

# Meditative Nachtwanderung - Lützelsee bei Vollmond

## Die Tour

Der Lützelsee ist bekannt für seine landschaftliche Schönheit. In der friedlichen Stille der Landschaft können wir erleben, wie in uns heilsame Energien frei werden. Ein besonderers Erlebnis bietet die Zeit um die Sommersonnwende, die wir bei Vollmond nutzen, um in tiefere Ebenen unseres Bewusstseins, jenseits des Alltagsbewusstseins, einzutauchen. Bei Vollmond erreicht unser Energielevel das Maximum. Dies in Verbindung mit langanhaltendem rhythmischem Gehen ermöglicht uns eine bewusste Grenzerfahrung in körperlicher, psychischer und geistiger Hinsicht. Wir umrunden den Lützelsee langsam und im Schweigen. Jeder kann eigene Uebungen mitbringen, z.B. Meditationen, Mantras, Gebete, Uebungen aus dem luziden Träumen, Traummyoga etc. In einigen tantrischen Traditionen geht man davon aus, dass das erste Chakra unter den Fusssohlen zu finden ist. Wird dieses Fusschakra durch längeres Gehen aktiviert, öffnen sich alle anderen Chakren und heilende Energien fließen bis zum Kronenchakra. All dies kann bei dieser Wanderung ausprobiert werden. Eine seltene Gelegenheit.

Die Tour beginnt bei Sonnenuntergang (21:15) und endet mit dem Sonnenaufgang (5:31).

Mondaufgang ist 21:00, Mondhöchststand 0:13, Monduntergang 4:39.

**Wanderzeit** incl Pausen: ca. 8 h. Wir gehen 5 enge Runden à 50 min und 2 erweiterte Runden à 85 min. Zwischen je zwei Runden machen wir ca. 10 min Pause.

**Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*\* (29 Leistungskilometer), T1, siehe Blatt 3.

## Treffpunkt

20:04 in Hombrechtikon, Tobel (z.B. Zürich ab 19:24 mit S5, Hombrechtikon, Tobel an 20:04).

## Rückfahrt

Alle 30 min, z.B. 5:52 Hombrechtikon, Tobel ab mit Bus 880 nach Bubikon (Zürich an 6:35)

## Mitzubringen

- Wanderschuhe und -kleider (nachts kann es kühl und feucht werden !!!!), Regenschutz, evtl. Stöcke. Halbhohe Sportschuhe reichen aus. Das Gelände ist flach, die Wege eben. Am besten die Schuhe eine Nummer zu gross wählen, während der langen Wanderung schwellen die Füsse an.
- Kleine Gürteltasche/Minirucksack mit dem Nötigsten (Wertsachen, Blasenpflaster, kleines Getränk, Energieriegel, Schweizermesser etc.). Die Gürteltasche nehmen wir zum Wandern mit.
- Rucksack oder Kühltasche mit Proviant und Getränken, evtl Thermoskanne mit heissem Wasser, dazu Teebeutel, Bouillonwürfel, Obst, Energieriegel, Miniapotheke etc.  
Wer nicht sicher ist, ob er das ganze durchsteht, bringt am besten noch eine Isomatte und Schlafsack/Wolldecke mit. Dann kann er zwischendurch mal eine Runde pausieren. Das Ganze deponieren wir an einer Versorgungstation, wo wir nach jeder Runde vorbeikommen.

## Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich erwarte keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die gemeinnützige Naturschutzorganisation „Pro Natura“.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen.

## Leitung

Bernhard Eisenbarth, zertifizierter Meditations- und Qi Gonglehrer, esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Meditative Nachtwanderung - Lützelsee bei Vollmond

## Begleitende Uebungen

Anbei einige Möglichkeiten zur Gestaltung der Vollmondwanderung. Es ist eine ganz besondere Gelegenheit, die man auch nutzen sollte. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, wach und gleichzeitig entspannt zu bleiben. Abschweifende Gedanken und Versacken in Dumpfheit sind kontraproduktiv. Wenn man sich also verliert und dies bemerkt, kann man durch Wahrnehmung des Atems oder der Fusssohlen wieder zurück in die Präsenz finden. Hier drei Möglichkeiten:

### 1. Tiefe Naturerfahrung

Vergiss den Alltag und seine Gewohnheiten für ein paar Stunden und tauche ganz in die Stimmung der Vollmondnacht ein. Gib deinen Sinnen maximale Aufmerksamkeit und folge mit ihnen dem Spiel der Natur: dem Licht von Mond und Sonne, dem Gefühl abnehmender Temperaturen, den Geräuschen von Störchen, Enten, Fröschen im Wechsel mit der Stille.

