



THERESA
CHEUNG

KRAFT AUS DER
NATUR

*R*ituale,

UM DEIN INNERES
GLEICHGEWICHT
ZU STÄRKEN

ANACONDA

Theresa Cheung

Kraft aus der Natur

21 Rituale, um dein
inneres Gleichgewicht zu stärken

Aus dem Englischen von Svenja Tengs

ANACONDA

Copyright © Watkins Media Ltd 2020
Text copyright © Theresa Cheung, Alexandra Wenman and Krysia Newman 2020
Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-641-27897-7
V001

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: Olga Korneeva / [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de
www.anacondaverlag.de

Über die Autorin
Danksagungen
Einführung: Zurück zur Natur

TEIL 1: EIN GRÜNES ZUHAUSE 7 NATURRITUALE FÜR DRINNEN

Ritual #1: Grün sehen
Ritual #2: Samen säen
Ritual #3: Strahlen
Ritual #4: Heilkräuter
Ritual #5: Kristallkraft
Ritual #6: Danke sagen
Ritual #7: Fruchtmandalas

TEIL 2: 7 RITUALE NÄHER AN DER NATUR

Ritual #8: Frische Luft
Ritual #9: Wolken beobachten
Ritual #10: Naturgeräusche
Ritual #11: Sterne beobachten
Ritual #12: Mit den Sinnen erleben
Ritual #13: Fotos schießen
Ritual #14: Wurzeln schlagen

TEIL 3: RAUS INS FREIE 7 NATURRITUALE FÜR DRAUSSEN

Ritual #15: Mondbaden

Ritual #16: Sonnenauf- und -untergang

Ritual #17: Vogelbeobachtung

Ritual #18: Das innere Tier finden

Ritual #19: Barfuss gehen

Ritual #20: Waldbaden

Ritual #21: Mit Wasser verschmelzen

Nachwort: Zurück zur Natur

Kontaktinformationen

Endnoten

ÜBER DIE AUTORIN

Seit ihrem Abschluss am King's College in Cambridge hat Theresa Cheung zahlreiche Bestseller über Geist, Körper und Seele geschrieben, darunter zwei Top-10-Titel der *Sunday Times*. Sie hat weit über eine halbe Million Bücher verkauft, die in mehr als 30 Sprachen übersetzt und zu internationalen Bestsellern wurden, darunter *Achtsamkeitsrituale – 21 Wege zu einem glücklicheren Leben* (Anaconda), das bisher in 17 Sprachen erschien. Für Zeitschriften und überregionale Zeitungen hat sie zahlreiche Beiträge über persönliches Wachstum und spirituelle Entwicklung geschrieben und zu ihren Fernseh- und Radioauftritten zählen ein Interview über Spiritualität mit Piers Morgan auf GMTV und ein Gastauftritt in Folge 71 von Russell Brands Podcast *Under the Skin*. Sie arbeitet eng mit Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Bewusstseinsforschung und mit dem *Institute of Noetic Sciences (IONS)* zusammen, das für ihre Leserinnen und Leser eine spezielle Website eingerichtet hat: <http://noetic.org/Theresa-Cheung/>. Therasas Website ist zu finden unter: www.theresa-cheung.com.

DANKSAGUNGEN

Herzlichen Dank an Jo Lal für ihre Unterstützung bei der Entstehung dieses Buchs und an meine Herausgeberin Fiona Robertson für ihre liebevolle Betreuung des Buchs. Vielen Dank auch an Etan Ifeld für seine Vision, an Ingrid Court-Jones für ihr hervorragendes Lektorat und an Daniel Culver für seine wunderbare Arbeit in der Korrekturphase. Mein Dank gilt auch Cynthia Hamilton für ihre freundliche Unterstützung und allen bei Watkins Media, die an der Produktion und Promotion dieses Buchs beteiligt waren. Für mich ist es ein Privileg, mit einem Verlag zusammenarbeiten zu können, der auf eine beeindruckende Geschichte zurückschaut und einen hervorragenden Ruf auf dem Gebiet Körper / Geist / Seele genießt.

