

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Berg-Meditation

5 Minuten

3-mal die Glocke

Halten Sie 5 Minuten inne, unterbrechen Sie, was Sie gerade in diesem Moment tun.

Nehmen Sie irgendeine bequeme und entspannte Haltung ein, bevorzugt im Sitzen.

Geben Sie sich nun etwas Zeit, ein paar Atemzüge, mit dem Körper in der Haltung anzukommen, spüren Sie in diese Haltung hinein; versuchen Sie, während der Übung bewegungslos zu bleiben, lassen Sie lediglich Bewegungen zu, die der Atem verursacht.

Lassen Sie nun, so gut Sie können, in Ihrer Vorstellung einen Berg entstehen, vielleicht einen, den Sie gut kennen oder dessen Bild Sie gesehen haben.

Malen Sie sich diesen Berg etwas aus, seine Spitze, die Flanken und Seine Verankerung in der Erde.

Wenn es möglich ist, versuchen Sie in Ihrer Vorstellung selbst zu diesem Berg zu werden, so, dass dessen Erscheinung ihre momentane Grundstimmung exakt widerspiegelt.



Ist er hoch aufragend und majestätisch, klar sichtbar in seinen Strukturen? Sommerlich, grün bewachsen, einladend zu klettern und wandern?

Oder sind Sie wolkenverhangen, vereist und verschneit, abweisend und bedrohlich?

Gibt es Menschen, Tiere in Ihrer Umgebung oder ist es einsam?

Setzen Sie die Beobachtung des Berges selbständig in Stille eine Weile geduldig fort und dann beenden Sie die Übung nach dem Ton der Glocke, indem Sie sich bewegen oder strecken, wie es Ihnen gerade gut tut.

2-mal Glocke