

MBSR - Training

(8 Wochen)

Bergmeditation

45 Minuten

Einführung

3-mal die Glocke

Sie haben sich Zeit genommen für eine angeleitete Sitzmeditation.

Begeben sie sich dazu an einen geschützten Ort, an dem sie möglichst nicht gestört werden - auch nicht durch ein Telefon.

Ich werde sie durch diese Meditation führen und sie anleiten; sie brauchen nichts zu tun, als meine Stimme so gut sie können zu folgen.

Setzen sie sich dazu auf ein Kissen oder ein Bänkchen; sie können sich auch auf einen Stuhl setzen oder auf eine Matte legen; sorgen sie so für sich, dass sie für etwa 45 Minuten den Anleitungen folgen können. Natürlich können sie auch während der Meditation jederzeit ihre Haltung ändern.

Wenn sie nun so auf einem Kissen oder einem Bänkchen sitzen, dann achten sie darauf, dass ihre



Füße und ihr Gesäß ein stabiles Fundament bilden, auf dem der Oberkörper aufgerichtet sein kann.

Haben sie den Lotussitz gewählt, dann sollten die Unterschenkel Kontakt mit dem Boden haben, wenn nötig können sie sie mit einer Decke oder einer anderen Unterlage unterstützen;

sitzen sie auf einem Stuhl, dann haben die Füße am besten mit der ganzen Sohle Bodenkontakt und der Oberkörper ist etwas erhöht zum Oberschenkel positioniert; benutzen sie ruhig Kissen oder Decken, um kürzere oder längere Beine auszugleichen.

Der Oberkörper ist aufrecht, entspannt und in würdevoller Haltung. Sie können mit kleinen Kreisbewegungen ausprobieren, wo der Schwerpunkt ist und wie der Oberkörper sich erheben möchte.

Der Nacken ist lang, der Kopf leicht nach vorne geneigt.

Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln oder sind im Schoß locker ineinandergelegt, wenn es angenehm ist, können sich die Daumen berühren.

Wenn sie möchten, schließen sie jetzt sanft die Augen und lassen den Blick auch hinter den Augenlidern nicht starr werden. Wenn sie schläfrig sind, dann können sie ruhig die Augen offenlassen oder wieder öffnen.

In der Meditation versuchen wir ganz wach und präsent zu bleiben, aufmerksam für das, was wir beobachten und klar für das, was wir erkennen; es ist aber auch völlig in Ordnung, wenn sie sich entspannen oder gar einschlafen.

In dem Augenblick, wo sie bemerken, dass sie die Müdigkeit übermannt hat, kommen sie einfach zurück zu meiner Stimme. Auch wenn sie nicht müde sind und sie sich noch so fest vornehmen, meiner Stimme zu folgen, werden sie bemerken, dass ihre Aufmerksamkeit sich abwendet und anderen Geräuschen, Gedanken oder Gefühlen



anhaftet. Auch dann, wenn sie das bemerken, kommen sie einfach zu meiner Stimme zurück.

Seien sie sich bewusst, dass dieses Abweichen, Bemerken und Zurückkommen kein Zeichen von „falscher“ oder „schlechter“ Meditation ist, sondern ein integraler, normaler und wichtiger Baustein.

In der Haltung und im Körper ankommen

Geben sie sich nun etwas Zeit, mit dem Körper in der Haltung anzukommen, die sie gerade einnehmen und fühlen sie in diese Haltung hinein;

es gibt jetzt in diesem Augenblick keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen, als nur meiner Stimme zu folgen.

Prüfen sie in aller Ruhe, ob das die Haltung ist, die der Körper will? Wenn sie es für nötig halten, korrigieren sie die Beine noch ein wenig; lassen die Arme die richtige Lage finden und richten vielleicht den Oberkörper noch etwas mehr auf.

Gibt es da noch irgendwo eine Körperspannung, die jetzt nicht gebraucht wird? Zum Beispiel eine gespannte Stirn, oder zusammengebissene Zähne? Oder anderswo? Dann versuchen sie diese Spannung zu lösen.

Wie ist jetzt ihre Grundstimmung? Was die Gesamtheit der momentanen Empfindungen? Vielleicht können sie diesen Zustand benennen, vielleicht auch nicht.

Der Atem

Richten sie nun ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Suchen sie sich eine Stelle, an dem sie den Atem gut spüren können. Das könnte die Nasenspitze sein, oder der untere Bauchraum oder irgendeine andere Stelle am Körper.

Verweilen sie dort und folgen den Atemzügen in ihrer ganzen Länge. Für die ganze Dauer der Einatmung und für die ganze Dauer der Ausatmung;

vielleicht bemerken sie die kleine Ruhepause nach der Ausatmung;

und dann den nächsten Atemzug;

und den nächsten.

Zeigen sie Interesse am Atem, er begleitet sie das ganze Leben, sie beginnen mit ihm und sie enden mit ihm.

Mit jedem einatmen wird Energie in unser Leben gepumpt und mit jedem ausatmen wird verbrauchtes abgegeben.

Versuchen sie dabei nicht, den Atem zu beeinflussen oder zu verändern. Es ist alles so, wie es jetzt sein soll, der Körper regelt das.

