

A person is walking on a stone labyrinth on a beach. The labyrinth is made of many small, light-colored stones arranged in concentric circles and paths. The person is wearing a dark jacket and pants. The background shows the ocean and some large rocks.

Geh-Meditation

MINDFULNESS EXERCISE

GEH-MEDITATION IM FREIEN

„Im Gehen meditieren heißt eigentlich das Gehen genießen – kein Gehen, um anzukommen, sondern nur um zu gehen“. Thich Nhat Hanh

Dauer: 15 Minuten und länger

Diese Gehmeditation findet in der freien Natur statt. Das Gefühl von starker Naturverbundenheit und innerem Frieden soll dadurch gefördert werden.

Wählen Sie eine Spazierstrecke, die überwiegend eben, nicht stark frequentiert (Ablenkung) und nicht zu anstrengend ist. Gehen Sie zu Anfang ganz normal spazieren und starten Sie dann nach einer kurzen Weile mit der Meditation.

Verbinden Sie Ihre Schritte mit der Atmung. Gehen Sie langsam „Schritt – gleichzeitig einatmen“ – „Schritt – ausatmen“.

Nach einigen Minuten ändern Sie den Rhythmus, so, dass Sie jede Atemphase mit zwei Schritten verbinden. „Schritt, Schritt – einatmen“ – „Schritt, Schritt – ausatmen“.

Nehmen Sie die Natur um sich herum wahr und lächeln sie ihr wohlwollend zu. Bleiben Sie immer mit Ihrem Atem und Ihren Schritten verbunden. Spüren Sie die friedliche und vitale Energie, die von der Natur ausgeht und verbinden Sie sich mit ihr. Gehen Sie wenigstens 15 Minuten auf diese Art und Weise.

Wiederholen Sie diese Übung täglich. Versuchen Sie nach einigen Tagen den Schritt – Atem – Rhythmus zu steigern, also 3 oder 4 Schritte pro Atemphase.

„Der Weg ist das Ziel.“

Gehen um des Gehens willen! Naturverbundenheit im besten Sinne des Wortes „verbinden und verbunden sein“ und Erlangung der Klarheit der Gedanken, dies ist der „Weg“ um den es hier geht.