

Bei der Meditation geht es nicht um
den Versuch, irgendwo hinzugelangen.
Es geht darum, dass wir uns selbst
erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind,
und genau so zu sein, wie wir sind, und
desgleichen der Welt zu erlauben,
genau so zu sein, wie sie in diesem
Augenblick ist.

Jon Kabat-Zinn

Achtsames Gehen

Bleiben Sie zu Beginn der Übung am besten kurz stehen, um sich zu sammeln. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Ihre Atmung. Atmen Sie ein paarmal regelmäßig ein und wieder aus. Während Sie ruhig weiteratmen, beginnen Sie, langsam einen Schritt vor den anderen zu setzen.

Gehen Sie in aufrechter, aber gleichzeitig lockerer Haltung vorwärts, und richten Sie den Blick auf einen Punkt vor Ihren Füßen. Die Schultern und der Nacken

sind entspannt. Lassen Sie Ihren Atem frei und mühelos fließen. Bleiben Sie mit Ihrem Bewusstsein bei Ihrer Atmung und gleichzeitig bei Ihren Schritten.

Wie fühlt sich der Untergrund an? Ist er weich oder hart? Spüren Sie Wurzeln, Steine oder Laub unter Ihren Fußsohlen? Ist der Boden schlammig vom Regen, oder wirkt er nach einer längeren Dürreperiode ausgetrocknet? Nehmen Sie wahr, dass der Waldboden Sie trägt und Ihnen Stabilität und Sicherheit verleiht.

Versuchen Sie nun, den Atem harmonisch mit Ihren Schritten zu verbinden und auf diese Weise in einen ruhigen Fluss zu gelangen. Schreiten Sie ohne eine bestimmte Absicht vorwärts, und genießen Sie einfach das Gefühl, tief mit der Natur verbunden zu sein.

Experimentieren Sie frei und ungezwungen. Welches Tempo fühlt sich für Sie am stimmigsten an? Bei welcher Schrittlänge finden Sie am besten in Ihren ganz persönlichen Rhythmus?

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, beobachten Sie dies kurz und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit dann wieder zu Ihrer Atmung und Ihren Schritten zurück.