

СВЪРЖЕТЕ СЕ ОТНОВО И ПРЕЗАРЕДЕТЕ СРЕД ПРИРОДАТА

Когато говорим за връзка – особено в контекста на системата за социално ангажиране, за активирането на определени мозъчни области и за времето, прекарано с хора, с които се чувстваме в безопасност – често забравяме за нашата изначална принадлежност: връзката ни с природата.

Излизането навън не е просто разходка, физическо усилие или чист въздух. Това е пълно сетивно преживяване. Вятърът гали кожата ви, температурните промени събуждат телесни усещания, слънчевите лъчи стоплят тялото, земята под краката ви променя начина, по който се движите и балансирате. Очите ви се хранят с гледки, ушите ви чуват песента на птиците, носът ви улавя аромата на дърветата, а може би дори усещате вкуса на малка клечка или билка, докато се разхождате в парка или по горска пътека. Всички сетива ви връщат в настоящия момент, тялото ви се присъединява към ритъма на „тук и сега“.

Природата ни връща към древна, свещена връзка – същата, която нашите предци са преживявали. Можем да изпитаме вълнение при първото цвете на пролетта, благодарност при събирането на билки, благоговение при залез, или дълбоко смирение пред величието на водопади, секвои или каньони, които са били тук преди нас и ще останат дълго след нас.

Трудните преживявания често ни откъсват от потока на живота – не само вътре в нас, но и около нас. Завръщането към природата като място на утеха, почивка и презареждане е акт на признание към нашата собствена способност за изцеление. Природата говори език, който телата ни разбират дълбоко – език, от който се нуждаем.



В забързаното ежедневие рядко остава време за досег с природата. Когато сме постоянно заети с грижи за храна, близки и собственото си тяло, лесно пренебрегваме тази свързаност. Но осъзнатото ѝ възстановяване не само ни връща към нашата изгубена връзка с природния свят, а и събужда дълбока грижа – към Земята и към самите себе си. Връзката с природата подхранва, подкрепя и ни зарежда.

