit dem Atem durch den ganzen Körper - alle Organe - alle Zellen durchdringen lassen
- Wind atmen - die spielerische Leichtigkeit des Windes / Lufthauches spüren und mit dem Atem verbinden
- Das Grün einatmen - die unterschiedlichen Facetten des Grün wahrnehmen, einatmen und sich im Körper verteilen lassen
- Das Blau des Himmels atmen - spüren, wo im Körper sich das besonders ausbreitet
- Andere Farben atmen - im ganzen Körper spüren
- Bäume atmen - ihre Kraft und Gerichtetheit (zur Sonne) wahrnehmen und diese Energie atmen - in jede Zelle ...
- Weitere Naturwahrnehmungen über den Atem aufnehmen und integrieren
- ...

- Wirkung erspüren: Ruhe, Gelassenheit, Frieden, Kraft, Zuversicht, Vertrauen, ... - diese Gefühle bewusst verankern

Fünf-Elemente-Meditation in der Natur



1. **HOLZ** - Baum als Symbol (das ERNEUERENDE)

Meditiere über das Wachstum der Bäume und Pflanzen

- Wohin orientieren sich Äste und Zweige?
- Wonach richte ich mein Leben aus?
- Wie steht es mit meiner Entwicklung?

2. **FEUER** - Feuer / Sonne als Symbol (das VERWANDELNDE)

Meditiere über das Wesen des Feuers / des Lichtes

- Woraus bezieht die Natur ihre Kraft?
- Woraus beziehe ich meine Kraft?
- Was nährt mein Lebensfeuer?

3. **ERDE** - Erde / Boden als Symbol (das TRAGENDE / VERBINDENDE)

Meditiere über das Wesen der Erde

- Woraus besteht Erde?
- Was gibt mir Sicherheit - worauf kann ich vertrauen?
- Womit bin ich verbunden?

4. **METALL** / Stein - Stein+Metall als Symbol (das TRENNENDE)

Meditiere über das Wesen des Steines / des Metalls

- Wie entsteht Stein / Metall?
- Wie finde ich das für mich Wesentliche?
- Wie treffe ich Entscheidungen?

5. **WASSER** - Wasser / Fluss als Symbol (das FLIESENDE)

Meditiere über das Wesen und den Kreislauf des Wassers

- Wie ist der Kreislauf des Wassers?
- Wie ist mein Leben in Fluss?
- Wie bin ich in Fluss mit dem Leben?

(Natur-)Meditation der Himmelsrichtungen (nach einem alten indianisches Ritual)

- Osten:** Vision, (Lebens-)Aufgabe, Inspiration, persönliche Entfaltung, ...
Süden: Seele, Emotion, Motivation, Vertrauen, Sicherheit, Mut, Lebenskraft, ...
Westen: Organismus, Körper, physische Konstitution, ...
Norden: Geistige Prozesse, Intellekt, Verstand, Weisheit, Intuition, ...

1. Einen „guten“ Platz in der Natur finden und Kontakt mit diesem Platz aufnehmen (seine Kraft etc. spüren ...)
2. Nach **Osten** gerichtet:
 1. Frage: **"Was ist (derzeit) meine wichtigste (Lebens-)Aufgabe bzw. Herausforderung?"**
 2. 5 Min. stilles Wahrnehmen, Beobachten: Darauf achten was ich sehe, höre, spüre, rieche, ...
 3. Das Wahrgenommene intuitiv in Zusammenhang mit der Frage bringen: intuitive, assoziative Antworten aus dem Wahrgenommenen entnehmen
3. Nach **Süden** gerichtet:
 1. Frage: **"Wie kann ich meine seelische Balance und Lebenskraft erhalten bzw. stärken?"**
 2. 5 Min. stilles Wahrnehmen, Beobachten: Darauf achten was ich sehe, höre, spüre, ...
 3. Das Wahrgenommene intuitiv in Zusammenhang mit der Frage bringen
4. Nach **Westen** gerichtet:
 1. Frage: **"Was kann/soll ich für meinen Körper tun, dass er mir gut oder noch besser zur Verfügung steht?"**
 2. 5 Min. stilles Wahrnehmen, Beobachten: Darauf achten was ich sehe, höre, spüre, ...
 3. Das Wahrgenommene intuitiv in Zusammenhang mit der Frage bringen
5. Nach **Norden** gerichtet:
 1. Frage: **"Wie kann/soll ich meine intellektuellen/geistigen Fähigkeiten weiter entfalten?"**
 2. 5 Min. stilles Wahrnehmen, Beobachten: Darauf achten was ich sehe, höre, spüre, ...
 3. Das Wahrgenommene intuitiv in Zusammenhang mit der Frage bringen
6. Wahrnehmungen, Erfahrungen, Eindrücke ("Antworten") notieren:

