

Gehmeditation

11.06.2022 um 11:00 – 12:30 h



Der Weg als Ziel

Hätten Sie gedacht, dass ‚Gehen‘ Meditation sein kann? In der Tat, das kann es. Im Grunde kann Alles als Meditation bezeichnet werden, bei dem wir mit vollem Gewahrsein bei der Sache sind, ohne uns von abschweifenden Gedanken oder äußeren Dingen ablenken zu lassen.

Was kann man beim Gehen schon lernen?

Eine ganze Menge. Gehmeditation kann so ziemlich überall praktiziert werden. Auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Weg nach Hause, beim Warten an der Bushaltestelle, barfuß im Garten auf dem Rasen oder bei einem Waldspaziergang. Die Möglichkeiten sind endlos.

Aber was genau ist Gehmeditation und wozu soll sie gut sein? Wie auch andere Formen der Meditation ist sie eine der wenigen Tätigkeiten, bei der wir kein konkretes Ziel verfolgen. Sie genügt sich sozusagen selbst. Das heißt jedoch nicht, dass sie zu nichts führt. Meditation hat langfristig den Effekt, dass wir uns selbst besser kennenlernen und dadurch auch unser Potential an Freiheit entdecken können. Das Erleben von Freiheit ist die Basis für echte Zufriedenheit. In einer bekannten Zen-Geschichte fragen die Schüler ihren Lehrer nach seinem Geheimnis für ein glückliches Leben. Die Antwort des alten Meisters fiel eher unkonventionell aus:

Wenn ich liege, dann liege ich.

Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf.

Wenn ich gehe, dann gehe ich und

wenn ich esse, dann esse ich.

– aus einer Zen-Geschichte

Die Gehmeditation ist deshalb von besonderem Wert, weil sie nicht an Rahmenbedingungen gebunden ist, denn wenn wir Gehmeditation praktizieren, tun wir etwas, was wir ohnehin ständig tun: Gehen und atmen. Wir tun das allerdings auf eine besondere Weise. So können wir am Tag unzählige Male meditieren und unseren Geist beruhigen und kräftigen, ohne dafür zusätzliche Zeit zu investieren.

Gehmeditation

11.06.2022 um 11:00 – 12:30 h

Gewöhnlich gehen wir zielgerichtet: wir wollen von A nach B gelangen. Gehen ist für uns Mittel zum Zweck und wir sind uns dieser Tätigkeit häufig gar nicht bewusst. Achtlos marschieren wir vor uns hin und unsere Schritte sind nicht selten mit Gedanken und Sorgen belastet.

In der Gehmeditation hingegen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf die Tätigkeiten des Gehens und des Atmens. Auf diese Weise zentriert können wir uns nicht mehr in sorgenvollen Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges verlieren. Mitten im Alltag schaffen wir uns einen inneren Raum, der es ermöglicht, in unsere Mitte, ins Auge des Sturms, zurückzukommen. Als Resultat dieser Zielgerichtetheit kehren tiefe Ruhe und Klarheit in unseren Geist ein und wir können die Qualität des Augenblicks genießen.

Es ist ein befreiendes Gefühl, einmal keiner Sache hinterherzuhetzen, sondern sich in jeden einzelnen Schritt hineinzuentspannen – den Weg einmal selbst zum Ziel zu machen. Jeder Schritt, der bewusst getan wird, bringt die Gedanken zur Ruhe, die uns sonst so erschöpfen und auslaugen. Die Resultate sind innerer Frieden, Klarheit und Stabilität.

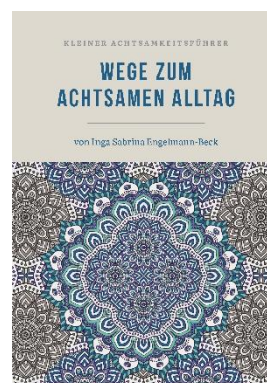
Die wesentlichen Bestandteile der Gehmeditation sind **Achtsamkeit, Gehen, Atmen – und Lächeln**. Schauen wir uns diese Faktoren einmal an, damit Sie die Gehmeditation besser verstehen lernen.

Praktische Übungen...

Wer zu diesem Thema etwas für sich tun möchte, den lade ich zu meinen Büchern ein. Aktuell sind sie nur direkt über mich oder die Praxis zu beziehen. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.



18,50 Euro



9,50 Euro

Gehmeditation

11.06.2022 um 11:00 – 12:30 h

Anleitung zu einer Übung:

Die gesamte Gruppe bildet einen Kreis

Alle Teilnehmer fassen mit Ihrer rechten (äußeren) Hand auf die Schulter des Vordermanns

Ansage des ÜL: „Wir beginnen mit dem rechten Fuß, Einatmen „rechts“, Ausatmen „links“

Dauer: 3 – 5 Minuten

Ziel: die gruppe stellt sich von allein auf eine gemeinsame Atmung und ein gleichmäßiges Gehen ein.

Kontakt: HP Inga Sabrina Engelmann-Beck
Vor dem Ishoop 1
29582 Hanstedt I
info@Heilpraktiker-Hanstedt.de
Tel.: 05822 – 85 34 150