Erlangung von Dadirri und die Kraft der Natur

Von Dylan Harper auf dreamcatcherreality.com; übersetzt von Taygeta

Dadirri ist ein Zustand der Ruhe, den man erreicht, indem man seinen Geist die Verbundenheit mit der Natur und die Abhängigkeit von ihr selbst erkennen lässt und sich somit als ein Teil der Natur erfahren lässt.

Wie man Dadirri erreichen kann

Der moderne Mensch hat sich an die Vorstellung gewöhnt, dass wir irgendwie von der Welt um uns herum getrennt sind, und wir haben die Fähigkeit verloren, uns als ein integrierter Teil von ihr zu sehen und zu verhalten.

Wir haben uns unsere eigene Welt zurechtgelegt und nach unserem eigenen Bild gestaltet, oder noch schlimmer, wir haben uns in unserem Streben, unsere Freiheit durch Technologie und künstliche Artefakte zu vergrössern, ein Bild so hergestellt, dass wir es selbst nicht mehr verstehen – und alles unter dem Scheingrund des besseren Verstehens oder Lesens des Buches der Natur.

So haben wir völlig vergessen zu hören, was der Schreiber des Buches der Natur selbst uns in all den vergangenen Zeitaltern zu sagen hatte.

Der Schreiber der Natur, die Öko-Psychologen und die Aborigines

Der Schreiber ist die Natur selbst – alt und geduldig, vor dem das ganze menschliche Leben nur wie ein flüchtiger Schimmer in der Weite des Universums erscheint. Und wir haben dies ignoriert und haben uns von der Quelle aller Heilung abgeschnitten.

Wir haben nie zurückgeblickt, und so sind die Menschen im Laufe der Jahre langsam krank geworden. Diese Krankheit hat sich in vielen Formen gezeigt – von körperlicher Krankheit durch

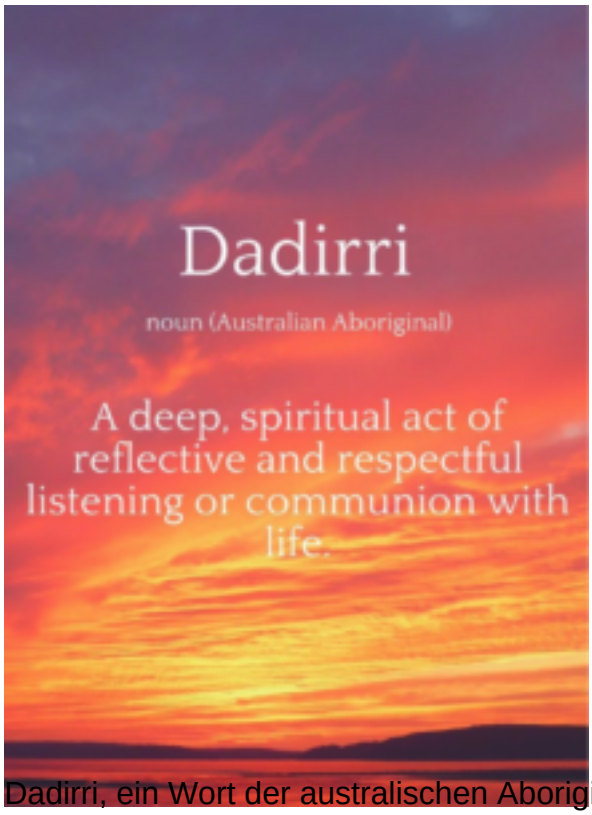
Stress und Sehnsucht nach Gleichgewicht bis hin zu psychischen Erkrankungen und existentiellen Krisen, die den Sinn unserer Existenz in Frage stellen.

Umweltpsychologen sprechen nun von dieser Trennung der Verbindung zur Natur und ihren schlimmen Folgen.

Seit über 20 Jahren arbeitet Bill Plotkin, ein Öko-Psychologe, mit Menschen und er schrieb in *Nature and The Human Soul*:

“…. Eine gesunde menschliche Entwicklung erfordert ein ständiges Ausbalancieren der Einflüsse und Ansprüche von Natur und Kultur…. Durch die Unterdrückung der Naturdimension in der menschlichen Entwicklung… erzeugt die industrielle Wachstumsgesellschaft eine unausgereifte Gesellschaft, die sich ein Leben jenseits des Konsumismus und seelenunterdrückender Arbeitsplätze nicht vorstellen kann.”

Er spricht jedoch nicht davon, wie wir dieses Gleichgewicht wiederherstellen und die Heilkraft der Natur wieder erleben können.



