



Ermin Döll &  
Marcus Hillinger

# Das Zen des glücklichen Wanderns

Schritt für Schritt  
zu sich kommen

THESEUS



Ermin Döll & Marcus Hillinger: Das Zen des glücklichen Wanderns © Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2014 Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, <a href="http://www.kleinebrise.de">www.kleinebrise.de</a>	Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, <a href="http://www.mbedesign.de">www.mbedesign.de</a> Satz: KleiDesign, Bielefeld, <a href="http://klei-design.de">klei-design.de</a> Umschlagfoto: © <a href="http://marekuliasz/shutterstock.com">marekuliasz/shutterstock.com</a> Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH
--	--

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

1. Auflage 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-794-6

ISBN E-Book: 978-3-89901-923-0

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel,  
fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.



Ermin Döll &  
Marcus Hillinger

Das Zen  
des glücklichen  
Wanderns

Schritt für Schritt  
zu sich kommen



Theseus Verlag

## Einleitung

### Der Weg zum Glück

#### I. GEHEN – Einfach nur gehen

*Übung 1: Das Einfach-nur-Gehen*

#### II. IM RHYTHMUS DES ATEMS – Gehen im Rhythmus von Atem und Schritt

*Übung 2: Verbindung von Atem und Schritt*

#### III. WER GEHT – Wer ist es, der geht

*Übung 3: Gehen mit der Frage: Wer ist es, der da geht?*

#### IV. IN STILLE UND FRIEDEN – Gehen mit einem Wort

*Übung 4: Gehen mit einem Wort*

#### V. ES GEHT – Die Dinge bewegen sich auf uns zu

*Übung 5: Die Dinge auf sich zukommen lassen*

#### VI. AUS DER MITTE – Konzentration auf die Leibmitte

*Übung 6: Wo liegt beim Gehen der Konzentrationspunkt?*

VII. SCHAUEN – Das meditative Schauen

*Übung 7: Meditativ schauen*

VIII. HÖREN – Das meditative Hören

*Übung 8: Meditativ hören – Wer ist es, der hört?*

IX. IN DER NATUR – Gehen und Wandern in freier Natur

*Übung 9: In Beziehung treten zu Erde, Stein und Baum*

X. PILGERN – Der Pilgerweg

*Übung 10: Spirituell unterwegs sein mit einem Mantra*

XI. PIRSCHEN

*Übung 11: Weglos gehen im Wald*

XII. DAS FASTEN DES HERZENS

*Übung 12: Abschied nehmen beim Gehen*

Gipfelerfahrungen – Berichte von Gehenden

Quellennachweis

Literatur

Über die Autoren

*Von deinen Sinnen hinausgesandt,  
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;  
gieb mir Gewand ...*

*Lass' dir alles geschehn: Schönheit und Schrecken.  
Man muss nur gehen ...*

*Nah ist das Land,  
das sie das Leben nennen ...  
Gieb mir die Hand.*

RAINER MARIA RILKE

*Geh und suche die Quellen des Lebens,  
und du wirst dir genug Bewegung verschaffen.*

HENRY DAVID THOREAU

*Zu meinen Versen, zu der Gesundheit der Seele,  
aus der sie sich erheben, gehört das Land, weite  
Wege, Barfußgehen im weichen Gras, auf harten  
Wegen oder im reinen Schnee, tiefes Atemholen,  
Horchen, Stille und die Andacht weiter Abende.*

RAINER MARIA RILKE

# Einleitung

Immer mehr Menschen machen sich zu Fuß auf und entdecken für sich das Gehen und Wandern neu. Immer mehr Wanderwege entstehen. Alte Pilgerwege werden wieder erschlossen und neue kommen dazu. Obwohl es viel bequemer ist, weite Strecken mit einem Fahrzeug zurückzulegen, entscheiden sich viele für das doch auch mühsame eigene Gehen. Und obwohl überall Erlebnistouren mit interessanten Sehenswürdigkeiten angeboten werden, suchen viele als Alternative eher das stille, mehr nach innen gewandte Gehen und Wandern. Wer diese Erfahrung einmal gemacht hat, weiß um die besondere Qualität eines *Gehens nach innen*, das wie von selbst zur Meditation wird.

Die folgenden Texte und Anleitungen zum Gehen und Wandern sind aus langjähriger Praxis der Zen-Meditation und des meditativen Unterwegsseins entstanden und möchten zu eigener Erfahrung anregen.

# Der Weg zum Glück

Wandern ist vielleicht der einfachste und natürlichste Weg zum Glück. Wandern in freier Natur, einen Fluss entlang, durch ein stilles Tal, im Wald, in den Bergen ... – braucht es dafür noch eine Anleitung? Die Tatsache, dass immer wieder neue Bücher über das Glück des Wanderns erscheinen, weist auf ein allgemeines Bedürfnis, eine unerfüllte Sehnsucht hin. Worin besteht nun der besondere Weg des Zen zum Glück? Was hat es mit dem Zen des glücklichen Wanderns auf sich?

Wer kennt das nicht: Man hat sich auf den Spaziergang, auf die Wanderung gefreut – und dann beginnt es zu regnen, es zeigt sich, dass man das falsche Schuhwerk gewählt hat, es kommt zum Streit mit den Weggefährten über den richtigen Weg, schließlich stellt man fest, dass man eine Abzweigung verpasst hat und kommt in die Nacht ... Ein andermal scheint alles zu passen: Das Wetter könnte nicht besser sein, die Menschen, mit denen man unterwegs ist, sind gut aufgelegt, man schafft den Gipfel – aber das erwartete Gipfelglück will sich nicht einstellen.

Zen sagt uns, dass es, um glücklich zu sein, nicht so sehr darauf ankommt, was uns umgibt, was um einen herum vorgeht, was man sieht und wahrnimmt und erlebt, sondern *wie* man etwas erlebt, sieht und wahrnimmt, wie es also um einen selber steht, was in einem selber vorgeht. Es kommt nicht so sehr auf die äußeren Umstände als auf die eigene innere Verfassung

und Einstellung an. Wie die äußeren Umstände sich uns darstellen, haben wir meist nicht in der Hand. Aber in welcher Stimmung und Bewusstheit wir selber sind und wie unsere Beziehung zur Umgebung ist, das liegt bei uns.

Sicher fällt es uns leichter, uns glücklich zu fühlen, wenn alles rundherum passt, das Wetter, die Landschaft, die Gefährten. Aber wenn wir in niedergedrückter Stimmung sind, wenn uns ein Ärger zu schaffen macht, dann können wir selbst das Glitzern der Tautropfen in der Morgensonne, die vielen Blumen um uns herum oder das Blühen der Bäume nicht mehr genießen.

Auf die eigene Einstellung also kommt es an. Erst wenn Äußeres und Inneres zusammenkommen und Einklang entsteht, bekommt alles, was man erlebt und tut, Sinn und Bedeutung. Drei Schritte helfen uns, unabhängig von äußeren Umständen Glück und Frieden beim Gehen und Wandern zu erfahren. Der erste:

***Sehen, was ist und wie es ist.*** – Zen lehrt uns das unmittelbare Sehen und Wahrnehmen. Das unmittelbare Schauen ist ein ursprüngliches Wahrnehmen, bevor noch Gedanken sich einstellen. Unmittelbares Wahrnehmen meint ein Wahrnehmen, wo nichts zwischen den Schauenden und das Wahrgenommene tritt; wo keine Voreingenommenheit und keine Absichten den Blick trüben. Denn Gedanken, Vorstellungen und das Fixiertsein auf ein zu erreichendes Ziel engen uns ein und verhindern die volle Freiheit und Offenheit. Alles hängt davon ab, in welchem Bewusstsein wir uns auf den Weg machen. Ein frei schwebendes Bewusstsein öffnet unseren Blick. Der weise Daoist Dschuang Dsi spricht von einem „freien und unbeschwerten Umherstreifen“, das nicht nach einem Nutzen fragt. Es ist ein Umherwandern „ohne Warum“. Wer ohne bestimmte Absicht und ohne festes Ziel durch die Gegend wandert, nimmt wahr, was er sieht und was sich zeigt, anstatt nur das zu sehen, was man „gesehen haben muss“ oder was „sehenswert“ ist. Wenn wir also sehen können, was ist und wie