Naturmeditation: Mich von einem Baum rufen lassen (indianisches Ritual)

1. Spaziergang in der Natur - mich einem Baum zuwenden, der mich intuitiv anzieht
2. Baum begrüßen, sich mit dem Baum identifizieren (Wurzeln = Füße, Rinde = Haut, Äste = Arme, Wipfel = Kopf, Mark = Blut und Lebensenergie)
3. Nach **Süden** drehen (mit Baum im Rücken):
Frage: "**Wie kann ich meine seelische Balance / Ausgeglichenheit fördern?**"
darauf achten, was ich sehe, wahrnehme (z.B. fallendes Blatt) -> Was sagt mir das (Assoziationen dazu)?
Süden steht für Vertrauen, Unschuld, Seele; Symbol Tier = Maus; Farbe = grün
4. Nach **Westen** drehen (Baum im Rücken):
Frage: "**Was kann/soll ich für meinen Körper tun, dass er mir gut oder noch besser zur Verfügung steht?**"
wieder darauf achten, was ich sehe, wahrnehme -> Was sagt mit das?
Westen steht für Introspektion, Tod, Wiedergeburt, Körper; Symbol Tier = Bär;
Farbe = schwarz
5. Nach **Norden** drehen (Baum im Rücken):
Frage: "**Was kann/soll ich als nächstes entfalten (wegräumen) in Hinblick auf meine intellektuellen/geistigen Fähigkeiten?**"
wieder darauf achten, was ich sehe, wahrnehme -> Was sagt mit das?
Norden steht für Weisheit, Verstand, geistige Prozesse; Symbol Tier = Büffel;
Farbe = weiß
6. Nach **Osten** drehen (Baum im Rücken):
Frage: "**Was kann ich für meine (weitere) Selbstverwirklichung / Spiritualität tun?**" (Alternativ: „Was ist mein Lebensgeschenk / meine Lebensaufgabe?“)
wieder darauf achten, was ich sehe, wahrnehme -> Was sagt mit das?
Osten steht für Intuition, Inspiration, Erleuchtung; Symbol Tier = Adler;
Farbe = gold
7. Noch einmal nach **Süden** drehen (diesmal mit Baum im Blickfeld):
-> vom Baum ein Geschenk er bieten
-> dem Baum ein Geschenk zurückgeben (den Baum fragen was er möchte)
-> mich beim Baum bedanken und verabschieden
8. Wahrnehmungen, Erfahrungen, Eindrücke ("Antworten") notieren:

Naturmeditation: Geschenk aus der Natur

„Spaziergang“ in der Natur - ein „Geschenk“ finden

Mit dem Geschenk und über das Geschenk sprechen:

1. Als Geschenk sprechen (-> dem Geschenk Stimme verleihen):

- Ich bin das Geschenk: Ich bin weich, bunt,

- Wie habe ich als Geschenk die Aufmerksamkeit von erregt? Was hat ihn/sie besonders angesprochen, angezogen, neugierig gemacht?

2. Über das Geschenk sprechen:

- Was gefällt mir jetzt besonders an dem Geschenk? Mir fällt auf ...

- Was hat das Geschenk mit meiner jetzigen Lebenssituation zu tun?

- Und was teilt es mir mit?

- An was erinnert es mich speziell?

- Was ist meine Folgerung daraus? Mein nächster Schritt?

- Gib dem einen Namen/Begriff, eine Farbe, einen Körperausdruck und eine Bewegung als Anker.