Spüre auch die Resonanz in dir. Wenn wir bedenken, dass weit über 99,99 % aller Planeten Stein- oder Gaswüsten sind, ist es doch ein grosses Glück, hier auf diesem schönen Planeten leben zu können, mit der Grosszügigkeit der Natur und Momenten verschwenderischer Schönheit. Nimm die Zeit, das zu geniessen und erkenne die geschenkte Lebensfreude in Dankbarkeit.

### 2. Erfahre deine Präsenz in Stille

In der Hektik des Alltags gehen durch Berufs-, Verkehrs- und Medienstress etc. der Blick fürs Wesentliche oft verloren. Gönn dir eine Pause vom Korsett deiner Gedanken und Gewohnheiten. Gib deinem Innenleben Raum, Stille und Weite und schau, was dich in der Tiefe wirklich bewegt. Beobachte mit offenem, frischem und wachem Geist, was du erfährst jenseits deines Alltagsbewusstseins.

Diese Uebung kann man auch verbinden mit:

1. der ständigen Wiederholung der Frage: Wer bin ich?
2. mit folgendem Vers: Hab nichts zu tun, muss nirgends hin, hier ist genug, jetzt ist genug.
3. Einem Mantra, das sich auf 4 oder 8 Takte zuordnen lässt, wegen dem Geh-Rhythmus.

### 3. Tantra

Konzentriere dich auf den feinstofflichen Energiekörper und die zugehörigen Chakren mit ihrer Form, Farbe, (Bija-) Silben. Lass los, suche nicht, spüre genau hin, was du wahrnehmen kannst. Unterscheide genau zwischen Wahrnehmung und Vorstellung. Gib allen subtilen Wahrnehmungen, auch an der Grenze zur Wahrnehmbarkeit, genug Raum und Aufmerksamkeit.

Nr	Chakra	Funktion	Lage	Farbe	Symbol	Silbe
7	Sahasrara	Transzendenz	Höchster Punkt des Schädels	weisses Licht	unendlicher Raum	(Summen)
6	Agnya	Weisheit, Intuition	Zentrum zwischen den Augenbrauen	violett	Punkt	OM
5	Vishuddhi	Kommunikation, Kreativität	Epiglottis (Adamsapfel)	blau	Kreis	HAM
4	Anahatha	Liebe, Mitgefühl	Brustzentrum	grün	Sechseckiger Stern	YAM
3	Manipura	Wille, Macht	Solar Plexus	gelb	Dreieck	RAM
2	Swadisthana	Lebenskraft, Libido	Zwischen Nabel und Schambein	orange	Mondsichel	VAM
1	Mooladhara	Ueberleben	Perineum (zwischen Genitalien und Anus)	rot	Quadrat	LAM



# Meditative Nachtwanderung - Lützelsee bei Vollmond

**Schwierigkeitsgrad** Angabe in Leistungskilometern (LK), gemäss **Zürcher Wanderwege**

1 km Distanz = 1 LK, 100 m Steigung = 1 LK, 200 m Gefälle = 1 LK)

- \* bis 14 LK
- \*\* 14 bis 20 LK
- \*\*\* 20 bis 26 LK
- \*\*\*\* 26 bis 32 LK
- \*\*\*\*\* ab 32 LK

Bei aussergewöhnlichen Anforderungen (z.B. Schnee) kann ein Stern mehr gegeben werden.

Wander- und Bergwanderskala des **Schweizer Alpen-Clubs** (SAC)

**T1 Wandern:** Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: gelb.

**T2 Bergwandern:** Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

**T3 Anspruchsvolles Bergwandern:** Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss

**T4 Alpinwandern:** Wegspur nicht zwingend vorhanden. An gewissen Stellen braucht es die Hän-de zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache Firnfelder und apere Gletscherpassagen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-blau-weiss.

**WT1 Leichte Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind keine Steilhänge vorhanden. Keine Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

**WT2 Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind Steilhänge vorhanden. Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

