



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 16, 2017

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen nr 16. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen som finns längst ner.

Nu har vi genomfört 3 av våra mindfulnesssturer i naturen på följande tre platser dvs sammanlagt 9 turer. **Tegelhagsskogen i Sollentuna:** 18 deltagare, **Trastsjöskogen i Österåker:** 19 deltagare och **Rinkebyskogen i Danderyd:** 17 deltagare = 54 deltagare totalt. Du är själv välkommen att välja en tid och plats som passar dig. Medtag gärna sittunderlag och lämpliga kläder för årstiden. Alla turer är kostnadsfria. Se www.mindfulnatur.se

En av turerna bestod av en mindful gökotta i Trastsjöskogen den 25 maj (Kristi himmelfärdsdag). Det kom 12 nyfikna deltagare, som fått info via 8 hemsidor, affischer på turistbyrå och foldrar utlagda på 4 platser i kommunen. När vi utvärderade mindfulnesssturen visade det sig att nyfikenheten hade utvecklats till entusiasm. Se referatet på följande länk: www.mindfulnatur.se



Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil: 0708-390701

Månadens bok: Jag genomförde en mindfulness halvdagsretreat i naturen den 28 maj och en av deltagarna, Malin Håkansson, tipsade mig om en bok hon gillar:

Awake in the Wild: Mindfulness in Nature as a Path of Self-Discovery av Mark Coleman

”Naturbristsyndrom” har blivit ett alltmer utmanande problem i vår hypermoderna värld. I ”Awake in the Wild” visar Mark Coleman på hur urbana människor med psykisk ohälsa kan lindra denna utbredda sjukdom genom att återknyta kontakten med den sköna naturen.



Varje kapitel innehåller en konkret naturmeditation som avser sådana ämnen som närhet till naturen, återspeglade av naturens rytmer, promenader med medkänsla, släppa den inre oron, att befria de känslor som finns inom en, stimulera till nya sinnesupplevelser, och mer. Författaren införlivar anekdoter från sina många naturretreater, lyfter fram buddhistisk visdom och undervisning, viktiga naturskrifter författade av andra, och naturen själv.

Boken uppmanar läsarna att delta inte bara i naturvistelser, utan också utveckla ett kärleksfullt förhållande till jorden som en form av miljömässig aktivism, minska urbant utanförskap genom naturupplevelser, förkroppsliga naturens lugnande närvaro; och att tillämpa traditionell och beprövad visdom genom att delta i handledarledda naturmeditationer. Boken finns än så länge bara på engelska.