



SALZ – Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh

Gehen ist eine selbstverständliche Tätigkeit, welche wir tagein tagaus ausführen, um von A nach B zu gelangen. In den wenigsten Fällen sind wir dabei wirklich präsent, sondern mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft – wir hasten, fühlen uns gestresst, zornig oder wütend, sind hin und her gerissen und nicht bei uns.

Thich Nhat Hanh beschreibt für die Gehmeditation folgende 4 Kriterien

Schritte bewusst setzen: das Gehtempo ist dann meist etwas langsamer als unser alltägliches.

Atmung: Wir koordinieren unsere Atmung mit unseren Schritten, z.B. 3 Schritte einatmen und 3 Schritte ausatmen. Die Anzahl der Schritte beim Ein- und Ausatmen kann auch geringer oder höher sein. Einfach hin spüren und der Lunge geben, was sie braucht. Auch kann die Anzahl der Schritte beim Einatmen von der Schrittzahl beim Ausatmen differieren, z.B. 3 Schritte einatmen, 4 Schritte ausatmen. Wir ...

Zählen: ein, ein, ein, ... aus, aus, aus, ... ein, ein, ein, ... aus, aus, aus, ... oder ... eins, zwei, drei, ... eins, zwei, drei, ... eins, zwei, drei, ... eins, zwei, drei, ...

Mit der Zeit kann man von diesem bewussten Mitzählen auch ablassen.

Lächeln. Während des Gehens schenken wir uns und unserer Mitwelt ein inneres und äußeres Lächeln.

Das bewusste Praktizieren dieser Gehmeditation

- bringt uns in den Augenblick und ganz zu uns,
- lässt uns das Leben in all seiner Fülle wahrnehmen,
- und mit jedem Schritt inneren Frieden, Freude und Gelassenheit spüren.