Ohne die Stimmen von zwei außergewöhnlichen Naturheilpraktikerinnen hätte sich dieses Buch nicht vollständig angefühlt: Krysia Newman und Alexandra Wenman. Ich kann ihnen nicht genug für ihre jeweiligen Kapitel und ihre transformierenden Rituale danken. Sie sind wahrhaft authentische Stimmen der Zurück-zur-Natur-Bewegung. Ich hoffe, ihre Beiträge zu diesem Buch werden ihren Heilungsauftrag einem größeren Publikum zugänglich machen. Mein besonderer Dank gilt Krysia für ihre hervorragenden Forschungs- und Schreibbeiträge zu anderen Ritualen in diesem Buch.

Herzlichen Dank an meine weise Agentin Jane Graham Maw (www.grahammawchristie.com) und an meine Leserinnen und Leser, die für mich eine nie versiegende Quelle der Inspiration sind. Und zu guter Letzt danke ich von Herzen Ray, Robert und Ruthie für ihre Liebe in der Zeit, in

der ich mich in das heilige Ritual dieses Buchs vertiefen durfte.

ZURÜCK ZUR NATUR

Die meisten haben irgendwann in ihrem Leben gehört, wie die Natur zu ihnen gesprochen hat – höchstwahrscheinlich als sie Kinder waren, aber leider hören viele im Laufe der Jahre nicht mehr hin. Als Gesellschaft sind wir zunehmend von der Verbundenheit mit der Natur abgeschnitten. Das Leben in geschlossenen Räumen und die Auswirkungen dieser Entfremdung untergraben nicht nur unser ganzheitliches Wohlbefinden, sondern auch unser Gefühl von Individualität und Verbundenheit zu anderen. Es stellt sich die Frage: Wie können wir uns wieder mit der Natur verbinden?

»Psst, hör auf die Bäume, sie werden dir den Weg zeigen«, mahnt Na'vi, die weibliche Hauptdarstellerin im Film *Avatar* von 2009. Sie ist eine blauhäutige Humanoide, die ihr Bewusstsein mit Bäumen, Schmetterlingen und allen Bereichen ihrer natürlichen Umgebung teilt. Trotz harter Konkurrenz von Superhelden und epischen Geschichten über Liebe und Tragödien auf dem Meer und im Weltraum ist *Avatar* seit unglaublichen zehn Jahren der umsatzstärkste Film aller Zeiten. Dafür gibt es mehrere Gründe, darunter die außergewöhnlichen Spezialeffekte des Films, aber der wichtigste Grund für den herausragenden Erfolg von *Avatar* ist zweifellos das gelungen umgesetzte und von *Pocahontas* inspirierte Zurück-zur-Natur-Thema. Anscheinend hat die

Idee, dass die Natur uns etwas sehr Wichtiges mitzuteilen hätte, wenn wir nur wüssten, wie wir uns mit ihr verbinden und ihr zuhören könnten, einen Nerv getroffen – und tut dies auch weiterhin.

Immer, wenn Sie einen herrlichen Sonnenuntergang, einen majestätischen Berg oder einen glitzernden See bewundern oder sich durch Vogelgesang, den Anblick eines Regenbogens oder eines vorbeiflatternden Schmetterlings beruhigt fühlen, immer, wenn Sie ein aufgeregtes Kribbeln spüren, weil Blitze den Himmel erhellen, Regen niederprasselt oder Bäume sich im Wind wiegen oder Sie einfach nur die Schönheit fallender Herbstblätter, eines sternbesetzten Himmels oder diamantener Tautropfen an einem frischen Morgen bestaunen, werden Sie von etwas verzaubert, was der romantische Dichter John Keats »die Poesie der Erde« nannte. Sie vernehmen die Stimme der Natur, die Sprache der Erde, die Ihnen ihre lebensverändernde Weisheit vermittelt.

Jüngsten Forschungen zufolge hebt die Ehrfurcht, die wir beim Anblick schöner Natur empfinden, nicht nur unsere Stimmung, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Verhalten und die restliche Welt aus.¹ Denn immer, wenn wir Ehrfurcht empfinden, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir großzügig und freundlich zu anderen sind. Kurz gesagt: Wenn wir unsere Zeit damit verbringen würden, die Schönheit der Natur wertzuschätzen, wäre unser Planet ein mitfühlenderer und liebevollerer Ort.

ÜBER DIESES BUCH

Kraft aus der Natur ist ein dreiwöchiges Programm mit täglichen Ritualen, die Ihnen dabei helfen sollen, sich wieder mit der nährenden Weisheit und Kraft der Erde zu verbinden. Bei jedem Ritual wird erklärt, wie und warum es wirkt, damit Sie vollkommen verstehen, warum es sich lohnt

und wie es Ihre Gesundheit verbessern und Ihr Glück steigern kann.

