

Eine Einladung zu einem Spaziergang



Lauf nicht, geh langsam: Du musst nur auf dich zugehen! Geh langsam, lauf nicht, denn das Kind deines Ich, das ewig Neugeborene, kann dir nicht folgen!

J. R. Jimenez

Gehe hinaus in die Natur. Suche für dich nach einem Weg, den du für eine längere Zeit bei deiner Wanderung beibehältst. Einen und denselben Weg zu gehen bedeutet, immer mehr Vertrauen zu gewinnen und die Veränderungen besser wahrnehmen zu können. Wir kommen auch in einen tieferen Kontakt mit uns und der Natur. Gib dir genügend Zeit, diesen Weg kennenzulernen. Öffne dich für eine tiefere Dimension des Seins, für das, was dich umgibt, und erfahre, dass die Natur voller Schönheit ist. Diese Schönheit kannst du sehen, schmecken, riechen, hören und sie mit deinem ganzen Körper erspüren.

Bei dir ankommen

Mit jedem Schritt, den du auf dem Boden aufsetzt, komme bei dir an. Nimm die Verbindung zwischen deinem Atem in deinem Brustkorb und deinen Füßen wahr. Spüre, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder senkt. Spüre den Boden, auf dem du gehst, verbinde deinen Atem mit deinen Schritten, hier unter deinen Füßen erklingt die Musik. Erspüre sie mit deinen Fußsohlen, deinen Zehen, deinen Fersen, mit dem ganzen Bewusstsein deiner Füße. Finde deinen eigenen Rhythmus des Gehens; schon in ein paar Tagen wird sich ein Gefühl von Geborgenheit und Kraft in dir einstellen. Ein Zeichen, auf dem Weg zu sein.

Aus einem einfachen Spaziergang wird auf einmal eine Tanzbühne, auf der ich mit meinem ganzen Gewahrsein, meinem eigenen Rhythmus der inneren Führung folge. Mein Körper ist zu einem Raum geworden, in dem mir die Resonanz der zarten Pulsation der Natur ein Gefühl von Gleichklang und Glückseligkeit vermittelt.

Spüre, wie die Erde dich trägt

Stelle dir vor, mit jedem Schritt, den du gehst, wachsen Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde, und mit jedem Ausatem werden die Wurzeln tiefer und fester. Spüre, wie die Erde dich trägt, dir erlaubt, dich vom Boden tragen zu lassen. Wie ist heute die Bodenbeschaffenheit unter deinen Füßen? Öffne dich für die große Heilkraft der Natur, der Landschaft, die dich umgibt. Lenke deine Aufmerksamkeit hin zu deinem Atem, ohne etwas daran verändern zu wollen. Einfach nur wahrnehmen. Sei ganz die Beobachterin deines Atems. Lade alle heilenden Kräfte der Natur ein, sich mit deinem Atem zu verbinden. Wenn Gedanken kommen, so lasse sie einfach eine Zeitlang mit dir mitgehen. In dieser liebevollen Hinwendung wirst du mit der Zeit wieder ganz mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem sein. Du kannst auch deinen Ausatem in den Schoß von Mutter Erde abfließen lassen und auch alles andere, was dich am Tag beschäftigt und du nicht mehr brauchst, ausatmen. Spüre, wie du immer mehr zu deiner inneren Ruhe kommst. Schon sehr bald wirst du spüren, wie eine neue Kraft deines Einatmens aus der Erde in deinen Körper einfließen wird.

Die leisen Schwingungen des Gehens weichen meine Grenzen von innen auf, Grenzen meiner Wahrnehmung. In diesem Kontakt-Sein mit dem Gegenüber, der Landschaft, werden meine Empfindungen auf den ganzen Körper übertragen und führen direkt zu der Quelle in mir, von der aus das Leben mich einen anderen Tanz tanzen lässt.

Die Öffnung der Sinne

Die Öffnung deiner Sinne bewirkt eine Ausdehnung deines Körpers, und diese lässt dich den Außenraum besser erspüren. Rieche an den Pflanzen, erkenne ihren Duft, rieche an den Bäumen, fasse sie mit deinen Händen an, erspüre ihre Oberfläche, verbinde dich mit dem Wesen der Pflanzen. Wie duftet heute die Erde? Gehe weiter. Lausche dem, was mit dir in Resonanz geht, ist es ein Vogelgesang oder ist es ein Tanz der knackenden knirschenden alten Bäume? Tauche ein mit deiner Wahrnehmung in den gegenwärtigen Ist-Zustand. Lasse dich von dem Wind tragen, umarme den Wind, erspüre den Wind auf deiner Haut, gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn. Lasse dich von der Sonne auf deiner Haut berühren, verbinde deinen Atem mit dem Licht der Sonnenstrahlen, erlaube dir, diese Heilkraft überall in deinen ganzen Körper einströmen zu lassen. Dein Körper ist voller Licht und Wärme, erlaube dir, dieses Licht über den Körper hinaus leuchten zu lassen, fülle deine ganze Aura mit diesem Licht aus.

