

Anleiten einer Gehmeditation

Liebe Freundinnen und Freunde der Gehmeditation,

da viele von Euch um eine Anleitung zur Durchführung der Gehmeditation gebeten haben, will ich das hiermit gerne nachholen. Falls krankheitsbedingt niemand anwesend ist, die oder der die Anleitung normalerweise übernimmt, könnt Ihr mit dieser Anleitung trotzdem gemeinsam praktizieren. Bitte nehmt das nur als Inspiration und Grundgerüst, damit es leichter fällt die Gruppe anzuleiten aber weicht davon ab, wann immer Ihr es passend findet :-)

1. Treffpunkt

Wir warten am Modellbootteich bis ca. 10.40 Uhr, damit wir noch genügend Zeit für die Gehmeditation haben. Danach können Nachzügler einfach zum bekannten Platz kommen oder uns im Stadtpark suchen und werden bestimmt fündig.

2. Im Kreis aufstellen

Um ein wenig Abgeschiedenheit zu haben, suchen wir uns eine schöne Wiese oder einen schönen abgeschiedenen Platz, wo wir uns im Kreis aufstellen.

3. Ankommen und Anleiten

Wer auch immer anleitet: Nimm Dir Zeit, anzukommen und atme. Wenn Du eine Glocke hast, lass sie einmal erklingen und genieße einige Atemzüge. Falls Neulinge dabei sind, hilft eine kurze Erklärung über die Gehmeditation. Das muss nicht unbedingt die anleitende Person machen, sondern kann auch von jemandem übernommen werden, die/der schon mehr Erfahrung mit der Gehmeditation hat.

Zum Beispiel:

"Bei der Gehmeditation haben wir kein Ziel vor Augen, sondern wollen mit jedem Schritt im gegenwärtigen Augenblick und bei unserem wahren Selbst ankommen. Wir spüren den Kontakt unserer Fußsohlen mit dem Boden, nehmen unseren Atem wahr und können dankbar dafür sein, dass wir friedlich zusammen in der Gruppe gehen können. Daraus darf ein äußeres oder zumindest inneres Lächeln erwachen, welches wir uns und den anderen schenken können. Diese drei Dinge: Der Kontakt mit dem Boden, der Atem und das Lächeln können uns immer dann zurück in den gegenwärtigen Augenblick bringen, wenn wir bemerken, dass wir doch einmal unseren Gedanken zu viel Aufmerksamkeit geschenkt haben. Dann können wir uns darüber freuen, dass wir achtsam genug waren dies zu erkennen. Falls es uns einmal nicht gelingt, sollten wir nicht zu streng mit uns sein und zumindest anerkennen, dass wir alles gegeben haben, um die Samen der Achtsamkeit in uns zu wässern."

Übung vor der Gehmeditation:

"Wir gönnen uns in der ersten Runde im Kreis für jeden Atemzug einen Schritt:

Wenn ich einatme, mache ich einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne, wenn ich ausatme, setze ich den rechten Fuß nach vorne.

Das hilft dabei, langsam zu werden und sich mit jedem Schritt mit dem Atem zu verbinden.

Anschließend gehen wir im Stadtpark in einem etwas schnelleren Tempo (auch je nachdem wie kalt es ist). Dabei ändert sich der Rhythmus, so dass man pro Einatmen vielleicht 3 Schritte macht und für das Ausatmen z.B. 4-5 Schritte. Das kann jeder für sich beobachten und ist individuell unterschiedlich.

Man kann auch Teile eines "Gatha" benutzen, wie z.B. folgendes, welches wir auch gerne als Lied singen:

"(Ich bin angekommen, Ich bin zuhause, Im Hier und im Jetzt) -> einmal Wiederholen

(Ich bin fest, Ich bin frei) -> einmal Wiederholen

(Im Reinen Land verweile ich)" -> einmal Wiederholen

4. Gehmeditation

Dann drehen wir uns nach links, so dass wir im Uhrzeigersinn im Kreis gehen können und die Person mit der Glocke lässt diese einmal erklingen. Sobald wir einmal (oder zweimal, falls wir nur wenige TeilnehmerInnen sind) im Kreis gegangen sind, beginnt die große Gehmeditation im Stadtpark. Dabei geht am besten eine Person vor, die bei der Gehmeditation schon oft dabei war und sich im Stadtpark auskennt. Unterwegs kann man gerne 1-2 Mal stoppen und eine Glocke an einem schönen Ort einladen, um allen die Gelegenheit zu geben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren. Um nicht zu spät zurückzukommen, sollte man um 11.30 Uhr langsam den Rückweg antreten. Dann ist noch genügend Zeit für den Austausch.

5. Achtsamer Austausch / Abschluss:

Beim achtsamen Austausch bieten wir der sprechenden Person unsere vollständige Präsenz an und ermöglichen einen geschützten Raum, in dem geteilt werden kann, was man von Herzen teilen möchte. Niemand muss teilen und man kann auch einfach nur zuhören und präsent sein. Vor und nach jedem Teilen kann man sich verbeugen und drei Atemzüge genießen. Zum Abschluss laden wir noch einmal eine Glocke ein, um uns zum Zeichen der Dankbarkeit voreinander zu verbeugen. Anschließend laden wir die Glocke ein zweites Mal ein und suchen uns ein beliebiges Objekt (Baum, Sonne, Gras, Wind, Erde, ...) als Symbol des historischen Buddha, des Buddha in uns und des Buddha aller anderen Wesen und können und davor verbeugen.

Weitere nützliche Hilfen:

- schöner Text von Thich Nhat Hanh: [Walking Meditation](#)
- Youtube-Video: [Video von Thich Nhat Hanh](#)
- Youtube-Video: [Vortrag von Thich Nhat Hanh](#)
- [Achtsamkeits-Apps](#) (PlumVillage App, Achtsamkeitsglocken fürs Smartphone usw.)

Ich hoffe, Euch damit genügend Hilfestellungen zu bieten, so dass Ihr jederzeit wisst, wie Ihr selbstständig die Gehmeditation durchführen könnt. Falls Ihr noch Fragen oder Anmerkungen dazu habt, schreibt gerne eine E-Mail an gehmeditation@thich-nhat-hanh-hamburg.de.

Herzliche Lotus-Grüße,
Sven