



„Natur & Schöpfung“

Wochenthema: Achtsamkeit

Dritter Dezember – dritter Impuls im Adventskalender, herzlich willkommen.

Du darfst dir auch heute wieder einige Augenblicke Zeit zum Ankommen nehmen, gerne schließe dafür die Augen und achte auf deine Atemzüge.

Im Impuls von gestern ging es vor allem um dich, deine Bedürfnisse und deine Lebensenergie, die sich erst als Schale auffüllen muss, damit sie dann weitergegeben werden kann, ohne dass du selbst zu wenig davon für dich übrig behältst.

Aus der Achtsamkeit dir selbst gegenüber kann Achtsamkeit für andere Menschen und Dingen in deinem Umfeld erwachsen, damit befasst sich der heutige Impuls.

Lebensenergie, dieses beflügelte Wort ist dir schon im Impuls gestern begegnet, aber was kann man sich darunter vorstellen? Denke einmal darüber nach, was du dir darunter vorstellen kannst, zunächst bezogen auf dich ganz persönlich, aber dann auch eher allgemeiner, bezogen auf deine Mitmenschen oder auch auf andere Dinge, wie z. B. die Umwelt.

In der Natur können wir in besonderer Weise Lebensenergie entdecken und beobachten. Zwitschernde Vögel, fliegende Bienen und andere Insekten, herabfallende Blätter von Bäumen, tropfendes oder fließendes Wasser an Bachläufen, tauender Schnee, fallender Regen oder aufziehender Nebel. Sonnenschein mit wärmenden Sonnenstrahlen, Regen mit kalten Regentropfen, ganz leicht fallende Schneeflocken. Und dann natürlich der Wandel zwischen den Jahreszeiten: wie schön ist es, nach einem langen kalten und kahlen Winter endlich wieder zarte Knospen an Bäumen zu sehen, die dann innerhalb weniger Wochen zu schönen bunten Blüten und satten grünen Blättern werden.

Oft fehlt uns ein Bewusstsein für Natur und die Schöpfung, die Müllreste am Fahrbahnrand fallen uns leider kaum noch auf, weil sie zum alltäglichen Erscheinungsbild dazu gehören. Achtsamkeit kann sich also auch auf unsere Umwelt beziehen, die Natur, die unser Zuhause ist. Die Klimakrise verdeutlicht uns, dass wir zu fahrlässig mit den Ressourcen der Erde umgehen, dass wir unsere Heimat leider langsam aber sicher selbst zerstören. Achtsamkeit der Schöpfung und Natur gegenüber bedeutet, diese Missstände zu sehen und eventuell auch darauf zu reagieren.

Die große Frage ist, was können wir, oder was kann ich, ganz konkret tun?

Ein großer Schritt liegt vielleicht schon darin, sich der Situation bewusst zu sein und in der Bereitschaft, etwas ändern zu wollen. Kleine Schritte können sich aus dieser Haltung heraus leicht ergeben. Wenn es dein Tagesplan heute zulässt, geh vielleicht raus in die Natur, und mache einen kleinen Spaziergang, bei dem du dir die Lebensenergie, die wir dort erfahren können bewusst machen kannst.