

Wanderung „in die Stille gehen“ 15. Juni 2024

Unsere Schritte ganz bewusst zu tun und voller Achtsamkeit für den Augenblick zu gehen, erfordert unsere ganze Aufmerksamkeit. Mit all unseren Sinnen dem Leben in seiner einzigartigen, wundervollen Art zu begegnen, ist die Absicht hinter dieser meditativen Übung von langsamem Gehen und Innehalten. Während der gemütlichen und körperlich wenig anspruchsvollen Wanderung laufen wir ungewohnt langsam und versuchen in höchster Achtsamkeit uns mit verschiedenen Elementen zu verbinden. Einige Male halten wir inne, um unsere ganze Achtsamkeit zu fokussieren und uns ganz auf die Stufe der Übung zu begeben.

Wasser – Übung 1

Wasser ist Leben und hat noch eine ganze Reihe anderer Eigenschaften. Im stetigen Fluss begriffen, bedeutet es nebst Transformation auch Erneuerung und stetigen Kontakt mit allem.

Verbinden Sie sich nun mental mit dem Wasser. Werden Sie Teil davon und wenden Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit diesem Element zu. Beobachten Sie was mit Ihnen passiert. Halten Sie an nichts fest und lassen Sie geschehen. Soll etwas auf die Reise gehen? Dann übergeben Sie es in Gedanken und in voller Absicht dem Wasser, begleiten Sie es ein Stück weit auf seiner Reise und lassen dann voller Vertrauen los.

Will etwas entstehen, bringt Ihnen das Wasser eine Botschaft oder schiebt sich ein Wunsch in Ihr Bewusstsein? Achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen und darauf, was sie Ihnen sagen wollen. Nehmen Sie es an, nehmen Sie es auf – es kommt aus Ihrem innersten Wesensgrund.

Bleiben Sie weiter eine Weile mit dem Wasser verbunden. Vielleicht spüren Sie dabei Erleichterung, friedvolles Dasein, oder einfach wohlthuende Energie. Verabschieden Sie sich in tiefer Dankbarkeit und laufen Sie langsam weiter.

Erde und Himmel – Übung 2

Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde als unser Verstand erfassen kann.

Wer kennt ihn nicht diesen Vers. Unser Geist aber ist Teil von diesem „Unfassbaren“ und unser Geist hat sehr wohl die Fähigkeit, uns mit diesen Dingen und diesen Energien zu verbinden. Immer vorausgesetzt wir sind bereit und offen genug dazu.

Stehen Sie bequem und halten Sie die Füße hüftbreit voneinander. Suchen Sie die richtige Position, sicheren Tritt und eine gute Verbindung mit der Erde. Sobald Sie richtig stehen, sind Sie automatisch auch gut mit der Mutter Erde verbunden. Sie spüren dann rasch, dass Sie gut geerdet und für die Übung bereit sind. Halten Sie den Körper aufrecht, die Schultern leicht nach hinten, aber entspannt und achten Sie darauf, dass der Kopf gut und leicht auf dem Ende der Wirbelsäule abgestützt ist. Lassen Sie Ihren Atem einige Zeit einfach fließen und, entspannen Sie sich im ganzen Körper. Vor allem in der Schulterpartie und der Gesichtsmuskulatur. Achten Sie gut auf eine vollkommene Entspannung von Körper und Geist. Stellen Sie sich nun vor, wie die Erdenergie langsam von unten nach oben durch Ihren Körper fließt und sich mit der Energie des Himmels verbindet. Stellen Sie sich das als eine gewollte Verbindung mit der Erdenkraft und dem Lichtfluss des Himmels vor. Bleiben Sie einige Zeit in dieser Bereitschaft des Empfangens und nehmen Sie die Energien und die lichtvollen Botschaften auf.

Baum – Übung 3

Bäume sind soziale Wesen und pflegen Freundschaften untereinander. Selbst Baumstrünke sind nicht abgestorben, sind in Verbindung und unterstützen einander gegenseitig. Bäume sind lebenswichtig für uns. Ohne Bäume kein Leben. Bäume produzieren unseren Sauerstoff, sind also unmittelbar unser Lebensgarant.

Suchen Sie sich einen Baum aus. Fragen Sie ihn, ob Sie sich mit ihm in Freundschaft verbinden dürfen. Wie Sie sich dann mit dem Baum verbinden, ist Ihre persönlich Sache. Ob mental, mit der Berührung Ihrer Hände oder mit einer Baumumarmung ist ganz Ihrer Empfindung überlassen. Gedenken Sie nun der grossartigen Dienste, welche uns die Bäume zu jeder Zeit leisten. Falls es Ihnen danach zu Mute ist, lassen Sie Ihre Dankbarkeit und Ihren Respekt über diese Freundschaft auf den Baum übergehen. Reden Sie mit «Ihrem» Baum, teilen Sie Sorgen oder Nöte, Freude oder einfach Ihre Empfindungen mit ihm. Freuen Sie sich mit ihm über alles Leben und die Gemeinschaft aller Wesen. Wünschen Sie ihm und der ganzen Baumgemeinschaft zum Abschluss gutes Gedeihen, verbunden mit tiefer Dankbarkeit.

Achten Sie immer wieder auf Ihre Atmung und bleiben Sie entspannt und voll konzentriert. Lassen Sie störende, aufkommende Gedanken wieder ziehen wie die Wolken am Himmel. Lächeln Sie sich und der Welt freudig zu.