

Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Übung: Schlendern ohne Ziel und Vorhaben oder absichtsloses Sitzen auf dem Sofa – jeweils für eine vorher festgelegte Zeit

- Es gibt ein Lied von Ulla Meinecke "Schlendern ist Luxus"
- Schlendern durch den Kiez
- Mein Schlendern lädt immer wieder meine Gedanken ein,
- Absichtsloses Tun öffnet meine Sinne und lässt mich wohlwollender auf unvorhergesehene Ereignisse reagieren.
- Nichtstun üben
- offene Wahrnehmung, offener Geist
- 20 Minuten können lang sein.
- Einfach nur zu sein ist gar nicht einfach. Der Geist mischt permanent mit!
- zu geschäftig
- Zielloosigkeit ist eine Entscheidung, die heute nicht passte, lag es an Sylvester?
- mit Kleinigkeiten der Achtsamkeit anfangen; einfach schauen
- Überraschend war, wie lange ich der Übung erst ausgewichen bin. Dann war es sehr angenehm und entspannt im Sessel zum Fenster rauszuschauen. Die Zeit war so schnell vorbei.
- Etwas entdeckt, das ich vorher nie gesehen hatte 😊
- immer wieder neu erinnern - am besten gemeinsam
- Nichtstun ohne dass der Geist sich meldet = fast unmöglich
- Rumsitzen führt zur Intensivierung des Hörens und Taktiler Empfindungen - schlendern ist einfach wundervoll
- einfach den Schmerzkörper spüren, nichts lösen wollen, nichts tun müssen. himmlisch. ich bin länger gesessen als ich wollte.. und ich hab es später immer wieder erinnert, dieses Gefühl
- Sehnsucht nach Stille, Sehnsucht nach meinem inneren Ort
- Das Begehren, der Drang etwas zu tun, zu erledigen, ist doch ziemlich stark - auch, wenn ich einfach nur sitze - das Begehren klopft einfach wie eine kleine Person in mir immer an und drängt mich quasi zum Handeln.
- Schwieriger als gedacht, es gibt viel mehr Ablenkung als man denkt.
- Das dauernde Tun überdeckt Müdigkeit und auch Depressivität.
- Viel mehr Wahrnehmung (sehen, hören, fühlen)
- Das fand ich schwer.

- mehr Leichtigkeit ist entstanden und dadurch mehr Raum und Weite...
- ich war immer wieder in Gedanken am planen, was ich danach noch machen will und konnte erkennen, wie viel Begierde dahinter steckt
- ich schlendere nicht los, weil ich überlege, wohin. Also mache ich gar keine Erfahrung mit dem Weg, weil mir das Ziel fehlt. Wie im Leben
- Schult die Empfänglichkeit und Sinne.
- Langeweile
- Offenheit und Wahrnehmung ohne Erwartung. Leichtigkeit
- Meine Wahrnehmung hat sich verändert. Ich bin auf andere Weise in Kontakt gekommen mit dem was um mich war, habe dadurch auch gespürt wie wertvoll Kontakt für mich ist.
- Es ist nicht einfach, empfänglich für den Moment zu sein.
- es ist Energie und Kreativität entstanden
- Balance zwischen Wegdriften in Gedanken und an Gedanken festhalten. Wach bleiben! Außerdem: warten fällt mir schwer, macht aber leicht.
- Ich tue mir etwas Gutes
- alles! ist gut, egal was es ist
- Wo hört Schlendern auf?
- Der Raum der Stille existiert in mir in Begegnung mit Sati
- Der Weg ist wirklich das Ziel.
- Geschäftigkeit kann wie eine Sucht sein. Entsagung befreit mich.
- Ich finde Zeit in Ruhe mal über etwas nachzudenken, was in mir aufsteigt.
- Die Ruhe gibt den Raum für Dankbarkeit.
- Schlendern ist wohltuend
- Luxus , Einfachheit , natürlich sein
- Im Sitzen: die Erschöpfung im Körper deutlich gespürt.
- Beim Schlendern ohne Absicht: den offenen Geist genossen, der sich von den Eindrücken anziehen lässt. Offen für neue Empfindungen und Wahrnehmungen.
- Schlendern schafft Zufall und Freiheit
- Nichtstun ist nichts tun, ein bewusstes Gehenlassen von Müssen. Nichtstun ist eine antikapitalistische Handlung, eine Selbstermächtigung.
- Sehnsucht nach nichts tun und dann doch nicht tun
- beobachten und mitschwingen mit der Natur, alle Sinne wach , verlangsamt
- Absichtslos in Ruhe an einem schönen Ort zum Beispiel vor dem Kaminfeuer verweilen

