

Geh-Meditation mal ganz anders

Wie geht es Dir?

Schenke dieser Frage Deine volle Aufmerksamkeit & schon erscheinen weitere Fragen:

Wer oder was ist dieses "es", das geht?

Wie gehe ich gerade durch mein Leben?

So ist die Frage nach dem "gehen" eine Frage nach dem Prozess (lat. procedere: vorwärtsgehen; vortreten). Stelle jetzt Deine Sinne und ihre Entfaltung in den Mittelpunkt & nicht Deinen Verstand.

1. Ziehe Schuhe & Socken aus - sei barfuß bewußt da.
2. Nimm deinen Stand wahr - wie ist mein Zu-Stand jetzt gerade?
3. Durchwandle mit deiner Aufmerksamkeit deine Füße: links-rechts, Fußsohlen; Zehen; Ballen; Ferse; Außenrand; Fußgewölbe
4. Wie komme ich von der Stelle? Was bewegt mich gerade?
Lasse dich aus dem Stand heraus nach vorne fallen... riskiere die Haltlosigkeit und erlebe das aufgefangen werden im Gehen...
5. Aus dem Stand heraus verlagere das Gewicht auf ein Bein (Stapelbein), das von der dort befreite Bein hüte achtsam gegen die Schwerkraft an (Spielbein) und beobachte, wie du das Bein trägst. Wie berührt es das Bein wieder aufzusetzen und hinzustellen? Wedmet die Seite.
6. Beginne zu Schreiten und folge deinem inneren Rhythmus des Drei-Schrittes: Heben, Tragen, Stellen...
7. Halte zwischen durch inne & spüre nach. Wie verändert sich deine Haltung?