Egal, ob Sie ein Naturliebhaber sind oder nicht, dieses Buch wird Ihnen neue Impulse geben. Wenn Sie in der Stadt leben oder keine Zeit für Naturaktivitäten haben, ist es besonders hilfreich. Auch wenn in diesem Buch Rituale, Visualisierungen und Zeremonien vorkommen, die mystische Erfahrungen in der Natur begünstigen und die Naturverbundenheit wiederherstellen sollen, basiert es weder auf einer Naturreligion noch auf einem Glaubenssystem. Es geht weder um Umweltschutz noch um einen ökologischen Lebensstil noch um eine auf Bio-Lebensmitteln basierende Ernährung.

Dieses Buch dreht sich einfach um die Wirkkraft von alltäglichen Ritualen, die Sie sowohl drinnen als auch draußen durchführen können, um Ihre Verbindung mit der Natur wiederherzustellen – eine Verbindung, die Ihr natürliches Geburtsrecht ist. Jedes Ritual legt den Schwerpunkt allein auf Sie und ist darauf ausgerichtet, Ihr ganzheitliches Wohlbefinden zu steigern und alle Aspekte Ihres Lebens zum Besseren zu verändern, indem Sie wieder eine heilige Verbindung zur Natur herstellen.

EINE URALTE SEHNSUCHT

Vor vielen Jahrhunderten lebten wir alle im Einklang mit der Natur, weil uns nichts anderes übrigblieb. Wir wurden in der Natur geboren und unser Überleben hing von der Fähigkeit ab, die Natur zu deuten. Innerhalb von Stammeskulturen gab es normalerweise Individuen, die sich mehr als andere darauf spezialisierten, der Natur zuzuhören: Die Schamanen, Heiler und Mystiker deuteten die Zeichen der Natur und machten auf potenzielle Gefahren oder Bedrohungen durch die Umwelt aufmerksam. Diese Menschen griffen auch auf ihr tiefes Verständnis von Natur und ihre intuitiven Fähigkeiten zurück, um anderen dabei zu

helfen, ihre innere Landschaft – mit anderen Worten, sich selbst und ihr Leben – besser zu verstehen.

In der Antike wurden Naturelemente als Gottheiten personifiziert, wobei in manchen Kulturen Mutter Erde selbst als höchste Göttin verehrt wurde. Diese uralte Sehnsucht nach einer spirituellen Verbindung mit der Natur ist tief in unserer DNA verwurzelt, wird aber leider allzu oft von der heutigen schnelllebigen, technologielastrigen, auf Städte ausgerichteten und materialistischen Welt verdrängt. Diese Marginalisierung ist für uns alle schädlich, doch unter der Entfremdung leiden besonders diejenigen, die von Natur aus sensibel sind und über die intuitive, einfühlsame Fähigkeit verfügen, sich auf ihre Umgebung einzustimmen und früher vielleicht die Rolle einer Schamanin oder eines Schamanen eingenommen hätten.

Heute fühlen sich diese hochsensiblen Menschen in der Regel isoliert und unverstanden und es fällt ihnen schwer, ihre Rolle oder ihren Sinn im Leben zu finden. Schätzungen zufolge identifiziert sich mindestens eine von sieben Personen mit hochsensiblen Eigenschaften. Doch unabhängig davon, ob Sie hochsensibel sind oder nicht – eine überwältigende Anzahl von Forschungsarbeiten deutet daraufhin, dass sich eine stärkere Verbindung mit der Natur vorteilhaft auf die Gesundheit und das Wohlbefinden im Allgemeinen auswirkt.

DIE HEILENDE KRAFT DER NATUR

Wer heutzutage die Natur und ihre Vorzüge erleben möchte, kann Zeit in der Natur, in Gärten oder Parks verbringen oder die Natur einfach in kleinen Dosen genießen, indem man zum Beispiel eine Naturlandschaft aus dem Fenster oder in einem Buch betrachtet oder sie sich lediglich vorstellt. Das klingt alles ganz selbstverständlich. Schließlich hat der Mensch jahrhundertlang in der Natur gelebt und sich in ihr weiterentwickelt, aber aus verschiedenen Gründen ist die

mangelnde Interaktion mit der Natur – und die damit einhergehende Teilnahmslosigkeit und schlechte Gesundheit – inzwischen zu einer modernen Krankheit geworden.

