

Geistliche Übung: Wahrnehmungsübung in der Natur

- ① Ich gehe nach draußen in die Natur, in den Wald, in den Garten oder auf eine ruhige Straße – auch wenn das Wetter nicht gerade dazu einlädt.
- ② Wenn ich nach draußen gegangen bin, setze ich mir z. B. mit einem Timer einen Startpunkt und einen Endpunkt für die Übung. (So ist es klar: „Ich will jetzt 20 Minuten üben und aufmerksam bleiben.“ So überfordert mich die Dauer der Übung nicht. Es fällt mir leichter, in die Wahrnehmung der Gegenwart zurückzukehren, wenn mich meine Gedanken einmal ablenken.)
- ③ Nach ein paar Minuten Gehen werde ich langsamer und nehme wahr: Ich spüre, höre, sehe, rieche, betaste, was mich umgibt.
- ④ Ich nehme wahr, welcher Ort oder Gegenstand mich anzieht. Dem nähere ich mich.
- ⑤ Ich verweile dort, nehme auf, was ich wahrnehme, koste es aus.
- ⑥ Ich nehme wahr, ob mir in dieser Erfahrung etwas von Gott her zukommt.

- ② Wenn der Moment ausgekostet ist, gehe ich weiter. Ich öffne mich für den nächsten Ort oder Gegenstand, der mich anzieht.
- ② Wenn die Zeit zu Ende geht, kehre ich um. Wenn mir danach ist, teile ich meine Eindrücke mit Gott in einem Gebet.
- ② Zu Hause nehme ich mir drei Minuten für einen Rückblick: Wie ist es mir ergangen? Was war wichtig? Gibt es einen Gedanken oder eine Wahrnehmung, die ich mir notieren möchte? Welche Antworten könnten die Erfahrungen und Eindrücke aus der Übung auf meine Ausgangsfrage aus dem ersten Teil des Buches geben?