Wahrnehmungen, Erfahrungen, Eindrücke, Antworten, Ableitungen daraus notieren.

Chakren-Meditation in der Natur

1. **Wurzel-Chakra** (am Damm / Steißbein): für Vitalität und Lebenskraft
 - Vorstellung: rote Energiespirale vom Steißbein bis zum Erdmittelpunkt
 - Naturmeditation: z.B. blutroter Sonnenuntergang, Morgenrot, Grillenzirpen, Verbindung mit Zirbelkiefer oder Zeder weckt Ausdauer und Durchhaltekraft
 - Übung/Bewegung: Erdende, verwurzelnde Übungen, z.B. aus Yoga, Qigong
 - Töne: Summen tiefer Töne/Vokale, z.B. tiefes „u“; rhythmisch betonte Musik
2. **Sakral-Chakra** (Unterbauch): für Sinnlichkeit und schöpferische Kraft
 - Vorstellung: orange Spirale am Unterbauch, sich ausbreitend, durchströmend
 - Naturmeditation: z.B. klares, fließendes Wasser, Bachplätschern, Vogelzwitschern, Licht des Vollmondes, orange Morgensonne
 - Bewegung: leichter, beschwingter Gang, Tanz
 - Töne: sattes „o“, fließende, beschwingte Musik, Wassergeräusche, Meeresbrandung
3. **Solarplexus-Chakra** (Oberbauch): für nervliche, emotionale „Verdauung“
 - Vorstellung: Spirale am Oberbauch, klares, sonniges Gelb
 - Naturmeditation: z.B. goldenes Sonnenlicht, Sonnenblumenfeld, Kornfeld
 - Bewegung/Übung: ruhiger Meditations- oder Fersensitz, Hände am Oberbauch
 - Töne/Musik: offenes „o“ summen, Orchestermusik, Harfe, Panflöte, Oboe
4. **Herz-Chakra** (Brustmitte): für Ästhetik, Friede, Harmonie, Herzenswärme
 - Vorstellung: sich öffnende Blüte im Herzbereich, rosa mit grünem Kranz
 - Naturmeditation: grüne Natur, rosa Blüten, rosa gefärbter Himmel, zarte Wolken -> Herzzentrum damit verbinden - Öffnung und Weite im Brustbereich
 - Übung/Bewegung: Hände auf Brust - Vorstellung sein Herz liebevoll - wie Baby - zu wiegen, geschützt, geborgen wie in Kokon
 - Töne/Musik: staunendes „a“, klassische, sakrale Musik, Mandolinen, Cello
5. **Hals-Chakra** (am Kehlkopf): Verbindung von Denken u. Fühlen, Kommunikation
 - Vorstellung: hellblaue Energiespirale im Halszentrum nach vorne öffnend
 - Naturmeditation: Windrauschen, helles Blau eines wolkenlosen Himmels - mit Halszentrum verbinden, intuitives Hineinlauschen in die Weite des Raumes
 - Übung/Bewegung: freier, beschwingter Tanz
 - Töne/Musik: helles, weites „e“; obertonreiche Musik und Gesang (Choräle)
6. **Stirn-Chakra** („Drittes Auge“): für erweiterte Vorstellungskraft, Intuition
 - Vorstellung: violett/indigoblauer Lichtstrahl zw. Augenbrauen
 - Naturmeditation: tiefblauer, sternenübersäter Nachthimmel, Verbindung mit der grenzenlosen Weite und Tiefe
 - Übung: eine Hand auf Hinterkopf andere Fingerspitzen zwischen Augenbrauen - Verbindung erspüren / tief in den Kopf hineinspüren
 - Töne/Musik: Vokal „i“; beruhigende Klänge z.B. Musik von J.S.Bach, Geräusche des Regenwaldes
7. **Scheitel-Chakra** (Kopfspitze): für Spiritualität, geistige Wachheit, inneren Frieden
 - Vorstellung: Chakra wie Lotusblüte geöffnet - weißes/lillafarbenes Licht wie Dusche herabregnen, den ganzen Körper durchdringend
 - Naturmeditation: Gipfel eines Berges - Nähe zum Himmel, warmer Sommerregen, friedliche Morgenstimmung
 - Übung: Arme seitlich ausbreiten mit Handfläche nach oben - mentale Verbindung mit dem Universum
 - Töne: Summen des Lautes „m“ oder „om“; Stille

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des ersten Chakras

Naturerfahrung

Die Betrachtung einer blutroten auf- oder untergehenden Sonne sowie eines leuchtenden Morgen- oder Abendrots belebt und harmonisiert das Wurzel-Chakra und löst enggewordene Strukturen in seinem Wirkungsbereich.