Das Problem: Die Botschaft ist so einfach, dass sie nicht zu uns durchdringt und Millionen einfach darauf verzichten, im Wald spazieren zu gehen. Tatsächlich gibt das Natur-Defizit-Syndrom Gesundheitsforschern immer mehr Anlass zur Sorge und soll sich besonders schädlich auf das Wohlbefinden von Kindern auswirken.² Mehrere neue Studien bringen Depression, Fettleibigkeit, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und andere Erkrankungen mit einer Entfremdung von der Natur in Verbindung.³ Diese Forschungen zeigen, dass die Natur zwar kein Wunderheilmittel für alles und jeden ist, wir uns jedoch mit hoher Wahrscheinlichkeit umso glücklicher und gesünder fühlen, je mehr wir sie erleben und wertschätzen.

Um die heilende Wirkung der Natur weiß ich aus eigener Erfahrung, was mich dazu veranlasst hat, dieses Buch mit großer Leidenschaft zu schreiben. Schon oft habe ich Gesundheit, Trost und einen tieferen Sinn gefunden, wenn ich mich wieder mit der Natur verbunden habe. Ich bin in einem zutiefst zerrütteten Elternhaus aufgewachsen. Immer, wenn es mir zu viel wurde, gab es für meine konfliktbeladene Teenagerseele nichts Tröstlicheres, als mich in ein nahe gelegenes Feld zu legen und zu beobachten, wie die Wolken langsam ihre Form veränderten. Als nach meiner ersten ernsthaften Beziehung mein Herz gebrochen war, erfasste mich beim Anblick eines atemberaubenden Sonnenuntergangs eine unbegreifliche Ruhe. Immer, wenn Menschen gestorben sind, die ich liebte, wurde die Trauer für mich durch den Anblick von Schmetterlingen, weißen Federn und Regenbögen oder einfach durch das Anlehnen an einen Baum erträglicher. Als ich in meiner Karriere mit bitteren persönlichen Enttäuschungen konfrontiert war, hat nichts mein Herz so

sehr geheilt wie die Zeit, die ich mit meinem Hund verbrachte. Und wenn ich mich heute erschöpft oder niedergeschlagen fühle, fühle ich mich von der Schönheit von Blumen und dem Gesang von Vögeln auf eine Weise berührt, wie es Therapien oder Selbsthilfebücher niemals könnten.

Bis heute ziehe ich neue Perspektiven und Hoffnung aus einem Waldspaziergang, wenn mir das Leben zu viel wird. Vor zwanzig Jahren traf ich die Entscheidung, direkt neben einen Wald zu ziehen. Dort wohne ich immer noch. Das Gefühl, jeden Morgen nach dem Aufwachen in der Nähe von Bäumen zu sein, verankert, tröstet und inspiriert mich. Den Grund dafür begann ich erst vor ein paar Jahren zu verstehen, als ich herausfand, dass Bäume Experten zufolge eine Art »Bewusstsein« oder die Fähigkeit haben, miteinander zu kommunizieren.⁴ Das überrascht mich nicht. Für mich haben sich nicht nur Bäume, sondern alle Aspekte der Natur schon immer zutiefst lebendig und weise angefühlt.

Ich habe, kurz gesagt, persönliche Erfahrungen mit der heilenden Wirkung der Natur gesammelt. Da es momentan so viele Wissenschaftler gibt, die die positiven Effekte der Natur auf unser Wohlbefinden belegen, war für mich der Zeitpunkt gekommen, ein Buch zu schreiben, das andere dazu inspiriert, zu ihren Wurzeln zurückzukehren und sich wieder mit der Weisheit der Natur zu verbinden. Außerdem gibt es keine bessere Methode als die bewährte Kraft des Rituals, um wieder in Kontakt mit der Natur zu treten.

INSTINKTIVE RÜCKVERBINDUNG

Die natürlichste und effektivste Möglichkeit, sich wieder mit der Erde zu verbinden, ist das Ritual, über das sich die Menschen schon im Altertum durch religiöse Kulte und Zeremonien instinktiv mit der Natur verbunden haben, zum Beispiel in Form von Sonnengebeten, heiligen Regentänzen

etc. Es stellt auch eine überaus erfolgreiche und wissenschaftlich belegte Methode dar, um das eigene Leben zum Besseren zu verändern.