- Beim Laufen durch die Stadt Entdeckungen, Überraschungen, Interesse
- Es kommt ein Gefühl von bei mir sein auf
- Einfach nur sein, auch wenn es nur eine Millisekunde war...
- Gedankenflut
- Schlendern tut gut
- Raum für neue Erfahrungen
- Schlendern ohne Ziel und Absicht gehört zur W
- Entlastung, Druck ablassen, Zufriedenheit Aufatmen
- Absichtslosigkeit ist ganz schön schwierig
- die Wahrnehmung wird geschärft, es ist für mich nicht einfach, wirklich ohne Ziel zu schlendern
- Es schafft Raum und Ruhe in mir, ich nehme deutlicher wahr, meine Sinne sind wach und meine Gefühle deutlicher
- das einfache Dasein in der Natur neutralisiert vieles
- Innehalten vor dem tun , es kann friedvoll sein nichts zu tun
- ohne Anstrengung, ohne Ziel, ungeahnte Weichheit im gehenden Körper, SEIN im Gehen
- Übung absichtsloses Sitzen : Verlangsamten und Aufkommen von Zufriedenheit
- die Wahrnehmung wird geschärft, es ist für mich nicht einfach, wirklich ohne Ziel zu schlendern
- Leichtigkeit,, Offenheit, wieder mehr wie ein Kind unterwegs, viel spüren, viel entdecken, Körper fühlen und ausprobieren, hüpfen, mich drehen, Wolken sehen
- es entsteht ein Gefühl von mehr Raum, Weite und Zeitlosigkeit
- Auch im TUN "schlendern" Sich auf das Ziel ausrichten und ab dann ist der Weg das Ziel geschah absichtslos und war auch entspannend
- Der Beobachter wird deutlich. Gedanken kommen und gehen-beobachten...nichts tun...planen...beobachten
- Ohne Ziel macht den Geist frei...
- Ich war überrascht, dass ich doch so starke Impulse hatte.
- das Sitzen ohne tun und Ziel bringt mich in die Gegenwart.
- Nichtstun an sich scheint mir unmöglich vielleicht ist nichts erreichen wollen möglich
- Stille in mir fühlen und zur Ruhe kommen
- Mit dem absichtslosen Sitzen beruhigte sich das Begehren etwas zu tun, einfach entspannend.

- durch die Übung von absichtslosem sitzen steigen Gedanken auf, die helfen, ein Problem zu lösen.
- tiefere Ruhe, mich“ erkennen“ und die Umgebung
- Alles ist da wenn ich loslasse
- Was ist eigentlich Langeweile? Wie wird dieser Zustand definiert? Das war eine spannende Beschäftigung
- eigentlich will ich nie mehr etwas Anderes
- Wenn ich keine Aufgabe habe, kommen Gedanken. Ich nehme auch meinen Körper wahr.
- nicht wissen ist schwierig Raum zu geben, das ist die Situation zur Zeit
- 😊 Nicht so beschäftigt einfach sei das Leben erlebt in der Übung
- Ist Absichtslosigkeit nicht auch mit einem Ziel verbunden?
- ich nannte es 'dümpeln' und ... übe täglich!
- Durch das Schlendern, d.h. Tempo rausnehmen, fühlte ich Ruhe.
- Absichtslosigkeit hat heute in mir den Druck eher erhöht, weil ich so viel tun wollte und keine Zeit dafür fand... :-)
- Ich hab "versucht" NUR zu sitzen ... Es kamen so viele Gedanken. DAS hatte ich auch "erwartet" Und dachte mir dann, am ENDE, schade ich "schaffe" es nicht NUR zu sitzen!
- Nehme alles um mich herum intensiver wahr
- Frieden, Weite spüren
- Muss schlendern langsam sein?
- herzlich willkommen Schlendrian. Es kommt Leichtigkeit und Neugierde in den Moment.
- Die Zeit steht still und trotzdem kann ich die Vergänglichkeit wahrnehmen
- Sinne melden sich: sehen - hören ganz deutlich, riechen, Hunger ein Ziel brauchen, eine Richtung eine Ausrichtung einen Sinn BRAUCHEN drängt nach vorne
- Bewusst im Moment sein, ist Nicht-Tun. Schlendern in jedem Moment. Gleichzeitig möchte der Geist sich irgendwo niederlassen, andocken.
- ich musste immer an Ulla Meineckes Lied denken "Schlendern ist Luxus"
- Die Perspektive der Unendlichkeit auf mein eigenes Leben
- Freiheit, Fülle der Leere
- Sehr große Herausforderung, Bodenlosigkeit, in Gedanken verloren gehen
- Ich konnte das Wogen der Bäume in meinem Körper spüren. Wow
- Es gibt ein wunderschönes Lied von Konstantin Wecker "Schlendern"

- Das Hamsterrad anhalten und sich und das, was mich umgibt wahrnehmen. Leben.
- schlendern ohne Ziel: Präsenz, im Moment sein, Ruhe und Frieden spüren, Entspannung im Körper und Geist, Geborgenheit im verlassenen Vogelnest nachempfinden, bestaunen der wunderbaren Bauweise.
- Ich bin als Gast auf dieser Welt und ein kleiner Teil von etwas ganz Großen.
- Neues entdecken im Zufälligen, Ungerichteten.
- Ein schönes und hilfreiches Bild, das Huhn 😊
- Liegen ist Frieden, Lied von Elen ;-)
- Sollen wir alle Wunderkerzen mitbringen?
- TOLL, freue mich auf morgen