Um über das erste Chakra mit der beruhigenden, stabilisierenden und aufbauenden Kraft unseres Planeten in Verbindung zu kommen, setzt Du Dich im Lotos- oder Schneidersitz auf die frische Erde und atmest bewußt ihren Geruch ein.

Wenn Du beide Naturerfahrungen miteinander verbinden kannst, ist eine optimale, ganzheitliche Wirkung auf das Wurzel-Chakra gegeben.

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des vierten Chakras

Naturerfahrung

Jeder stille Spaziergang in der unberührten, grünen Natur harmonisiert über das Herz-Chakra unser ganzes Wesen. Jede Blüte vermittelt die Botschaft von Liebe und unschuldiger Freude und läßt die gleichen Eigenschaften in unserem Herzen erblühen. Rosa-farbene Blumen sind in besonderer Weise zur sanften Belebung und Heilung der Energien des Herz-Chakras geeignet.

Ein rosagefärbter Himmel mit zarten Wolkengebilden erhebt und erweitert das Herz. Lasse Dich von der Schönheit und Sanftheit der Farben und Formen dieses Himmelsbildes einhüllen und davontragen.

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des zweiten Chakras

Naturerfahrung

Das Licht des Mondes und der Anblick oder die Berührung von klarem Wasser in der Natur beleben das zweite Chakra.

Der Mond, insbesondere der Vollmond, stimuliert Deine Gefühle und macht Dich empfänglich für die Botschaften Deiner Seele, die sich Dir in Bildern der Phantasie und in Träumen mitteilen wollen.

Die stille Betrachtung eines klaren, natürlichen Gewässers, ein Bad darin oder auch einige Schlucke aus einer frischen Quelle getrunken, helfen dabei, Deine Seele zu reinigen und zu läutern und sie von emotionalen Blockaden und Stauungen zu befreien, damit das Leben in Dir wieder frei fließen kann.

Wenn Du die Betrachtung des Mondes und den Kontakt mit dem Wasser miteinander verbinden kannst, ist eine optimale Wirkung auf das zweite Chakra gegeben.

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des fünften Chakras

Naturerfahrung

Das helle, durchsichtige Blau eines wolkenlosen Himmels ruft eine Resonanz in Deinem Hals-Chakra hervor. Um es ganz in Dich aufzunehmen, lege Dich am besten in der freien Natur entspannt hin und öffne Dein inneres Wesen für die unendliche Weite des Himmelsgewölbes. Du wirst spüren, wie Dein Geist offen und klar wird und wie sich jegliche Enge und Starre in Deinem Hals-Chakra und seinem Ausstrahlungsbereich allmählich lösen. Du wirst innerlich bereit, »himmlische Botschaften« zu empfangen.

Die Spiegelung des blauen Himmels in einem klaren Gewässer wirkt darüberhinaus auf Deine Gefühle erweiternd und befreiend ein. Das leise Geräusch der Wellen trägt die Botschaften Deiner verborgenen Emotionen und Empfindungen in Dein Bewußtsein. Läßt Du Dich von der Schwingungsenergie des Himmels und des Wassers ganz durchdringen, so verbinden sich Geist und Gefühle zu einer sich ergänzenden Kraft.

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des dritten Chakras

Naturerfahrung

Das goldene Licht der Sonne korrespondiert mit dem Licht, der Wärme und der Kraft des Solar-Plexus-Chakras. Wenn Du Dich seinem Einfluß bewußt öffnest, werden diese Qualitäten in Dir belebt.

Die Betrachtung eines sonnenbeschienenen, reifen Raps- oder Kornfeldes vermittelt Dir darüber hinaus das Erlebnis der manifestierten Fülle als Resonanz auf die Wärme und lichtvolle Kraft der Sonne.

