

BONUS-WORKBOOK WOCHE 5



# Verbundenheit

---

Die Magie der Natur

*Teaching von Juliet Diaz*



[www.wrage.de](http://www.wrage.de)

# Wir sind Natur

## *Bonus-Teaching von Juliet Diaz*

In unserer immer schneller werdenden, lauten, materialistisch geprägten und hochtechnisierten Welt haben wir Menschen uns zusehends von unserer Verbindung zur Natur abgewandt. Wir haben verlernt, der Stille zu lauschen, mit den natürlichen Rhythmen und Zyklen der Natur zu gehen und ihre Geschenke und Überlebensnotwendigkeit für unsere Existenz anzuerkennen. Viele haben Angst vor dem Altern und Sterben, wir machen uns in den verschiedensten Bereichen des Lebens ständigen Druck, anstatt uns dem Fluss des Lebens hinzugeben und mit ihm zu schwimmen. Dabei schneiden wir uns immer mehr von uns selbst, unserer innewohnenden Weisheit und unserer Bestimmung auf der Erde ab.

Doch wir dürfen uns darauf zurückbesinnen, dass wir eben nicht von der Natur abgeschnitten sind. Ganz im Gegenteil: Wir sind Natur und somit, genauso wie die Pflanzen und alle anderen Lebewesen um uns herum, aufs Engste mit den natürlichen Rhythmen der Erde verbunden, ebenso wie mit den Himmelskörpern, die sie beeinflussen: mit der Sonne und dem Mond. Der Mond beispielsweise herrscht über alles Fließende auf der Erde, und damit auch über dich. Über deine Stimmungen und Emotionen, über das Empfinden deiner Bestimmung und über deine spirituelle Präsenz. Er hat auf die Ozeane, Pflanzen, Tiere und sogar auf die Erde Einfluss. Diese Verbundenheit ist von immenser Kraft durchdrungen, und dem Lebenskreislauf wohnen Weisheit, Medizin und Magie inne. Wenn wir wieder mehr im Einklang mit der Natur und ihren natürlichen Zyklen leben, wird es uns leichter fallen, unsere Emotionen, Gedanken sowie unseren Körper und seine Bedürfnisse zu verstehen, uns in jeder Phase zu erden und wieder ins physische und psychische Gleichgewicht zu kommen.



Wir Menschen können viel über uns lernen, indem wir auf unsere Gefühle und Handlungen während jeder einzelnen Jahreszeit achten.

Das Wunderbare ist: Die Natur lädt uns immer wieder aufs Neue dazu ein, uns von ihrer Gesetzmäßigkeiten und Weisheiten abzuschauen, um diese zu verinnerlichen und in unser eigenes Leben zu integrieren. Ein besonders anschauliches Beispiel hierfür sind die vier Jahreszeiten und die damit einhergehenden Botschaften, Lektionen und Weisheiten, welche sie für uns bereithalten.

Der **Frühling** zum Beispiel ist klassisch mit der Wiedergeburt und Erneuerung verbunden und ist eine Zeit zum Feiern. Unsere Magie erreicht im Frühling den Höhepunkt ihrer Fruchtbarkeit, und wir können die Kraft von Mutter Erde nutzen, während sie einen neuen Jahreskreislauf gebärt.

Die lebhafteste Jahreszeit des **Sommers** symbolisiert Leidenschaft und Kraft. Wenn wir das Feuer des Sommers für unsere Zwecke einspannen können, statt uns von seiner Hitze erdrückt zu fühlen, können wir im Sommer alles verbrennen, was uns blockiert, und ihn als Brandbeschleuniger unseres kreativen Feuers nutzen. Genau wie der Sommer sind auch wir von Überfluss und magischer Energie erfüllt.

Im **Herbst** bewegt sich Mutter Erde nach und nach von der Sonne fort und auch wir werden kühler und dunkler. Der Herbst ist die Zeit für einen Blick in unser Inneres, der Konfrontation mit den eigenen Schatten und deren Auseinandersetzung. Außerdem öffnet sich die Grenze zwischen den Welten, was uns die Gelegenheit gibt, um mit unseren Ahnen und Geistführern zu sprechen und sie zu ehren.

