



## Naturmeditation

Ins Grüne gehen, sich treiben lassen, sich von den Düften leiten lassen, so vieles blüht! Sich einlassen auf das Lauschen. Menschenstimmen, Geräusche von Schritten, Vogelgesänge, das Flüstern der Blätter in einer leichten Brise und all die anderen Geräusche des Lebens. Der Klang der Stille. Warm angezogen durch die Dämmerung schweifen, das Leuchten der blühenden Bäume, all die weißen Blüten im schwindenden Licht! Vielleicht sich niederlassen am Stamm eines Baumes, auf einer Bank. Ein Stück Pappe oder eine andere Unterlage. Sich einlassen. Die Vielfalt des Lebens im Aussen, und all die innere Vielfalt. Zulassen sich zu verlieren. Düfte, Klänge, sich vom schwindenden Licht mit auf die Reise nehmen lassen. Sich Zeit lassen, Raum gönnen. Auf der Reise zu sich selbst, wieder und wieder.