

Meditative Weitwanderung am 29.09.2018

Bericht von Martina, einer Teilnehmerin

Kurz nach 6 Uhr starteten wir im Dunklen unsere meditative Weitwanderung in östlicher Richtung von Neumarkt. Trotz der frühen Stunde gab es bereits intensiven Austausch, während die Sonne langsam aufging. Nach einer halben Stunde gab es einen kurzen Stopp mit Vorstellungsrunde, „Regeln“ bezüglich des Weges. Denn Teile davon sollten mit gegebenen Impulsen schweigend begangen werden. Inspirationen dazu sollten/ durften wir in ein von Andrea und Bernhard geschenktes Büchlein eintragen. Kurz bevor wir unsere erste Wegetappe erreichten gab es das erste Geschenk des Tages: einen Sonnenaufgang, der sich über die Jurahöhen empor schob.

In einer kleinen Kapelle zeigte uns Andrea zur Einstimmung auf den kommenden Weg Übungen zum vertieften Atmen, mit gleichzeitiger Verbindung zu Mutter Erde und Vater Himmel. Um – wie der Name schon sagt – in die Tiefe zu kommen, anzukommen, im „HIER“ und „JETZT“ zu sein.

Danach gab es den ersten Schweigeweg mit dem Impuls, sich gedanklich mit dem eigenen Körper zu befassen und den erwachenden Morgen intensiv zu genießen, um nach einer halben Stunde die eigenen Gedanken und Erkenntnisse darüber niederzuschreiben.

Anschließend bestand die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Wer wollte, konnte weiterhin in der Stille bleiben, erkenntlich für die Anderen an einem am Arm angebrachten bunten Band.

Im Laufe des Tages näherten wir uns insgesamt 4 Themen im Schweigen an: unserem Körper; Beziehungen zu Partner / Kollegen / Familie / Freunde, zu sich; Beruf und Berufung sowie als Letztes an was Höheres / Göttliches glaube ich? Wer ist meine geistige Führung? Wie gehe ich / komme ich in Kontakt mit meiner geistigen Führung?

Es war herrlich, ohne Alltagsgedanken die Natur mit all ihrer Fülle zu genießen, den Wind auf freier Fläche, das weiche Moos unter den Füßen zu spüren, nur für sich selbst da zu sein, aber auch sich wieder dem Außen für inspirierende Gespräche zu öffnen: als „Nebeneffekt“ konnten sich daraus Anregungen für die Umsetzung im Alltag ergeben.

Um die körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen, kehrten wir unterwegs in einer Bäckerei zu einem 1. oder 2. Frühstück ein und genossen Kaffee, Gebäck und hängten den Gedanken nach.....

Im Laufe des Tages gelangten wir an bekannte und unbekannte (Kraft-) Orte und Plätze, um sie eventuell auf neu Weise kennenzulernen.

Wir erreichten eine wunderbar erhaltene Keltenschanze, in der vor längerer Zeit eine Spirale angelegt wurde. Die Spiralförmigkeit kommt vielfältig in der Natur vor, im Schneckenhaus, Muscheln, im Spinnennetz, in Blüten, den Zapfen der Nadelbäume, DNS-Moleküle, die Mitte eines Sturmes uvm. Sie ist ein Zeichen der inneren Umkehr, der geistigen und körperlichen Erneuerung. Darin wurden wir von Andrea in einer Meditation in die Tiefen von Mutter Erde geführt, jede(r) ging dann nach eigenem Tempo aus der Spirale, genoss anschließend das mitgebrachte Mittagessen oder die Geschenke der Natur wie Äpfel, Birnen auf weichem Moos, unter Vogelgezwitscher, im Lachen, im Austausch, in der Ruhe.....

Zwischendurch auf dem Wege gab es auch körperliche Herausforderungen (Blasen meldeten sich, Knie und Knöchel beschwerten sich, ...) oder seelische Herausforderungen (z.B. das Einlassen auf Übungen zum Loslassen von Glaubenssätzen und Blockaden, die von Andrea/Bernhard angeleitet wurden) oder einfach „nur“ Unterhaltungen.

Es war sogar Zeit um liegend auf einer Wiese die Sonnenstrahlen einzufangen, sowie dem Drei-Uhr-Läuten zu Lauschen. Einige Teilnehmer verfielen sogar in ein kurzes Schläfchen. Mit Schokolade wurden wir wieder motiviert weiter zu gehen!!!

Endlich – nach 14 Stunden, 40,4 km und 58.877 Schritten – kamen wir auf der letzten Station an. Hier war nur für uns geöffnet und dezent beleuchtet. Die Beschwerisse des Tages fielen von uns ab und wir befanden uns alle in einem Zustand von Freude, Stolz, Erleichterung, Demut ... .

Jeder hing noch seinen Gedanken des Tages nach und lauschte einem wunderschönen Lied, welches uns Bernhard mittels neuer Technik darbot.

Neben der untergehenden Sonne war das das letzte Geschenk des Tages, das mich mit tiefer Dankbarkeit, Freude und Demut erfüllte sowie mit der einen oder anderen Antwort beschenkte.

Vielen Dank euch beiden für eure Achtsamkeit und Umsicht, euren Humor und die intensive Vorbereitung auf diesen wunderbaren Tag, sogar an das gute Wetter habt ihr gedacht.