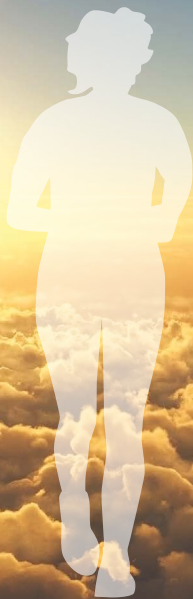


MEDITATIVES LAUFEN



Ich

Ich

Woher komme ich? Wohin gehe ich?
Wer bin ich?

Teil im Lebensfluss
in jedem Augenblick ICH
in jedem Augenblick
ich im Lebensfluss
Teil des Ganzen
des unfassbaren Geheimnisses
Wunderbar geborgen
im Da des Moments

 Spüre die Luft auf der Haut,
die Verbindung zu allem um dich.

 Denke beim Einatmen „ich bin“,
beim Ausatmen „im Fluss des Lebens“.

*Wer sein Leben zu bewahren sucht,
wird es verlieren;
wer es dagegen verliert,
wird es erhalten.*

(Bibel, aus Lukas)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN

The image features a serene landscape of a vast sea of golden, fluffy clouds under a bright, low sun. The sun is positioned in the upper left quadrant, creating a strong lens flare and casting a warm, golden glow across the entire scene. In the center, the white silhouettes of two runners are visible, appearing to walk or jog across the top of the cloud layer. The overall mood is peaceful and inspirational.

Glück

Glück

Glück – gutes Leben?
Nicht nur!
Glück – ist Tiefe und Sinn.
Immer nur bruchstückhaft,
aber doch
Ahnung von einem Leben in Fülle.

 Laufe mit einem Lächeln
im Gesicht.

 Denke beim Einatmen „Tiefe“,
beim Ausatmen „Sinn“.

Laufen beflügelt den Verstand,
schärft die Sinne,
vertreibt Trübsal
und verleiht Leichtigkeit.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN

The image features a serene sunset scene with a mountain range in the background. The sky is filled with soft, warm colors of orange, yellow, and blue. In the foreground, five white silhouettes of runners are captured in mid-stride, running towards the viewer. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and casting long, soft shadows. The overall mood is peaceful and inspiring.

Gemeinschaft

Gemeinschaft

Wir tun so viele Dinge zusammen,
doch so wenig gemeinsam.

Gemeinsam laufen – mehr erleben.
Sich gegenseitig motivieren
Sich aufeinander einlassen
Sich locker unterhalten
Sich gegenseitig befruchten mit
neuen Übungen
Sich besser kennenlernen.

*Zwei sind besser als einer allein.
Denn wenn sie hinfallen,
richtet einer den anderen auf.*
(Bibel, Buch Kohelet)

 Lauft eine Wegstrecke im gleichen
Rhythmus.

 Denkt beim Einatmen „Gemeinsam“,
beim Ausatmen „ist's besser“.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN

A person is shown from behind, running on a path that reflects the sky. The sky is filled with soft, warm colors of orange, pink, and blue, suggesting a sunrise or sunset. The sun is partially obscured by clouds, and a crescent moon is visible in the upper left. The background features a misty mountain range and a line of trees. The overall mood is peaceful and serene.

Stille

Stille

Ich laufe, ich schweige.
Luft streicht über mein Gesicht.
Ich atme sie ein,
lasse mich ergreifen –
kurzer Augenblick
zwischen Ein- und Ausatmen,
Atempause.

*Ein Nichts
Eine Leere
Eine Stille.*

 Laufe, als würdest du geräuschlos
schweben.

 Denke beim Einatmen „Leere“,
beim Ausatmen „Stille“.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN




Atem

Atem

Einatmen – Atempause – Ausatmen...
Unser Leben
eingespannt zwischen unserem ersten
Einatmen bei der Geburt
und unserem letzten Ausatmen.

 Wo spürst du deine Atembewegung
im Körper?

 Lenke die Atembewegung
gedanklich in verschiedene
Bereiche deines Körpers.

 Denke beim Einatmen „Du in mir“,
beim Ausatmen „ich in dir“.

*In ihm atmen wir, bewegen wir uns
und sind wir.*

(Bibel, Apostelgeschichte)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN



Anfangen

Anfangen

Den rechten Zeitpunkt und Ort finden
regelmäßig laufen
mit Musik oder in Stille.

Was passt jetzt?

Anfangen

hineinzulaufen in eine neue Welt
mit jedem Schritt
Gedanken weniger und
größer die Stille.

 Setze bewusst den 1. Schritt,
wenn du bereit bist dafür.

 Denke beim Einatmen „Anfang“,
beim Ausatmen „meines Lebens“.

*Jedem Anfang wohnt
ein Zauber inne,
der uns beschützt und der
uns hilft, zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum
durchschreiten.*

(Hermann Hesse)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN



Natur

Natur

Genieß jeden Schritt!
Nimm bewusst wahr,
wie deine Füße die Erde berühren.
Geh so, als würdest du die Erde
mit deinen Füßen küssen.

(Thich Nhat Hanh)

Warm gelaufen, mein Atem –
regelmäßig
Einfach laufen, gelaufen werden
Ohne Anstrengung
Baumwipfel über mir
Laufen, laufen, laufen
Verbunden mit dem Boden,
den Bäumen, den Blättern,
dem Vogelgezwitscher...
Teil der Natur, eins mit der Schöpfung.



Genieß jeden Schritt!
Du bist eins mit der Erde.



Denke beim Einatmen „Die Erde“,
beim Ausatmen „küssen“.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN



Weite


Weite

Ich laufe – Wechsel von Licht
und Schatten.

Ich spüre – Geborgenheit, Bedrückung
Erinnerungen.

Ich versuche, alles loszulassen,
einfach da zu sein,
einfach nur
laufen.

Der weite Horizont vor mir,
aufseufzen, tiefer Atemzug, aufatmen.
Ein Hauch von Freiheit.

 Richte den Blick auf den Horizont
und lauf ihm entgegen.

 Denke beim Einatmen „In der Weite“,
beim Ausatmen „Freiheit“.

*Du führst mich hinaus ins Weite,
du machst meine Finsternis hell.*

(Psalmen)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING


MEDITATIVES LAUFEN



Schwere

Schwere

Wenn das Laufen schwer fällt
SCHRITT FÜR SCHRITT
Den Boden unter den Füßen spüren:
Gelenke, Muskeln, jeden Atemzug
einen Gedanken

 Reduziere dein Tempo,
kleine Schritte.

 Denke beim Einatmen „Schritt“,
beim Ausatmen „für Schritt“.

*Wenn du durch harte Zeiten gehst
Und alles gegen dich zu sein scheint,
wenn du das Gefühl hast,
es geht nicht mehr...*

*GIB NIE AUF,
denn dies ist die Zeit und der Ort,
wo sich die Richtung ändert.*

(Rumi)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

MEDITATIVES LAUFEN



Was trägt

Was trägt

Ich spüre den Boden unter
meinen Füßen. Er trägt.
Ob hart, weich, sumpfig, uneben,
angenehm, unangenehm,
der Boden trägt mich.

 **Laufe einen Wegabschnitt
barfuß.**

 **Denke beim Einatmen „Die Erde“,
beim Ausatmen „trägt mich“.**

*Die auf den Herrn hoffen,
empfangen neue Kraft,
wie Adlern wachsen ihnen Flügel.
Sie laufen und werden nicht müde,
sie gehen und werden nicht matt.*

(Bibel, Jesaja)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING