



### **Kontemplativer Spaziergang**

**Ich mache einen Spaziergang (vielleicht durch den Berggarten) und preise Gott durch alle Geschöpfe hindurch.**

**Der kontemplative Spaziergang lebt vom Stehenbleiben, nicht vom Vorwärtsgehen. Ich gehe langsam und bewusst, lasse mich von meinen Sinnen leiten. Wenn etwas meine Achtsamkeit auf sich zieht, bleibe ich stehen und wende meine Aufmerksamkeit dem Gegenstand oder der Pflanze zu.**

**Sei es nur ein kleines Blatt – in allem spiegelt sich die Schönheit des Schöpfers. Einfache Fragen helfen mir, meine Achtsamkeit zu verfeinern:**

**Wie empfinde ich den Wind oder die Sonne auf meiner Haut?**

**Wie fühlt sich der Boden unter meinen Füßen an?**

**Was höre oder rieche ich?**

**Was zeigt sich mir in verwilderten Ecken des Gartens?**

**Wie fühlt sich das Holzstück oder die Oberfläche des Steines an?**

**Wie spielen die verschiedenen Sinne ineinander?**

**Geleitet von einem inneren Rhythmus verabschiede ich mich nach einer gewissen Zeit wieder von einem bestimmten Ort und gehe weiter.**

**Sobald ich merke, dass meine Gedanken abschweifen, hole ich mich mit folgendem Satz in die Gegenwart zurück: „Meine Seele, wohin bist du geflogen?“**