Dadirri, ein Wort der australischen Aborigines. Ein tiefer, spiritueller Akt des besinnlichen und respektvollen Zuhörens oder der Kommunion mit dem Leben

Glücklicherweise haben die Aborigines, die Überlebenden am Rande der modernen Zivilisation, einen Schatz an Informationen weitergegeben, wie man dieses Gleichgewicht wiederherstellen kann.
Sie nennen es Dadirri.

Was ist Dadirri?

Dadirri ist tiefes Zuhören – eine respektvolle Stille, in der man sich erlaubt, Teil der Umwelt um

sich herum zu werden, anstatt jemand zu sein, der sich von ihr distanziert und isoliert.

Dieses Zuhören ist nicht auf etwas Bestimmtes ausgerichtet, es ist eine Reise, ein Bewusstwerden, in dem man einfach darauf wartet, mit der Natur in Einklang gebracht zu werden.

Denn wenn man dies tut, spricht die Natur auf unzählige Arten zu uns – durch die Stille, in leisen Tönen, in aufsteigenden Intonationen der Winde, im Zwitschern der Vögel, im Knistern der Blätter, in leisen Bewegungen von Lebewesen, in der Hitze der Sonne, im Licht des Mondes, in den vielen Farben, die von allen Dingen in der Natur reflektiert werden und sich über uns ergiessen…. und noch mehr.

Dadirri spricht mit uns über das, was wir üblicherweise verpassen – über Interaktionen mit der Welt um uns herum. Es ist eine Welt, die schon lange vor uns da war, uns viele Generationen überdauern wird, und eine, die uns nicht braucht.

Dadirri – Wie man sich wieder mit der Natur verbindet

Die berühmte Aborigine-Autorin Miriam-Rose Ungunmerr-Baumann sagte über Dadirri:

“Dadirri ist in allen. Es ist nicht nur eine Sache der Aborigines.”

Es ist mehr als etwas, das man einfach ausübt. Es ist ein Zustand der Ruhe, den man erreicht, indem man seinen Geist die Verbundenheit und Abhängigkeit von der Natur selbst erkennen lässt und man somit für einige Augenblicke ein Teil davon *ist*.

Ich benutze “*ist*” statt “*sieht*“. Man *ist* dann Teil der Natur, denn Dadirri ist auch eine Erkenntnis der uralten Wahrheit, dass der Mensch schon immer Teil der Natur war.

Daher ist Dadirri die Praxis des tiefen Zuhörens auf die natürliche Umwelt um dich herum, die ihre zeitlose Existenz pflegt.

Dadirri aufzuführen ist einfach:

- Suche dir einen Platz in einer natürlichen Umgebung (Park, Garten, Hinterhof, etc.), wo du jeden Tag 5-10 Minuten lang nicht gestört wirst.
- Atme ruhig und tief durch und werde dir langsam der Umgebung bewusst, ohne dich auf etwas zu konzentrieren.
- Nach den ersten Atemzügen werde dir deiner in der Umgebung bewusst. Spüre das Gewicht des Körpers und spüre die Punkte des Körpers, an denen er den Boden berührt.
- Scanne deinen Körper langsam von Kopf bis Fuss durch und werde die der allgemeinen Stimmung deines Körpers gewahr (angespannt, entspannt, glücklich, etc.). Vermeide es, deine Gedanken auf etwas verweilen zu lassen (wenn es das tut, bringen den Geist ruhig wieder dahin, die Stimmung zu erfahren).
- Und jetzt *erlaube* deinem Geist, sich auf etwas Bestimmtes in der Natur zu konzentrieren, etwa eine Blume, einen Vogel, den Himmel, das Sonnenlicht oder einen Grashalm. Du kannst dich auch auf ein Geräusch der Natur konzentrieren, vielleicht das Flüstern des Windes, das Rascheln der Blätter, einen Vogelgesang etc. Versuche nicht, leite deinen Geist nicht, denke nicht, dass du etwas Bestimmtes wahrnehmen sollst.
- Jetzt sei still und ruhig und bewusst.

Dadirri wird dir erlauben, die Natur zu erleben und zu schätzen und dabei deine Sorgen besänftigen, indem es dir erlaubt, über den aktuellen Zustand deines Körpers – seiner Gesundheit, seiner Probleme – nachzudenken, und es wird dir somit helfen, mehr Klarheit über dich selbst und deinen Daseinszweck zu gewinnen.

Disclaimer/Haftungsausschluss: *Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäusserten Ansichten und Feststelllungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein* in der Verantwortung des Lesers und der Leserin*. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäusserte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.*

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äusserungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien *zu beachten.*