Meditation draußen (Dauer: 2 Std.)

40 Minuten (Gehmeditation)

Ich mache einen Spaziergang, vielleicht ist es etwas Neues, das ich staunend erkunde, vielleicht sogar ein kleines Abenteuer, vielleicht auch etwas, das ich schon zu kennen meinte.

Es gibt nichts zu lernen oder zu verstehen. Es gibt nichts zu beurteilen. Die Umgebung, die Natur ist wie sie ist.

Ich muß nichts schaffen, nichts erreichen, ich habe keinen Zeitdruck. Ich habe die Möglichkeit, zurückzukehren.

Ich gehe so langsam wie möglich. Vielleicht verweile ich bei einem Ameisenhaufen, höre Vögeln zu, rieche an einer Blume. Ich genieße eine Aussicht.

Ich nehme mit allen Sinnen wahr.

Ich suche nichts, ich achte darauf, was zu mir kommen will.

Wenn ich Bekannte treffe, bin ich nicht unhöflich, wenn ich nur mit einem Lächeln grüße. Ich darf mich und die anderen lassen.

Ich gehe keinen bestimmten Weg, ich gehe einfach. Vielleicht kann ich noch langsamer gehen. Ich gehe Umwege, Abkürzungen, im Kreis…

Ich bin ganz da.

Ich atme.

Ich fühle.

20 Minuten (Gewahr werden)

Ich mache an einem ruhigen Platz eine Pause, setze mich nach Möglichkeit irgendwo hin.

Ich lasse die Eindrücke nachklingen.

Wie geht es mir jetzt? Wie bin ich in meinem Körper?

Was spüre ich… denke ich… fühle ich…? Was beschäftigt mich?

Was habe ich wahrgenommen? Was nehme ich jetzt wahr? Was ist mir aufgefallen?

Einen Impuls? Woher kommt er? Was will er? Werden eigene Muster deutlich? Welche (Lebens-)Frage taucht auf?

Ich darf zulassen, daß sich etwas in mir verändert, das ich nicht willentlich steuern kann.

Möchte ich etwas notieren?

30 Minuten (Sitzmeditation)

Ich gehe noch ein Stück und suche mir einen Ort, der mich anzieht.

Ich setze mich, wenn möglich.

Ich bleibe. Ich nehme wahr. Die Natur, die Häuser, die Menschen... Mich.

Die Lebensäußerungen rund um mich dürfen sein.

Ich atme. Ich genieße. Ich lasse.

Wie verändert die Zeit meine Wahrnehmung?

Am Ende: Wäre ich gerne noch länger geblieben oder ist es genug?

30 Minuten (Gehmeditation)

Ich laufe den Weg zurück.

Langsam.

Was ist jetzt anders? Was habe ich vorher nicht gesehen? Warum?

Vielleicht lasse ich mich nochmal von den ersten Impulsen inspirieren.

Zuhause

Ich reflektiere kurz.

Wie fühle ich mich jetzt?

Wie war es? Was war neu? Anders?

Was möchte ich wiederholen? Beibehalten?

Vielleicht möchte ich kurz etwas Aufschreiben.

Wohin zieht es mich jetzt? Was ist jetzt mein Bedürfnis? Was ist der nächste Schritt?

ERZBISCHÖFLICHES ORDINARIAT MÜNCHEN

Pfarrer Rainer Hepler
Fachbereich Kunstpastoral
Ressort 4 - Seelsorge und kirchliches Leben
St.-Pauls-Platz 10
80336 München