

Norbert Parucha

Meditatives Wandern

**Bewusste und achtsame Übungen
in der Natur**

Allegric

Inhalt

Vorwort 9

Das Wiedererlernen der Bewusstheit 9 – Setzen Sie sich Ziele 10 – Der Weg ist nicht das Ziel 10 – Das Leben braucht Raum 11 – Es gibt nichts wirklich Neues 14 – Einstimmung auf die Übungen 15

Einführung 19

Die ersten Schritte 19 – Wie geht es dir? 20 – Entfernungen überwinden 21 – Mobilität 22 – Gehen als Freizeitsport 23 – Warum überhaupt noch gehen? 24 – Pilgern 26 – Gehen als Herausforderung 27 – Fahren heißt gehen 28 – Wallfahren 28 – Sehnsucht nach Genesung 30 – Heilwerden 31 – Heilige Orte 32 – Die Natur als Ort der Heilung 33 – Teil der Schöpfung 35 – Noch einige Anmerkungen, bevor es losgeht 36 – Was genau versteht man unter Meditation? 36 – Meditatives Gehen 36 – Tageszeiten und Witterung 37 – Mit Gruppen wandern 38 – Rituale 40 – Singen 42

Die Übungen 43

1. Unterwegs zum Sonnenaufgang 45

Was Sie brauchen 45 – Ein neuer Tag beginnt 46 – Die Zeit bestimmt den Rhythmus des Menschen 47 – Kunstlicht statt Sonne 48 – Und so geht es 50 – Vater Sonne 54 – Die Heilkraft der Sonne 54 – Ein Lied 56

2. Den Tag begrüßen 57

Was Sie brauchen 57 – Die Ruhe der Nacht 58 – Und so geht es 58 – Den Tag gestalten 63 – Morgenritual 64

3. Aufbruch und Loslassen 67

Was Sie brauchen 67 – Die Aufbrüche des Lebens 68 – Und so geht es 71 – Angst vor dem Aufbruch 74 – Die Geschichte vom Samenkorn 75 – Ein Wegritual 76

4. Herzmeditation 77

Was Sie brauchen 77 – Das Herz als Organ 78 – Und so geht es 79 – Zweiter Teil der Übung 82 – Das Zentrum der Emotionen 84 – Text zum Abschluss der Meditation 86

5. In Stille gehen 87

Was Sie brauchen 87 – Schweigen ist mehr als Nichtsprechen 88 – Und so geht es 89 – Angst vor der Stille 93 – Noch ein schöner Text zum Thema 94

6. Auf der Erde liegen 96

Was Sie brauchen 96 – Unsere Beziehung zur Erde 97 – Und so geht es 100 – Zweiter Teil im Liegen 101 – So können Sie die Übung vertiefen 102 – Mutter Erde 103

7. Klärung der Gedanken 105

Was Sie brauchen 105 – Sinnlose Gedankenketten 106

– Schlaf- und Konzentrationsstörungen 107 – Und so geht es 109 – Leere im Kopf 111 – Ich weiß, dass ich nichts weiß 113

8. Barfußgehen 114

Was Sie brauchen 114 – Die Anatomie unserer Füße 115 – Gehen lernt der Mensch barfuß 116 – Und so geht es 119 – Loslassen und weich werden 123 – Barfußschuhe 125

9. Steinmännchen bauen 126

Was Sie brauchen 126 – Wegzeichen 127 – Und so geht es 129 – Kreativität und Schöpferkraft 133

10. Die Kraft des Baumes spüren 135

Was Sie brauchen 135 – Wald und Bäume 136 – Und so geht es 137 – Der geheimnisvolle Wald 141

11. Der Sonnenuntergang 143

Was Sie brauchen 143 – Von wegen Untergang 144 – Und so geht es 146 – Das Dunkel des Unbewussten 148 – Das Licht feiern 150 – Ein Lied zum Abschluss 151

12. Meditativer Tagesrückblick 152

Was Sie brauchen 152 – Den Tag bewusst erleben 153 – Und so geht es 154 – Der tiefere Sinn 157

13. Ins Labyrinth gehen 159

Was Sie brauchen 159 – Ursymbol des Lebens 160 –
Und so geht es 163 – Ein Wandlungsweg 168 – Zum
Abschluss ein Lied 169

14. Meditation vor einem Kreuz 170

Was Sie brauchen 170 – Ein christliches Symbol 171
– Ein archaisches Zeichen 173 – Und so geht es 175
– Symbol der Auferstehung 178 – In der Mitte ist das
Herz 179

15. Wassermeditation 180

Was Sie brauchen 180 – Wasser ist Leben 181 – Und
so geht es 183 – Symbol für die Seele 186 – Wasser
speichert Informationen 187

Literatur 190

Anhang – Verzeichnis der Fußnoten **191**

Über den Autor 192