

Meditation im Gehen

Bei der formalen Gehmeditation ist die Aufmerksamkeit auf das Gehen selbst gerichtet. Sie können sich auf das Aufsetzen des Fußes als Ganzes konzentrieren oder auf einzelne Segmente der Bewegung, wie beispielsweise auf die Folge von Bewegung, Gewichtsverlagerung, Aufsetzen des Fußes und erneuter Bewegung des gesamten Körpers. Sie können das Gewahrsein des Gehens mit dem Gewahrsein des Atems verbinden.

Zum Beispiel während der Einatmung einen Fuß heben und ihn während der Ausatmung langsam wieder senken, ihn von der Ferse bis zu den Zehen abrollen und dabei das Gewicht auf diesen Fuß verlagern. Einatmend dann wieder den hinteren Fuß heben, vorwärts bewegen und ausatmend senken usw.

Bei der Gehmeditation geht es nicht darum, irgendwo hinzugelangen. Gewöhnlich geht man in einer geraden Linie vor und zurück, oder man geht im Kreis. Wenn die Notwendigkeit, an einen bestimmten Ort zu gelangen, entfällt, wird es leichter, dort zu sein, wo man ist. Was für einen Sinn hat es, irgendwo anders sein zu wollen, wenn es überall gleich ist?

Gehmeditation kann man in jedem beliebigen Tempo üben, in Zeitlupe ebenso wie in ziemlich flottem Gang. Wie genau Sie auf die Bewegung des Fußes achten können, hängt von der Geschwindigkeit, in der Sie die Übung ausführen, die darin besteht, jeden Schritt so zu nehmen, wie er kommt, und dabei völlig präsent zu sein. Das bedeutet, dass Sie die Empfindungen des Gehens spüren müssen - in Ihren Füßen, in Ihren Beinen, in Ihrer Haltung, in Ihrer Art zu gehen, Augenblick für Augenblick, Schritt für Schritt...

Ebenso wie bei der Sitzmeditation tauchen auch beim Gehen immer wieder Impressionen auf, die die Aufmerksamkeit von der bloßen Empfindung des Gehens ablenken. Wir arbeiten mit diesen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Impulsen, Erinnerungen und Vorweg-nahmen auf die gleiche Weise, wie wir es bei der Meditation im Sitzen tun. Letztlich ist Gehen Stille in Bewegung, fließende Achtsamkeit.

Jon Kabat-Zinn Auszug aus "Im Alltag Ruhe finden", S.131 u.132

Hier noch ein paar Hinweise:

- Gehe natürlich und nur so langsam, dass du das Gleichgewicht nicht verlierst.
- Halte die Augen geöffnet und leicht nach vorne und unten gerichtet.
- Finde eine bequeme Haltung für Hände und Arme.
- Ebenso wie bei der Sitzmeditation kann auch beim meditativen Gehen das s. g. Etikettieren eine Hilfe sein, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Zum Beispiel das Gehen innerlich mit den Worten begleiten: heben - bewegen - abrollen - (Gewicht) verlagern heben - bewegen - abrollen... Wenn du am Ende einer Gehstrecke angekommen bist und einen Moment stehen bleibst: stehen - stehen - stehen und dann: drehen - drehen - drehen...