

Der Berg

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Schließe nun die Augen und lasse vor deinem geistigen Auge das Bild des schönsten Berges entstehen, den du dir vorstellen kannst. Es kann ein Berg sein, den du schon kennst oder ein Berg aus deiner Fantasie. Lasse dieses Bild nun immer deutlicher werden.

Betrachte genau die Form deines Berges – sein Felsgestein, den in den Himmel aufragenden Gipfel und sein in der Erde ruhendes Fundament.

Betrachte seine steil oder sanft abfallenden Hänge. Achte auch darauf, wie massiv dein Berg ist – wie fest – wie unbewegt und wie schön! Sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe betrachtet – eine Schönheit, die aus seiner einzigartigen Form und Gestalt hervorgeht.

Vielleicht ist die Spitze mit Schnee bedeckt; und seine tiefer gelegenen Hänge sind bewaldet; vielleicht hat er einen besonders hoch aufragenden Gipfel oder auch mehrere Gipfel oder ein hohes Plateau.

Der Berg ist tief verankert in der Erde, fest und sicher steht er da. Und auch wenn Wolken ihn verdecken, wenn ein Sturm um ihn tobt, der Berg ist immer der Berg. Sitze einfach nur hier und atme und werde dir der Eigenschaften dieses Berges bewusst.

Und du bist der Berg.

Du bist der Berg mit all seinen Eigenschaften und Besonderheiten – mit all seiner Schönheit! Sitzen wie ein Berg! Würdevoll und still. Dein Kopf wird zu dem hoch aufragenden Gipfel oder dem weiten Plateau, so wie du dir deinen Berggipfel vorgestellt hast. Deine Schultern und Arme, deine Vorderseite sind die Hänge, dein Gesäß und deine Beine bilden die feste Basis - verwurzelt mit dem Stuhl, dem Kissen oder dem Untergrund.

Erlebe tief in deinem eigenen Körper entlang der Wirbelsäule die emporsteigende Qualität des Berges. Und werde jetzt -so wie du hier sitzt- mit jedem Atemzug ein bisschen mehr zu diesem atmenden Berg. Zentriert, präsent und unerschütterlich in deiner Stille ruhend – vollständig das, was du bist – jenseits von Worten und Gedanken.

Werde dir bewusst, dass der Berg einfach nur dasitzt, während die Sonne über den Himmel wandert und Licht und Schatten und Farben sich von Augenblick zu Augenblick verändern. Auf den Tag folgt die Nacht und auf die Nacht wieder der Tag! Der Berg erlebt ständigen Wandel und bleibt doch immer er selbst. Er bleibt stillstehen, während die Jahreszeiten ineinander übergehen und das Wetter sich verändert von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.

Sieh' wie der Berg die Stille verkörpert, die alle Veränderungen überdauert. Er sitzt ganz einfach nur da und ist er selbst.

Seine Großartigkeit und seine Schönheit sind nicht davon abhängig, ob er gesehen wird oder nicht oder wie das Wetter gerade ist. Dem Berg ist es gleichgültig, ob er im Sonnenlicht liegt oder von Wolken umhüllt wird – ob es glühend heiß oder eiskalt ist. Er sitzt einfach nur da und ist er selbst.

Manchmal tosen auf ihm die heftigsten Stürme und Gewitter unvorstellbarer Stärke; und dann kommt der Frühling – die Vögel singen wieder in den Bäumen und auf den Bergwiesen erblühen die Blumen und in den Bergbächen schießen gewaltige Mengen Schmelzwasser zu Tal. Während all dies geschieht, sitzt der Berg einfach nur da, ohne sich von dem, was auf seiner Oberfläche geschieht, wirklich beeindrucken zu lassen.

Trotz der ständigen Veränderungen in unserem eigenen Leben können wir die gleiche unerschütterliche Stille und ein Gefühl des Verwurzeltheits verkörpern – wie der Berg.

Du kannst dieses Bild vom Berg von Zeit zu Zeit – immer dann, wenn du seine Eigenschaften benötigst - wieder erleben. Du kannst immer wieder zu diesem Berg werden, du kannst auch zwischendurch immer wieder wie ein Berg zu sitzen. Achtsam, würdevoll, präsent und in wahrer Stille tief verwurzelt mit der Erde.

Nun nimmst du Abschied von deinem Berg und wirst wieder du selbst. Aber ein Stückchen von ihm nimmst du mit in dein Leben, in das du nun wieder mit aller Aufmerksamkeit eintrittst.

Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.