Rituale werden mit Religion in Verbindung gebracht, aber man muss weder religiös noch spirituell sein oder an ihre Wirkkraft glauben, um sie durchzuführen. Sie sind für jeden geeignet, unabhängig von Kultur, Religion, Glauben oder Unglauben. Rituale sind wiederholbare Handlungen, die man achtsam und im tiefen Bewusstsein ihrer heiligen oder höheren Bedeutung durchführt. Aber funktionieren sie auch?

Die Forschung unterstützt die These von der lebensverändernden Kraft von Ritualen. Zahlreiche Studien zeigen, dass das Gehirn mehr von täglichen Handlungen als von Gedanken gesteuert wird.⁵ Veränderung beginnt mit dem, was man wiederholt tut - kleinen alltäglichen Handlungen. Dabei spielt es keine Rolle, was man denkt. Wenn Sie schon einmal nach einem Spaziergang an der frischen Luft bemerkt haben, wie sich Ihre Stimmung verbessert hat, wissen Sie bereits, dass es stimmt. So funktionieren Rituale. Ihre Wirksamkeit liegt in ihrer tatsächlichen Ausübung und in der Eigenschaft, unsere Konzentration auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

Die Absicht - oder der Glaube an die Kraft des Rituals - ist hilfreich, aber es gibt neue faszinierende Forschungen, die belegen, dass man nicht an die Wirkkraft eines Rituals glauben muss, damit es funktioniert.⁶ Das Ritual muss nur eine persönliche Bedeutung für Sie haben, d. h. Sie müssen verstehen, warum Sie es ausführen.

Um den Grund besser zu verstehen, wird jedes in diesem Buch aufgeführte Naturritual durch Forschungen belegt. Die entsprechenden Quellen finden Sie in den Endnoten.⁷ Es ist beflügelnd, die Wissenschaft hinter jedem Ritual zu verstehen, aber vergessen Sie nicht, dass aus der Perspektive des persönlichen Wachstums nichts so wirkmächtig ist wie die tatsächliche *Handlung*.

Wir haben uns daran gewöhnt zu denken, dass wir lediglich eine bestimmte Absicht festlegen oder die Kraft des positiven Denkens nutzen müssten, um positive Dinge in unser Leben zu holen. Aber genauso wie wir lernen, nicht auf Worte, sondern auf Taten zu vertrauen, stellt sich die Frage, ob das gleiche Prinzip nicht auch für das Gesetz der Anziehung gilt. Könnte es nicht sein, dass das Universum weniger auf unsere Gedanken, sondern vielmehr auf unsere Handlungen reagiert? Was wäre, wenn unser tägliches Handeln dem Universum signalisieren würde, dass es sich lohnt, uns zu vertrauen und in uns zu investieren? Sind unsere täglichen Handlungen vielleicht der wahre Schlüssel für ein bereicherndes Leben? Und ist es möglich, dass das Universum uns nur dann Unterstützung zukommen lässt, wenn unsere Handlungen unseren Absichten entsprechen?

So gesehen sind wir nicht das, was wir denken, sondern das, was wir wiederholt *tun*. Wenn wir eine Handlung oft genug wiederholen, wird sie zur Gewohnheit, aber Gewohnheiten können keine Veränderungen auslösen, weil sie unachtsam ausgeführt werden. Sie haben keine persönliche Bedeutung. Damit Handlungen zu dauerhaften Veränderungen führen können, müssen sie vor Bedeutung nur so strotzen und *ritualisiert* werden. Dieses Buch bietet Ihnen 21 Naturrituale, die Sie beliebig oft wiederholen können, um Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen zu steigern. Die Rituale werden Ihnen auch dabei helfen, sich mit etwas zu verbinden, das größer ist als Sie selbst, und Ihrem Leben durch das Gefühl der Ehrfurcht, das uns die Natur ganz selbstverständlich einflößt, eine spirituelle oder heilige Dimension verleihen.

Immer wenn Sie durch die Kraft des Rituals mit der Natur in Kontakt treten, verbinden Sie sich im Grunde mit Ihrem wahren Kern, Ihrem authentischen - und manche würden sagen, spirituellen - Selbst.