In der **Winterzeit**, wenn Mutter Erde schläft, sollten auch wir uns die Zeit zum Ausruhen und Regenerieren nehmen. Wir dürfen darüber nachdenken, was wir der Welt zu bieten haben und was uns die Welt gegeben hat. Wie können unseren Geist und uns selbst von allem unnötigen Ballast reinigen und Vorkehrungen für einen Neuanfang treffen. Der Kreislauf setzt sich ewig fort.

Innerhalb der wiederkehrenden Jahreszeiten und Lebenszyklen hängt alles Lebendige voneinander ab. Wir alle atmen gemeinsam. Gemeinsam leben, arbeiten, sterben wir und werden wiedergeboren, um andere Lebewesen zu bereichern und ihnen zu helfen. Es ist ein Geben und Nehmen, ein unablässiger Fluss, ein überwältigender Kreislauf. Wir sind Bestandteil dieses magischen Kreislaufs. Unsere Körper sterben irgendwann und werden von der Erde in ihrem Boden aufgenommen, wo neues Leben entsteht. Wir werden zu diesem neuen Leben, und unsere Weisheit, unser Wissen, unsere Liebe und unsere Erfahrungen haben für immer Bestand.

**Es ist ein Geben und Nehmen, ein unablässiger Fluss, ein überwältigender Kreislauf.  
Wir sind Bestandteil dieses magischen Kreislaufs.**

Oft sind wir uns jedoch nicht bewusst, dass in der Welt rings um uns – im Kreislauf des Lebens – ein unablässiger Austausch stattfindet. Blumen versorgen Bienen mit Nektar und Pollen, und Bienen ermöglichen es

Pflanzen, sich zu vermehren und auszubreiten. Dieser Austausch ist für beide lebenswichtig. Das Gleiche gilt auch für uns Menschen, denn unsere Entfaltung, Entwicklung und Heilung geschieht durch Austausch: Immer, wenn wir geben, empfangen wir auch. Jede Begegnung eröffnet die Gelegenheit zu einem einzigartigen Austausch. Dieser Austausch muss wirklich immer stattfinden, denn wir können nicht nehmen, ohne zurückzugeben.

Um zu überleben, zu heilen, zu wachsen und zu blühen, brauchen Pflanzen die gleichen Dinge wie wir. Wir alle brauchen die richtige Menge Wasser, die richtige Menge Licht und die richtigen Nährstoffe ebenso sehr wie achtsame Fürsorge und Liebe. Und vor allem dürfen wir uns – genauso wie den Blumen und Pflanzen – ausreichend Zeit für die Entwicklung geben, die wir benötigen, um in unserem ganz eigenen Tempo zu wachsen und irgendwann in voller Pracht zu erblühen. Auch hier können wir wieder von der Natur lernen, denn sie eilt nicht und ist trotzdem immer pünktlich. Jede Pflanze wächst so schnell oder langsam, wie es ihr persönlicher Bauplan eben für sie vorsieht. Und auch wir dürfen darauf vertrauen, dass die verschiedenen Schritte unserer Entfaltung und Blüte genau zum für uns richtigen Zeitpunkt erfolgen. Diese Ähnlichkeiten gibt es, *weil wir Natur sind*. Wir sind Erde, Luft, Feuer und Wasser – und wenn wir diese Wahrheit erkennen, dann finden wir die Harmonie mit der Welt in uns und mit der Welt um uns herum.

Natur ist nichts von uns Abgetrenntes. Unsere Beziehung zu allem Lebendigen – auch unsere Beziehung zu uns selbst – ist der Schlüssel zu der Erkenntnis, wer wir wirklich sind. Auf diese Weise wissen wir, was uns Heilung und Gedeihen ermöglicht, was uns verletzt und unser Wachstum hindert und was der Grund für unsere Existenz ist. Wir dürfen die Erinnerung an die Wahrheit, dass wir Natur sind, in uns erwachsen lassen. Wir sind verbunden. Wir sind heilig. Wir sind alle, was wir sein müssen.

