

# Scouting Meditation

Die Scouting Meditation vereint die klassische Gehmeditation mit der indianischen Technik des Scouting. Bei der Gehmeditation dient die körperliche Tätigkeit des Gehens als Fokus der Meditation. Die Gehmeditation wird sowohl in der christlichen Kultur als auch in der fernöstlichen, z. B. im Zen angewendet. Bekanntester Vertreter dieser Meditationsform im Westen ist der aus Vietnam stammende, seit 1971 in Frankreich lebende buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh. Scouts erkunden ein unbekanntes Gelände und versuchen mit einer bestimmten Technik dabei möglichst gut unsichtbar zu bleiben. Diese Technik des Pirschens wird in ähnlicher Form bei uns auch den Pfadfindern gelehrt.



## 1. Schritt: Achtsames Gehen und Atmen

Fokus der Aufmerksamkeit: Am Anfang ist es oft am einfachsten, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Füße und Fußsohlen richten.

Später: Während wir die Füße beim Gehen spüren erweitern wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem. Die Gehmeditation kann man unterschiedlich praktizieren, insbesondere was das Tempo angeht. Praktiziere mit einem leichten Lächeln auf den Lippen.



## 2. Schritt: Scouting - Die Wahrnehmung erweitern

Wenn wir unseren Geh- und Atemrhythmus gefunden haben, erweitern wir unsere Aufmerksamkeit auf das Geschehen in der Natur. Wir nehmen mit allen Sinnen die Natur wahr. In dieser Phase der Meditation kann man auch so sehr gut das Defokussieren üben und mit geweitetem Blick die Natur erfahren. Der Wald bietet neben der sinnlichsten Erfahrung auch die heilende Kraft der Bäume. Sie tauschen Stoffe untereinander aus, sogenannte Terpene, die eine heilende und wohltuende Wirkung auf unseren Körper haben. Einen wohltuenden Abschluss der Gehmeditation kann eine Sinnes Meditation im Sitzen an einem schönen Platz mitten im Wald haben.

