

WaldWege in die Balance

Annette Bernjus



Das Staunen

Wenn wir staunen leben wir ganz im gegenwärtigen Moment – staunen und gleichzeitig Pläne machen, an die Steuererklärung denken oder Probleme wälzen – das geht gar nicht.

Deshalb sollten wir öfters einfach mal mit offenen staunenden Augen die Welt erkunden – im Wald gibt es unendlich viel Dinge, die uns immer wieder zum Staunen bringen. Jedoch auch im Garten, in der Stadt, zu Hause und auch in unseren Beziehungen.

Eine Übung zum Staunen ist diese hier:

Schaue als ob du es noch nie gesehen hast - und staune :)

Du kannst dich irgendwo hinsetzen, hinstellen, oder es auch im langsamen Gehen machen:

Schaue alles Leben um dich herum, so an, als ob du es zum ersten Mal überhaupt siehst.

Dieses Blatt, diesen Stein, diesen Käfer es gibt so unendlich viel zu entdecken.

Oder ...

... lasse dich von einem Kind an die Hand nehmen und dir die Welt zeigen, denn Kinder können noch staunen und sich wirklich freuen über ein rotes Blatt im Blätterhaufen, über einen einfachen Stein am Wegesrand oder das kleine Schneckenhaus usw. usw.

"Wenn wir staunen, leben wir in der Gegenwart...Wenn wir staunen, nehmen wir das Dasein an, wie es ist. Wenn wir staunen, sehen wir mit dem Herzen und nicht mit dem denkenden Geist. Wenn wir staunen, werten und urteilen wir nicht."

Hanspeter Ruch

Annette Bernjus

www.waldbaden.com, www.annette-bernjus.de