**Wir sind verbunden: alle miteinander und mit der Erde, die uns trägt. Diese Magie ist für uns alle zugänglich, aber wir müssen selbst entscheiden, ob wir sie ergreifen wollen und so unsere Kraft freisetzen, um in dieser Welt etwas zu verändern.**



*Impulse für deine tägliche Praxis*

# Deine Verbundenheit mit der Natur

Wenn wir lernen möchten, uns wieder bewusster mit der Natur zu verbinden, stehen uns einige Möglichkeiten zur Verfügung. Am besten funktioniert es, wenn wir die Verbundenheit mit der Natur physisch praktizieren. Dies kann auf vielerlei Arten stattfinden, zum Beispiel indem man »Danke« sagt, nachdem man die Mitteilung einer Pflanze empfangen hat, oder einen Baum umarmt, der Schatten vor der heißen Sonne gewährt, oder zu einem Fluss betet, in dessen Wellen man baden durfte, oder indem man sich um die Umwelt kümmert, indem man Abfall einsammelt, den jemand liegen gelassen hat. Indem du in den Austausch mit der Natur gehst, förderst du die Entstehung einer Beziehung, die mit jedem weiteren Austausch stärker und inniger wird und sich in eine wunderbare Bindung verwandelt. Halte dir Zeit frei, die du ausdrücklich allein mit der Natur verbringst. Diese Zeit sollte innig und persönlich sein, damit deine Beziehung zur Natur ebenso eng wird.

Die nachfolgenden täglichen Praktiken werden dir helfen, eine authentische und bedeutungsvolle Beziehung zu deinen Pflanzen herzustellen.

## **Verbringe häufiger Zeit in der Natur**

Mache ein Picknick oder eine Fahrradtour, gehe joggen oder spazieren. Was immer du gerne machst, gehe hinaus in die Natur und setze es dort um. Stelle dein Telefon stumm oder lasse es ganz zu Hause, stöpsle dich vollständig aus. Eine wichtige Voraussetzung für die Vertiefung deiner Beziehung zur Natur ist, dass du so viel wie möglich in ihrer Gegenwart bist. Solltest du aus irgendeinem Grund nicht in die Natur gehen können, dann nutze ersatzweise deine Zimmerpflanzen. Sitze bei ihnen, lese in ihrer Nähe, sei bei ihnen kreativ, frühstücke in ihrer Umgebung. Es spielt keine Rolle, was du tust, solange du bewusst und gezielt Zeit mit ihnen verbringst.

## **Lass die Natur herein**

Für diejenigen, die im Betonschongel leben, ist das Folgende besonders wichtig: Die Fenster zu öffnen und die Vorhänge aufzuziehen, Sonnenlicht und natürliche Luft in dein Heim zu lassen oder die Vorhänge und Fenster für das Mondlicht zu öffnen, verbindet dich augenblicklich mit der Erde. Deine Zimmerpflanzen werden dich dafür lieben.

### **Gieße deine Pflanzen bewusst**

Gieße deine Pflanzen, Blumen und, ja, auch Bäume mit Liebe und heilenden Energien. Da Wasser Emotionen, Gedanken und Intentionen aufnimmt, solltest du dich vor dem Gießen erst sammeln. Atme ein paarmal tief durch und versetze dann das Wasser in deiner Kanne mit deiner Liebe. Denke an glückliche, von Liebe erfüllte Augenblicke oder sage etwas Liebevollendes und gieße dann deine Pflanzen. Sie werden deine liebenden und heilenden Energien über das Wasser in sich aufnehmen und sich so mit dir verbinden.

### **Beobachte die Elemente**

Nicht nur Pflanzen sind einzigartig, sondern auch wir. Jeder Mensch fühlt sich zu anderen Elementen und Orten hingezogen. Gehörst du zu denjenigen, die sich in der Nähe eines Gewässers am besten fühlen? Oder hältst du dich am liebsten im Gebirge auf? Vielleicht gehörst du aber auch in den Wald. Versuche, dich so viel wie möglich in der Natur aufzuhalten und deine Umgebung tief in dich aufzunehmen. Achte genau darauf, wie du dich an den unterschiedlichsten Orten fühlst. Was hörst du? Was spürst du? Wie fühlt sich deine Energie an? Eine solche Übung kannst du sogar in deinem Garten machen, im Wintergarten, im Park, an einem Fluss oder Bach. Beginne jetzt damit, die verschiedenen Elemente und die einzelnen Bereiche der Natur bewusst wahrzunehmen. So findest du heraus, welche Elemente direkt zu dir sprechen.

### **Nimm ein Waldbad**

Das Waldbaden ist eine einfache, aber unglaublich transformierende Technik – man muss nichts weiter tun, als in die Natur zu gehen und sie fokussiert zu durchwandern. Am besten geht das in einem Wald, ein Spaziergang durch deinen eigenen Garten ist auch möglich. Natürlich ist bereits ein einfacher Aufenthalt in der Natur ohne bestimmtes Ziel heilsam und magisch, doch hier besteht der Unterschied darin, dass du dich bewusst langsam und zugleich achtsam bewegst. Hier geht es nicht ums Wandern oder irgendeine andere Form von sportlicher Betätigung. Bei einem Waldbad geht es für dich darum, zur Ruhe zu kommen, dich zu entspannen und dabei zu gehen. So kann man Stress und Sorgen abbauen und sich die natürlichen Gerüche, Geräusche und Energien bewusst machen. Höre auf das Flüstern des Windes, achte darauf, ob du dich von irgendetwas oder zu irgendeiner bestimmten Richtung angezogen fühlst. Werde eins mit der Natur und genieße den Tanz, den du gemeinsam mit deinen Energien entstehen lässt.

### **Sorge für deine Pflanzen**

Indem du deine Pflanze gut versorgst und an ihre Bedürfnisse denkst, entwickelst du eine bessere Beziehung zur Natur und ein tieferes Verständnis

für sie. Mach es zu einem Ritual, mit der Pflanze zu sprechen, bevor du dich um sie kümmerst. Begrüße sie, dann nimm dir die Zeit, sie gründlich zu betrachten. Hat sie zu wenig oder zu viel Wasser? Muss sie umgetopft werden? Sieht sie glücklich aus? Dann richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Berühre die Pflanze, schließe deine Augen, und frage sie nach ihren Bedürfnissen. Verharre einen Augenblick lang bei und mit ihr, damit ihre Energie Kontakt zu dir aufnehmen kann. Achte dabei auf Vibrationen, die du vielleicht in dir spüren kannst (nicht nur auf die energetischen, obwohl du auch die mit großer Wahrscheinlichkeit wahrnehmen wirst). Bist du durstig? Lausche, spüre, und nimm wahr. Bist du zufrieden mit dem Licht? Lausche, spüre, und nimm wahr.

### **Achte auf Mitteilungen aus der Natur**

Mutter Natur hat ungeahnte Möglichkeiten, um sich dir mitzuteilen – sie verfügt über einen ganzen Katalog an Weisheit und Medizin, für den du dich nur zu öffnen brauchst. Achte auf Symbole, die sich dir auf eine vielleicht unerwartete Weise mitteilen. Wenn dir eine Blume besonders auffällt oder ein Vogel in deiner Nähe ruft oder sich ein Zweig beim Spazierengehen in deinen Haaren verfängt – all das sind Wege der Natur, um mit dir in Kontakt zu treten. Bitte beachte aufmerksam, was dir ins Auge fällt, was dich anzieht, welche Tiere die Begegnung mit dir suchen, und vor allem auf die Gefühle und Energien, die diese Lebewesen in dir auslösen.

### **Meditation**

Du benötigst lediglich täglich fünf bis zehn Minuten, um durch Meditation eine Verbindung zu entwickeln. Suche dir einen Ort, an dem du ungestört und bequem liegen oder sitzen kannst. Gestatte es dir, deinen Alltag hinter dir zu lassen, dich fallen zu lassen und von den Energien und der Liebe von Mutter Erde umspült zu werden. Mit der Zeit stärkst du deine Intuition, dein Verständnis und deine Verbindung mit dem grünen, wachsenden Leben um dich. Das wird sich positiv auf deine magische Praxis auswirken.



