

Schwellen- oder Naturgang:

Ein Natur- oder Schwellengang¹ ist ein bewusster Gang in die Natur, bei der man eine persönliche Frage oder ein Anliegen mitbringt und im Spiel der Natur Antworten oder Einsichten sucht. Es ist ein Ritual, bei dem man die vertraute und bekannte Welt verlässt, um sich als Teil eines größeren Ganzen einzufühlen. Dabei geht es darum, die eigene Intuition zu stärken und die Seele „sprechen“ zu lassen. Dein Verstand hat heute Pause, das kannst du ihm auch sagen. Die Natur bzw. der Wald gibt dir den Raum, in den du eintauchen kannst.

Idealerweise bringst du viel Zeit und ein offenes Herz mit:

Bewege dich an diesem Tag möglichst abseits von Menschen und den Siedlungen in der Natur. Es wäre sinnvoll, während der Zeit im Wald nicht zu essen, nur Wasser oder Tee zu trinken. In einem Tagesrucksack nimmst du nur das notwendigste mit, beispielsweise ein Messer, warme Kleidung, Regenschutz, Verbandszeug usw. Lass, Handy, Uhr und sonstige Ablenkungen zuhause.

Es geht nicht darum, einen besonders herausfordernden oder schwierigen Weg zu gehen. Es ist auch nicht nötig, weite Strecken zurückzulegen oder die ganze Zeit in Bewegung zu sein. Im Gegenteil: der Aufenthalt an Plätzen, die dich anziehen, dort schlafen und träumen, können wichtig sein. Das Einzige, worauf es ankommt, ist Deine Offenheit für das, was sich dir im Außen und im Inneren zeigt. Lass dich finden, von den Plätzen oder Wegen.

Du baust dir eine «Schwelle»

Zu Beginn baust du dir aus natürlichen Materialien (Steine, Äste, Blumen...) eine „Schwelle“ – dies kann eine Linie oder ein Kreis sein. Sammle dich, atme zwei, drei tiefe Atemzüge, spüre dich in deinem Körper und komme zur Ruhe. Optimal wäre, die Schuhe auszuziehen und die Erde mit den nackten Füßen zu spüren. Nachdem du bei dir angekommen bist und dich gut geerdet hast, überschreitest du diese rituelle Schwelle. Tue dies im Bewusstsein, dass dahinter eine andere als die gewohnte Welt beginnt. Eine neue Welt, in der die Landschaft, mögliche Ereignisse und Begegnungen reale UND symbolische Bedeutung haben, sozusagen ein Zauberland. Es ist die Welt, in der alles verbunden und aufeinander bezogen – und nicht getrennt – ist. In der alle Wesen miteinander kommunizieren. In der alle ihren Platz haben, auch du.

Dein Weg soll nicht vorgeplant sein

Du hältst Augen und Ohren offen und gehst überall hin, wohin du dich hingezogen fühlst. Du kannst gerne auch an einem Ort länger verweilen. Urteile nicht über das was du fühlst und wohin du gelangst. Spüre vielmehr die unterschiedlichen Qualitäten der Tier- und Pflanzenwesen, die dir begegnen. Nutze alle deine Sinne: rieche, schmecke, schaue, höre, fühle, berühre. Lass dir von den Bäumen, dem Wind und den Käfern etwas übers Leben erzählen. Und erzähl du dich ihnen, vielleicht sogar laut, wer du bist, was du dir wünschst, wieso du traurig bist, oder sorgenvoll, worüber du dich freust oder dass du Blockaden hast usw.

Lasse dich ein, fühle dich ein und achte auf Zeichen, sollten sie auch noch so klein oder unscheinbar sein.

Rückkehr in den Alltag

Idealerweise brichst du bei Sonnenaufgang los und kommst bei Sonnenuntergang zurück. Wenn das nicht geht, dann kehre nicht gleich beim ersten Impuls der Langeweile zurück. Achte darauf, dass du dir genügend Zeit in der Natur lässt. Vier Stunden sind auch eine gute Zeit, bei der sich viel zeigen kann.

Kehre dann zurück, wenn es sich wirklich gut und richtig anfühlt.

Dann gehe zur Schwelle zurück und überschreite diese wieder ganz bewusst. Es geht jetzt zurück in den Alltag.

Mit dem Abbau der Schwelle beendest du dieses Ritual. Sage Danke, für alles, was dir begegnet ist!

Im Alltag wird sich vielleicht nicht sofort etwas ändern, aber achte auf Kleinigkeiten, die dir das Leben zeigt.

Viel Freude und inspirierende Erlebnisse!

¹ Quelle: <https://umainstitut.net> Ursula Seghezzi