

Mountain-Meditation (Bergmeditation)



Bild: Stockhorn. Anna Berger Photography

Kleine Anmerkung: Für diese Meditation benutze ich bewusst die "Du"-Form, damit Du Dich persönlicher in die Meditation begeben kannst.

Liebe/r Interessierte/r

Diese leichte, aber sehr intensive Übung kann Dir helfen, Dich zu stabilisieren, wenn Du Dich instabil fühlst. Sie kann Dir neuen Durchblick verschaffen, wenn Du vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr siehst. Sie kann Dir zu neuer Kraft verhelfen, wenn Du Dich entkräftigt fühlst und Dir einfach alles zu viel wird.. Vorallem kann sie Dir helfen, in Dir selbst die Stabilität eines Berges zu finden, wenn Du Dich in einer momentanen schwierigen "Wetterlage" befindest.

Viel Spass!

Herzlich,

Anna Berger - Ganzheitliche Therapeutin
Mountain Anna Therapy

Mountain-Meditation (Bergmeditation)

Anleitung:

Stehe oder setze Dich ganz bequem und ausbalanciert hin. Die Haltung ist aufrecht, jedoch nicht verkrampft und die Füße fest mit dem Boden verbunden. Spüre in Dich hinein, was Du dabei empfindest.

Wenn Du möchtest, kannst Du jetzt die Augen schliessen. Das intensiviert die ganze Übung nochmals. Du kannst die Augen natürlich aber auch geöffnet lassen. Ganz wie Dir gerade ist.

Nimm jetzt Deinen ganzen Körper wahr. Wie fühlst Du Dich im Moment? Wie ist Dein allgemeines Wohlbefinden? Spürst Du Dich in einem Körperbereich mehr? Hast Du Schmerzen? Versuche nicht gross zu analysieren und frage Dich auch nicht wieso, falls Du einen Bereich mehr spürst, als den anderen. Nimm einfach wahr.

Nun nimm Deinen Körper als Ganzes wahr. Gross, mächtig, würdevoll. Stark sitzt oder stehst Du da, wie ein Berg. Deine Füße stehen stabil auf dem Boden, Deine Wirbelsäule ist gerade und locker aufgerichtet, Dein Kopf leicht erhoben.

Achte jetzt ein paar Minuten auf Deinen Atem. Wie sind Deine Atembewegungen? Nimm auch hier wieder nur wahr, ohne zu analysieren. Spüre die Lebendigkeit des Atems beim Ein- und Ausatmen. Sei ganz locker dabei und versuche die Atmung nicht zu erzwingen. Lass Dich einfach ein- und ausatmen. So, wie Dein Atem im Moment gerade fliesst.

Wenn Du möchtest, stell Dir das Bild eines Berges vor. Vielleicht hast Du einen Lieblingsberg? Vielleicht hast Du aber auch einfach so ein Bild von einem Berg vor Augen?

Jetzt kannst Du anfangen, diesen Berg innerlich zu erforschen. Schau Dir den Fuss des Berges an, da wo er mit der Erde verbunden ist. Nun kannst Du seine Hänge und den Gipfel erkunden..

Kann es sein, dass sich einige dieser Qualitäten des Berges, in deinem Erleben wiederfinden lassen? Versinke richtig in dieses innere Bild des "Berg-Seins". Stark, kraftvoll und majestätisch. Genau wie Du. Fest auf dem Boden stehend (oder sitzend) und mit dem Boden verbunden.

Sei Dir bewusst, dass Berge durch alle Jahreszeiten hindurch existieren. Dass sie jede Wetterlage durchstehen, selbst wenn ein eisiger Sturm aufzieht. Der Berg ist fest und stabil. Selbst der Regen kann ihm nichts anhaben. Und die brennende Hitze im Sommer schon gar nicht. Der Berg *ist* einfach und steht alles durch.

Fühle Dein "Berg-Sein", während Erinnerungen, Erfahrungen und Ängste kommen und gehen. Spüre Deine Stabilität, spüre Deine Kraft und Dein festes Da-Sein. Spüre Deine Stärke. Spüre Deine Stabilität, auch wenn es stürmisch wird. Hier kannst Du so lange verweilen, wie Du es für nötig hältst. Es tut gut, Dir Deine Stärke und Kraft bewusst zu machen und vor Deinem inneren Auge zu verinnerlichen.

Wenn Du soweit bist, komm langsam wieder zurück. Vielleicht musst Du nochmals ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Bewege Dich, strecke Dich.. Nimm Dir Deinen Platz und sei DEIN Berg, der Du bist. Nimm Deine Umgebung wahr, den Ort, an dem Du Dich gerade befindest. Schau Dich ruhig um. Hat sich etwas verändert? Haben sich Deine körperlichen Empfindungen verändert? Wie fühlst Du Dich jetzt in diesem Moment? Spürst DU die Kraft des Berges in Dir?

Spüre diesen Berg im Alltag oder wann immer ein Wetter aufzieht. Sei Dir Deiner Stärke bewusst. Auch dann, wenn Du Dich ohnehin gut und stark fühlst. An dieser Kraft wirst Du Dich halten können.

Ich wünsche Dir alles Gute und dass Du Deiner Stärke immer bewusst bist.