Unter meinen Fußsohlen wird die Fläche, die ich jetzt mit jedem Schritt einnehme, immer weiter und weicher. Das Gehen in der Landschaft öffnet mir den Zugang nicht nur zu meiner Lebensgeschichte, sondern hier wird die Erfahrung der Bewegung zwischen Auf und Ab, Links und Rechts tief im Körper integriert und zu einer wichtigen neuen Lebengrundlage verbunden. Ein neues Gefühl von Körperlichkeit entsteht. Eine neue, wichtige Lebensgrundlage wird geschaffen.

Verbindung mit deinem Kraftbaum oder einem Kraftplatz

Gehe weiter. Finde auf deinem Weg einen Baum oder einen Ort, mit dem du dich ganz besonders verbinden möchtest. Folge bei deiner Wahl ganz deinem Herzen. Diesem Baum oder dem Platz schenke bei jedem weiteren Spaziergang eine ganz besondere Aufmerksamkeit. Bleibe einen Augenblick stehen und verbinde dich mit dem Baum oder dem Platz über deinen Atem. Nimm die Wandlung dieses Baumes oder des Ortes zu verschiedenen Zeiten wahr. Wenn es ein Baum ist, so kannst du dich an ihn anlehnen und dir erlauben, ein paar Atemzüge gemeinsam mit ihm zu atmen. Erspüre, wie tief seine Wurzeln in die Erde hineinwachsen, wie durchlässig sein Inneres für all die guten Nährstoffe aus dem Boden ist. Öffne dich auch nach oben hin zu seiner Krone und spüre die Verbindung zwischen dem Himmel und der Erde.

In Zeiten der Veränderung und der inneren bewegten Prozesse ist es für mich von ungeahnter Bedeutung geworden, die Natur in ihrer Beständigkeit zu sehen, zu sehen, wie Bäume unerschütterlich an ihren festen Plätzen stehen, die Wege, auf die ich mich sogar mit geschlossenen Augen verlassen kann. Das alles sind so kleine Haltepunkte, die mir einen geschützten Rahmen für meinen Wandlungsprozess geben.

Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße M. Walser

Oft gehe ich mit ganz konkreten Fragen oder einem Anliegen in die Natur. Hier in der Stille lausche ich den Antworten entgegen, den Zeichen. Diese Zeichen können unterschiedlicher Natur sein; Gefühle, Regungen, Gedanken, Düfte; eine Zitterpappel fängt an, sich im Wind zu schütteln – ein Klangerlebnis ohnegleichen! Ein Schmetterling flattert vorbei, nascht an dem zuckersüßen Nektar einer Blume, oder zwei Vögelchen fangen lautstark zu streiten an oder doch zu tanzen? Mit der Zeit stellt sich eine Empfindung ein, und ich weiß, dass sie die Antwort auf mein Anliegen ist. Schon viele Male habe ich dieses wundervolle Geschenk in der Natur erhalten und mit der Zeit konnte ich dem blind folgen. Empfindungen sind viel feiner als Gefühle. Empfindungen geben ein einheitliches Gefühl von Eingebundensein in ein großes Ganzes.

Ich spüre eine tiefe Dankbarkeit, dass ich hier mit meinem Körper diese Erfahrung machen kann. Es ist der Körper, der mich diese wunderbare pure, reine Erfahrung erleben lässt. Alles um mich herum ist so nahe gerückt, so unmittelbar und erstrahlt in leuchtenden Farben. Glück, nichts als Glück.

Ein persönliches Heilritual gestalten

Schon immer haben Menschen in immer wiederkehrenden Handlungen ihre heilsamen Erfahrungen gemacht. Diese Handlungen, auch Rituale genannt, haben ihnen geholfen, sich mit anderen Ebenen des Seins zu verbinden, und dadurch haben sie eine Stärkung der Selbstheilungskräfte und eine Harmonisierung zwischen Geist und Körper erlebt. Nimm bewusst das Ende deines Weges wahr, lasse den Weg, den du gegangen bist, noch einmal Revue passieren, bedanke dich, wenn du möchtest, und beende deinen Spaziergang mit einem für dich ganz persönlichen Ritual. Vielleicht atmest du bewusst tief aus, streckst deine Hände nach oben und lässt sie nach unten zur Erde gleiten. Finde heraus, was sich für dich am stimmigsten anfühlt. Folge ganz deinem Herzen.