

Bergmeditation

Setze dich hin und mach es dir bequem. Spüre den festen Kontakt mit dem Boden oder dem Sitzkissen. Spüre die untere Hälfte des Körpers und die gerade Wirbelsäule mit deinem lockeren Nacken und dem Scheitel, der zum Himmel zeigt.

Schliesse deine Augen und fokussiere dich nun auf deinen Atem. Versuche ihn nicht zu bewerten, sondern lass ihn gleichmässig rein und raus fließen. Spüre jeden Atemzug, wie er ein- und ausgeht... Lass den Atem so sein, wie er ist, erlaube ihm, leicht und natürlich zu fließen, mit seinem eigenen Rhythmus und Tempo.

Stelle dir vor deinem inneren Auge einen Berg vor. Vielleicht kennst du den Berg, vielleicht ist es dein Lieblingsberg, vielleicht ist es aber auch ein Fantasieberg, der vor dir auftaucht. Achte auf die Silhouette des Berges, auf seinen Gipfel und die Verwurzelung mit der Erde.

Achte darauf, wie massiv der Berg ist. Er ist massiv und wundervoll, sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe.

Vielleicht hat dein Berg eine Schneedecke und Bäume. Vielleicht siehst du Bäche und Wasserfälle. Beobachte die Qualitäten des Berges und versuche den Berg in deinen Körper zu holen, damit der Berg und dein Körper vor deinem geistigen Auge sich verbinden. Du wirst jetzt zum Berg und fühlst die Massivität, Sicherheit und Stille, die in dich fließt.

Dein Kopf wird zum Gipfel, der vom Rest des Körpers getragen wird und einen Panoramablick bietet. Deine Schultern und Arme hängen weich und entspannt an den Seiten des Berges. Dein Gesäß und deine Beine bieten dir eine solide Basis und ist mit dem Kissen und dem Boden verwurzelt.

Mit jedem Atemzug wirst du nun ein wenig mehr zu einem atmenden Berg. Du fühlst dich lebendig und vital, aber auch unerschütterlich in der leeren Stille. Du bist geerdet und fühlst eine unbewegte starke Präsenz...

Du erkennst, dass sich Licht, Schatten und Farben in der Stille des Berges praktisch von Moment zu Moment ändern. Die Sonne wandert über den Himmel und die Oberfläche, die von Leben und Aktivität wimmelt ... Bäche, schmelzender Schnee, Wasserfälle, Pflanzen und wunderschöne Wildtiere.

Du fühlst, wie Tag und Nacht sich abwechseln. Die Sonne wärmt und der Nachthimmel kühlt die Oberfläche. Der Berg lässt sich nicht beirren. Trotz Veränderung bleibt er immer er selbst. Er bleibt still auch wenn sich das Wetter von Moment zu Moment und von Tag zu Tag ändert. Er besitzt die Ruhe, die alle Veränderungen aushält.

Bergmeditation

Menschen kommen, um den Berg zu sehen und kommentieren, wie schön oder wie bewölkt und regnerisch, neblig oder dunkel er ist.

Nichts davon ist dem Berg wichtig. Er bleibt so wie er ist. Wolken können kommen und Wolken können gehen. An der Pracht und Schönheit des Berges ändert sich nichts. Er sitzt einfach da und ist er selbst.

Manchmal wird er von heftigen Stürmen heimgesucht, von Schnee und Regen, von starken Winden.

Durch all das sitzt der Berg.

Wir können lernen, den Berg zu fühlen und ihn erleben. Wir können die Stille und Stärke selbst verkörpern und Veränderungen wie der Berg mit innerer Stärke tragen.

Wir können zum Berg werden und uns mit seiner Kraft und Stabilität verbinden. Der Berg kann uns helfen zu erkennen, dass unsere Gedanken und Gefühle, unsere Sorgen, unsere Stürme und Situationen dem Wetter sehr ähnlich sind.

Berge bringen uns bei, mit wechselartigem Wetter umzugehen. Sie lehren uns, unsere Gefühle in jedem Moment anzuerkennen.

Hol dir das Bild des Berges vor dein inneres Auge, wenn du wahre Stille und innere Stärke erleben willst. Atme noch einige Male tief ein und aus und genieße den Anblick, der dir dein Berg bietet.

Öffne nun sanft deine Augen, strecke deine Arme und komm zurück ins Hier und Jetzt.