

Gehmeditation

Bei der Gehmeditation gibt es kein Ziel. Es geht einzig und allein um den Weg. Jeder Schritt hilft dabei, die Gedanken zu zähmen und sich nicht in der Vergangenheit oder Zukunft zu verirren. Du kommst im Hier und Jetzt an und verspürst durch diese einfache Auszeit, die du dir mit etwas Übung bei jedem Gang im Alltag für deinen Körper und Geist nehmen kannst, wieder mehr Energie, Kraft und Frieden.

- Es gibt keine Voraussetzungen für die Gehmeditation
- Jeder kann jederzeit mit der Gehmeditation beginnen
- Unabhängig vom Alter, vom Gesundheitszustand und vom aktuellen Fitnesslevel lässt sich die Gehmeditation einfach erlernen.
- Kein Zubehör notwendig. Wenn möglich, laufe barfuss, sonst in bequemen Schuhen
- Empfohlene Zeit für eine Gehmeditation ca. 5-15 Minuten. Kann beliebig ausgedehnt werden
- Beginne mit wenigen Minuten und steigere die Zeit nach und nach, in deinem Tempo
- Du kannst nichts falsch machen. Finde dein eigenes Tempo, ca. 3-4 Schritte pro Einatmung, 4-5 Schritte pro Ausatmung
- Du kannst drinnen oder draussen üben. Zu Beginn hast du drinnen an einem ruhigen Ort weniger Ablenkung. Mit der Zeit ist dein Geist stabil und äussere Umstände werden dich nicht mehr ablenken

Wirkung der Gehmeditation

- beruhigt und kräftigt den Geist
- lässt deine Energie fließen & hält gesund
- schult deine Achtsamkeit
- fördert bewusstes Atmen
- ruhiges Gehen, Entschleunigung des Alltags
- du schenkst dir ein inneres Lächeln
- du lernst urteilsfrei zu sein
- Jeder einzelne bewusste Schritt sorgt für Entspannung von Körper und Geist und Seele.
- Stress kann abgebaut werden und negative Gedanken und Empfindungen werden losgelassen.
- Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit verbessern sich und du kannst deine Aufgaben mit mehr Energie und Elan angehen.
- Meditierende können mit stressigen Situationen besser umgehen, haben weniger Schlafprobleme, Ängste und Unruhezustände.
- Mehr innerer Balance, Frieden und Klarheit.



Welche Tageszeit ist geeignet für die Gehmeditation?

Du kannst immer und überall meditieren, zu jeder Zeit an jedem Ort.

Gehmeditation am Morgen:

- du nimmst du die Ruhe und Entspannung aus der Meditation mit in den gesamten Tag. startest mit mehr Energie
- reagierst in stressigen Situationen gelassener

Gehmeditation im Laufe des Tages:

- wirkt wie ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele
- negative Gedanken und Erlebnisse der vorherigen Stunden können losgelassen werden
- die zweite Hälfte des Tages kann mit neuer Energie und Konzentration angegangen werden.

Gehmeditation am Abend:

- Du kannst vom ganzen Tag abschalten,
- alle Belastungen loslassen
- ohne Sorgen, negative Gedanken und Gefühle einschlafen

Durchführung der Gehmeditation gemäss Anleitung von Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Mönch (1926 - 2022)

- Stelle dich aufrecht hin und entspanne dich
- Gehe langsam, bequem und in Ruhe.
- Sei dir jeder Bewegung und jedes Schrittes bewusst.
- Lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment.
- Wiederhole im Geist immer wieder diese Affirmationen:
 - Beim Einatmen: „Ich bin angekommen“, beim Ausatmen: „Ich bin zu Hause“
 - Beim Einatmen: „Im Hier“, beim Ausatmen „Im Jetzt“
 - Beim Einatmen: „Ich bin fest“, beim Ausatmen „Ich bin frei“
- Genieße jeden Schritt, den du machst. Küsse die Erde mit deinen Füßen, deiner Dankbarkeit und Liebe.



Zitate von Thich Nhat Hanh

«Wenn du Gehmeditation übst und erkennst, dass du auf dem schönen Planeten Erde schreitest, wirst du dich selbst und deine Schritte in einem ganz anderen Licht sehen und von den engen Sichtweisen und Begrenzungen befreit werden»

«Ich bin angekommen, ich bin zu Hause' bedeutet: Ich möchte nicht mehr rennen. Ich bin mein ganzes Leben gelaufen und bin nirgendwo angekommen. Jetzt möchte ich aufhören. Mein Ziel ist das Hier und Jetzt, die einzige Zeit und der einzige Ort, an dem wahres Leben möglich ist.»

«Jeder Schritt bringt dich ins Jetzt, in den einzigen Moment, in dem du tatsächlich lebst.»

