



## **BERG-MEDITATION**

*Nach Jon Kabat-Zinn*

### **Vorstellung deines Berges vor deinem inneren Auge**

1.  
Stelle dir jetzt vor deinem inneren Auge einen Berg vor, dessen Form dich besonders anspricht. Während du dich auf das Bild des Berges konzentrierst, achte auf seine Silhouette, seinen aufragenden Gipfel, seine Verwurzelung mit der Erde. Vielleicht ist seine Spitze mit Schnee bedeckt, die niederen Hänge mit Wald? Vielleicht hat er einen Gipfel, vielleicht mehrere kleinere oder ein hohes Plateau?

Achte darauf, wie massiv der Berg ist, wie unbewegt, wie wundervoll – sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe betrachtet. Achte auf seine Schönheit, die aus einer einzigartigen Gestalt entsteht und sein Bergsein verkörpert.

2.  
Setze dich und atme mit dem Bild deines Berges. Beobachte es und werde dir seiner Eigenschaften bewusst.

### **Versetzen deines Berges in deinen Körper**

1.  
Versuche jetzt, diesen Berg in deinen eigenen Körper zu versetzen, so dass du und der Berg eins werdet. Stelle dir diese Einheit vor:

Dein Körper wird zu dem hoch aufragenden Gipfel.

Deine Schultern und Arme werden zu den Bergflanken.

Dein Gesäß und deine Beine werden zu der soliden Basis, die mit der Erde verwurzelt sind.

Erlebe in deinem Körper die emporstrebende Qualität des Berges durch deine Wirbelsäule hindurch und gleichzeitig die tiefe Verwurzelung zur Erde.

2.  
Lade dich dazu ein, zu einem atmenden Berg zu werden. Unerschütterlich in deiner Stille ruhend, ganz und gar das, was du jenseits von Worten und Gedanken bist – eine zentrierte, verwurzelte, unerschütterliche Präsenz.

## **Dein Berg hält widrigen Umständen stand**

1.

Der Berg ist den ganzen Tag einfach nur da, während die Sonne über den Himmel wandert. Licht, Schatten und Farben wechseln sich ab von Augenblick zu Augenblick in der unnachgiebigen Stille des Berges. Das Wetter, die Jahreszeiten gehen ineinander über, Tag für Tag. Der Berg bleibt in der Stille – alle Veränderungen überdauernd.

Im Sommer überflutet ihn Wärme, manchmal auch unerträgliche Hitze – der Berg bleibt da. Im Herbst trägt er einen Mantel leuchtender Farben, im Winter eine Decke aus Schnee und Eis.

2.

Du als Bergwanderer bist vielleicht enttäuscht, wenn du ihn nicht klar sehen kannst. Doch dem Berg ist dies nicht wichtig. Ihm ist nicht wichtig, ob er zu sehen ist oder nicht, ob er glühend heiß oder eiskalt ist – er ist einfach nur da und sich selbst genug.

Manchmal kommen heftige Stürme, doch der Berg ist unerschütterlich da.

Dann kommt der Frühling. Die Bergwiesen blühen, und in den Bergbächen fließen gewaltige Massen von Schmelzwasser zu Tal. Während all dies geschieht, hört der Berg nicht auf da zu sein, ohne sich vom Wetter und von dem, was geschieht, beeindrucken zu lassen.

## **Deine eigenen Stürme in deinem Leben**

1.

Wenn du diese Bilder vor deinem innere Auge entstehen lässt, können sie dich an deine eigenen Stürme und Veränderungen erinnern. Du erlebst Zeiten des Lichts und der Dunkelheit, mal erscheint alles in lebhaften Farben, mal alles in Grau, mal brausen Stürme unterschiedlicher Intensität – in deiner äußeren Welt ebenso wie in deinem Geist.

All diese Zeiten, Zeiten der Freude und der Leichtigkeit stehst du genauso durch wie Zeiten des Schmerzes. Selbst deine äußere Erscheinung verändert sich ständig, so, wie die des Berges, der ständig dem Wetter und der Verwitterung ausgesetzt ist.

2.

Der Berg als Symbol für das Verweilen in Gegenwärtigkeit, Stille und Präsenz. Sitze wie ein Berg, gerade und hoch aufgerichtet. Bei jedem Wetter, bei jedem Ereignis. Sitzen wie ein Berg – mit allem, was ist, da sein.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!