DIE MACHT DER 21

Die Durchführung dieser 21 Rituale wird Ihnen dabei helfen, Ihren Geist zu erweitern, sich wieder mit der Natur zu verbinden und die lebensverändernde Kraft der Natur zu erleben. Damit die Rituale Ihr Leben wirklich beeinflussen können, müssen Sie sich jedoch fest vornehmen, sie mindestens drei Wochen lang jeden Tag durchzuführen. Dies ist der absolute Mindestzeitraum, der notwendig ist, damit sich eine Aktivität in Ihr Gehirn einprägt und Veränderung bewirkt. Daher liegt der Schwerpunkt in diesem Buch auf 21 Ritualen: Über einen Zeitraum von 21 Tagen können Sie jeden Tag ein neues Ritual durchführen, um sich wieder mit der Natur zu verbinden.

Nach 21 Tagen werden Sie entscheiden, ob Sie alle 21 Rituale noch einmal oder mehrmals wiederholen möchten. Die Chancen stehen gut, dass Sie weiterhin alle Rituale durchführen werden, weil Sie Ihre positive Wirkung bereits spüren. Allerdings sollte Ihr Bewusstsein die Möglichkeit haben, nach drei Wochen neu zu entscheiden. Wenn Sie Ihrem Bewusstsein an Tag eins sagen, dass Sie sich ein Leben lang mit der Natur verbinden werden, besteht durchaus die Möglichkeit, dass es rebelliert, weil es noch keinen Nutzen daraus gezogen hat. Erlauben Sie diesen 21 Ritualen, Ihrem Bewusstsein zu beweisen, dass ihre Wirkung echt ist und es in Ihrem eigenen Interesse liegt, die Naturrituale fest in Ihr Leben zu integrieren.

ANLEITUNG FÜR DIESES BUCH

Über einen Zeitraum von drei Wochen werden Sie dazu ermutigt, in chronologischer Reihenfolge täglich ein neues Naturritual durchzuführen. In der ersten Woche sollten die Naturrituale in geschlossenen Räumen stattfinden, da sie darauf ausgerichtet sind, Ihren Geist für eine ganz neue Natur und die damit verbundene Kraft zu öffnen. In der zweiten Woche können Sie gern die Tür öffnen und an die

frische Luft gehen. Dann können die Rituale im Freien oder, wenn Ihnen das zu früh erscheint, in der Nähe eines offenen Fensters oder einer offenen Tür durchgeführt werden. In der letzten Woche müssen Sie für manche Rituale in die Natur fahren, doch sie können auch in einem Garten, falls Sie einen haben, oder in einem nahe gelegenen Park oder Naturgebiet durchgeführt werden. Der langsame Übergang von Ritualen im Innenbereich zu Ritualen im Außenbereich ist beabsichtigt, um den Weg zurück zur Natur zu erleichtern.

Jedes Ritual ist einfach durchzuführen und so gestaltet, dass es ein natürlicher Bestandteil Ihres Alltags und hoffentlich auch Ihres Lebens wird. Sie brauchen keine teuren Hilfsmittel, nur einen offenen Geist, ein offenes Herz und die Bereitschaft, sich auf 21 Tage zu verpflichten. Am Ende jedes Rituals finden Sie den Übersichtskasten »Fürs Protokoll«, der Sie daran erinnern soll, in einem speziellen Zurück-zur-Natur-Tagebuch Ihre Gedanken zu jedem Ritual festzuhalten. Darin können Sie auch von der Wirkung berichten, die Sie durch die Rückverbindung mit der Natur in Ihrem Leben spüren. Kaufen Sie einfach ein leeres Notizbuch – wenn es grün ist, umso besser – und schreiben Sie nach jedem Naturritual Ihre Eindrücke auf. Nach Abschluss der drei Wochen möchten Sie vielleicht das gesamte Programm wiederholen oder diejenigen Rituale auswählen, die Sie am meisten angesprochen haben, und sie so oft wie möglich wiederholen. Zögern Sie nicht, diese 21 Rituale als Ausgangspunkt zu nehmen, von dem aus Sie weitermachen und Ihre eigenen Naturrituale kreieren können. Ganz egal, auf welcher Stufe Sie sich gerade befinden – ich würde mich freuen, wenn Sie mich kontaktieren, um mir von Ihren Naturgeschichten zu schreiben. Vielleicht möchten Sie sich auch mit den beiden Naturheilpraktikerinnen in Verbindung setzen, die zwei Rituale zu diesem Buch beigetragen haben. Es ist an der Zeit, sie Ihnen vorzustellen.