In der Mitte der Sonnenblume, in der Einheit des bewegten Kreises, findest Du spiralförmig bewegte Muster, und in den Blütenblättern das nach außen strahlende, goldene Licht. Bei der Versenkung in das Muster dieses natürlichen Mandalas erfährst Du, daß in dem inneren Erlebnis der Einheit sinnvolle, geordnete und gleichsam tänzerische Bewegung und Aktivität vorhanden ist, die kraftvoll, freudig und gleichzeitig sanft und voller Schönheit nach außen strahlt.

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des sechsten Chakras

Naturerfahrung

Das Dritte Auge wird durch die Betrachtung eines tiefblauen, sternübersäten Nachthimmels stimuliert. Diese Naturerfahrung öffnet den Geist für die unendliche Weite und Tiefe der manifesten Schöpfung mit ihren unermeßlich vielfältigen Ausdrucksformen, und sie läßt die subtilen Kräfte, die Strukturen und Gesetzmäßigkeiten erahnen, die von den Himmelskörpern und ihrem kosmischen Tanz in der Weite des Raumes repräsentiert werden und die auch hinter den äußeren Erscheinungsformen unseres Lebens auf der Erde wirksam sind.

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung des siebten Chakras

Naturerfahrung

Die Weite und Unbegrenztheit, die Nähe zum Himmel und die Loslösung von den Geschehnissen Deines persönlichen Lebens, die Du auf dem einsamen Gipfel eines sehr hohen Berges erfahren kannst, sind am besten dazu geeignet, eine Öffnung Deines Kronen-Chakras zu unterstützen.

Die Natur der Sinne

Wie das Zarte siegt über das Harte

Bruder Baum

Bruder Baum - ich spüre dich.
Deine Kraft, deine Festigkeit, deine Beständigkeit.
Dabei spüre ich auch die Kraft in mir,
meine Festigkeit, meine Beständigkeit,
meinen Halt im Leben.

Bruder Baum - ich sehe dich.
Deine Rinde, deine Äste, deine Zweige - dürre wie frische.
Deine Verletzungen, das Harz, das aus deinen Narben strömt
- wie eingetrocknete Tränen.
Dabei sehe ich auch mich.
Meine Dürre und meine Frische.
Meine Verletzungen - meine Trauer und meine Tränen
- zurückgehaltene und geweinte, meine Erstarrung und meine
Lebendigkeit.

Bruder Baum - ich höre dich.
Dein Ächzen, dein Rauschen, dein Knistern.
Dabei höre ich auch meinen Lebensfluss,
das Pulsieren, Rauschen und Knistern
- schmerzvoll wie lustvoll.

Bruder Baum - ich rieche dich.
Deinen Duft, dein Harz, deine Frische, deine ätherischen Öle.
Dabei rieche ich auch den Duft meiner Leiblichkeit,
den Schweiß meiner Haut, den eigenen Atem.
Der Duft des Lebens strömt durch mich.

Bruder Baum - ich schmecke dich.
Ein Stück von deiner Frucht, ein Stück von deinem Blatt.
Ich schmecke dein Harz, deine ätherischen Öle.
Dabei schmecke ich auch mich,
den Geschmack meiner Leiblichkeit, das Lebendige an und in mir.

Abendstille – Natur pur

Letzter Schein der Sonne in zartem Rot am Firmament.
 Der Mond steht still und voll am violetten Himmel.
 Sanftes Blau über den Hügeln in der Ferne.
 In der Nähe das dunkle Grün - Bäume, Sträucher, Gräser.

Grillenzirpen, sanftes Wasserrauschen am Teich.
 Ein zarter Windhauch in den Zweigen der Bäume.
 Der Duft der Erde, Bäume, Pflanzen, Sträucher und Gräser
 - mild und doch kräftig.

Der Puls des Lebens spürbar in der Luft.
 Die Kraft der Erde, die trägt
 - im Leiden, wie in der Freude - immerzu.

Die Natur:

Brotlieferant - Lebensader - Kraftgeber - Schönheit - Mysterium - Erholungsraum - Sinnose ...

