

Gående meditation – nærvær når du bevæger dig

At gå er det mest naturlige for os og også en skånsom måde at få motion og frisk luft på. Derfor er meditationen og det bevidste nærvær også en indstilling, som du kan overføre til mange aktiviteter og situationer i din hverdag. Der er mange måder at være nærværende på i hverdagen: når vi laver mad, spiser eller tager et bad om morgenen. Eller kører bil. Det drejer sig om at være fuldt ud til stede i det, man foretager sig.

En gående meditation er en god måde at fokusere opmærksomheden på kroppen og de kropslige fornemmelser, der opstår fra det ene nu til det næste nu. At øve sig i at gå med fuld opmærksomhed og nærvær – langsomt fra skridt til skridt – kan være et redskab til at forene krop og sind alt imens, du bevæger dig.

Start din gående meditation med at vælge et sted, hvor du vil gå – enten indendørs eller udendørs, hvor du vælger en strækning med en længde på omkring 10-30 skridt i normalt tempo. Hvis du går indendørs eller ude i din have på græsset, så prøv at gå med bare fødder (om sommeren) eller strømpesokker. Så sanser du endnu mere. Andre steder er det bedst at beholde skoene på. Når du har valgt den strækning, som du vil gå, så prøv at stå stille et øjeblik og mærk kroppens vægt i fødderne og også musklerne, der støtter og stabiliserer dig. Dine arme/hænder kan være i den position, som du føler, er mest behagelig for dig – måske ned langs siderne, hænderne foldet løst foran eller omme bag ryggen.

Gå i et meget langsommere tempo end normalt, når du begynder at gå. Bare prøv at mærke, hvordan du "ruller" hen over foden fra hælen og ud til tæerne, når du går langsomt. Bare fornem hvordan din krop fungerer og arbejder i bevægelsen.

Læg specielt mærke til fornemmelserne i dine fødder og ben: tyngde, lethed, trykken, prikken, energi og selv smerte, hvis den er til stede. Bare lad din opmærksomhed flytte sig fra kropsdelen til kropsdelen og fornem din krop, mens du går.

Udgangspunktet for opmærksomheden i den gående meditation kan være fokuseret på alle disse skiftende fornemmelser i kroppen, men du kan også inddrage dit åndedræt som et anker.

Du kan også prøve at fornemme, hvad der sker med din balance, når du går i et meget langsomt tempo. Arbejder kroppen lidt mere på at holde balancen?

Når du har gået langsomt frem og tilbage nogle gange på den strækning, du har valgt, så prøv som afslutning at stoppe op og bare stå stille et stykke tid og mærk din krop.

Du kan også være mindful, når du går en tur i et helt normalt tempo. Læg mærke til vejret: eks. vind, sol, regn eller sne. Læg mærke til omgivelserne: farver, træer, buske, græs, dyr, huse, mennesker. Hvis du så mærker, at dine tanker pludselige er vandret væk til noget andet eller der opstår tankemylder, så prøver du at sætte tempoet ned, så du går meget langsomt. Derved flytter opmærksomheden sig tilbage til kroppen, da du går på en uvant måde – vi plejer ikke at gå langsomt. Ofte skal vi bare hurtigst muligt fra A til B.