

M10 Gehmeditation

[Es empfiehlt sich bei Gruppen im Kreis zu beginnen und dann hintereinander (im Kreis oder ohne Kreis) zu laufen.] Wir beginnen, indem wir einige Augenblicke still sitzen, mit geradem Rücken und entspanntem Körper. Wir atmen ganz natürlich. *Pause* Dann stehen wir langsam auf. Die Füße etwa schulterbreit auseinander. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Füße. Wir sind fest verwurzelt im Boden, wie ein Baum. *Pause*

Wir beginnen mit dem gleichen Gewicht auf beiden Füßen ... dann verlagern wir langsam das Gewicht auf den rechten Fuß ... dann sanft auf den linken Fuß ... und zurück auf den rechten ... so als ob wir ein Baum sind, dessen Äste im Wind leicht hin und her schwanken. *Pause*

Die ganze Zeit über nehmen wir Empfindungen in den Beinen und Füßen wahr...vielleicht ein Kribbeln, vielleicht eine Anspannung.... *Pause*

Dann kommen wir zurück in die Mitte ... Wenn wir zu gehen beginnen, blicken wir zunächst nach unten, ... dann etwas später können wir auch geradeaus schauen, mit einem weiträumigen Blick.

Den Kopf halten wir ganz ruhig. *Pause* Wir achten darauf, genügend Abstand zu unserem Gegenüber zu halten, das heißt, wir gehen weder zu schnell noch zu langsam. *Pause*

Das Ziel ist es, ganz präsent zu bleiben, während wir in einem "langsamen normalen" Tempo gehen. *Pause*

Am Anfang sind wir vielleicht präsent und nehmen unsere Umgebung wahr, aber der Geist wird schnell von der Ablenkung eingeholt. Wenn wir bemerken, dass unsere Gedanken abschweifen, kommen wir einfach wieder zurück zum gegenwärtigen Moment, indem wir unsere Aufmerksamkeit für ein paar Schritte auf die Empfindungen in den Füßen richten. Wenn es uns hilft, können wir auch unseren Atem beim Gehen beobachten. *Pause*

Und während all dem sind wir uns weiterhin aller Dinge um uns herum bewusst. *Pause*