Sie können vielleicht erkennen, ob der Atem flach ist oder tief, ob er schnell geht oder langsam, ob ruhig oder hektisch, egal, wie er sich anfühlt, es muss jetzt so sein.

Sie werden bemerken, dass es gar nicht so leicht ist, die Aufmerksamkeit beim Atem zu belassen.

Gedanken und Gefühle zerren an Aufmerksamkeit, das ist völlig normal und geschieht jedem von uns.

Sobald sie bemerken, dass sie nicht mehr beim Atem sind, bleiben sie freundlich und geduldig mit sich und kehren zum Atem zurück.

Wenn das 10-mal geschieht, dann kommen sie einfach 10-mal zurück.

Setzen sie die Atembeobachtung selbständig in Stille eine Weile geduldig fort.

Berg

Lassen sie jetzt vor ihrem geistigen Auge - so gut sie können - das Bild eines Berges entstehen: den schönsten Berg, den sie kennen oder auf einem Foto gesehen hast oder irgendeinen Berg, so wie sie sich ihn gerade vorstellen.

Lassen sie dann dieses innere Bild des Berges immer deutlicher und lebendiger werden.

Betrachten sie genau die Form ihre Berges, den in den Himmel aufragenden Gipfel und seinem im Felsgestein der Erde ruhendes Fundament.

Und dann betrachten sie seine steilen oder sanft abfallenden Hänge.

Achten sie auch darauf wie massiv der 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 Gestalt und Form hervorgeht und dabei gleichzeitig auch universelle Eigenschaften des Bergseins an sich verkörpert.

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

Ganz einfach nur hier sitzen - mit dem Bild dieses Berges atmend - es beobachten und sich seiner Eigenschaften bewusst werden.

Pause 1-2-3

Und nun - wenn sie sich bereit fühlen, dann schauen sie, ob sie den Berg in deinen Körper hineinversetzen können, so dass ihr Körper - so wie sie hier sitzen - und der Berg vor ihrem geistigen Auge eins werden. - Sitzen wie ein Berg - würdevoll und still:

Ihr Kopf wird zu dem hochaufragenden Gipfel, ihre Schultern und Arme, der Rücken und die Vorderseite des Körpers sind die Hänge und ihr Gesäß und die Beine bilden die feste Basis verwurzelt mit der Unterlage, auf der sie sitzen.

Pause 1-2-3-4



Erleben sie tief in ihrem eigenen Körper entlang der Wirbelsäule die emporsteigende Qualität des Berges - und werden sie jetzt - so wie sie hier sitzen - mit jedem Atemzug ein bisschen mehr zu einem atmenden Berg - zentriert, präsent und unerschütterlich in der Stille ruhend - vollständig das, was sie sind - jenseits von Worten und Gedanken.

Werden sie sich 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 der Tag.

Der Berg erlebt ständigen Wandel und bleibt doch immer er selbst. Er bleibt still, während die Jahreszeiten in einander übergehen und das Wetter sich verändert - von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.

Sehen, wie der Berg eine Stille verkörpert, die alle Veränderung überdauert.

Im Sommer liegt kein Schnee auf dem Berg, außer vielleicht auf dem Gipfel oder in Bereichen, die das direkte Sonnenlicht nicht erreicht.

Im Herbst kann der Berg in feurig- glühenden Farben leuchten und im Winter bedeckt ihn manchmal ein Mantel aus Eis und Schnee.

Und zu allen Jahreszeiten ist er gelegentlich von Wolken oder Nebel umhüllt oder Eisregen prasselt auf ihn nieder.

Bergwanderer bewundern vielleicht die Schönheit des Berges oder sie sind enttäuscht, wenn die Sicht nicht klar ist, wenn es zu neblig, zu regnerisch oder zu dunkel ist.

Von all dem bleibt der Berg jedoch unberührt: Er sitzt ganz einfach nur da und ist er selbst: Wolken kommen und gehen, Wanderer bewundern ihn oder sind enttäuscht.

Für den Berg spielt das alles nicht die geringste Rolle. 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 ist einfach nur da und er ist er selbst.

Manchmal tosen auf ihm die heftigsten Stürme und Winde unvorstellbarer Stärke. Und dann kommt der Frühling, die Vögel singen wieder in den Bäumen. Auf den Bergwiesen und Hängen erblühen die Blumen und in den Bergbächen schießen gewaltige Mengen von Schmelzwasser zu Tal.

Während all dies geschieht, sitzt der Berg einfach weiter da, ohne sich vom Wetter und von dem, was auf seiner Oberfläche geschieht wirklich beeindrucken zu lassen.

Und wenn wir sitzen und meditieren können wir - trotz der ständigen Veränderungen in unserem eigenen Leben- die gleiche unerschütterliche Stille und ein Gefühl des Verwurzelt seins verkörpern wie der Berg. In unserem Leben wie in unserer

Meditationspraxis erfahren wir wie sich unser Körper und unser Geist ebenso wie die Welt um uns herum ständig verändern - von Sekunde zu Sekunde, Stunde um Stunde und Jahr für Jahr.

Auch wir erleben Stürme von unterschiedlicher Intensität und wir erleben Gewalt. Nicht nur in der äußeren Welt, sondern auch in unserem eigenen Leben, in unserem Körper und in unserem Geist.

Wir gehen durch Zeiten des Schmerzes und der Dunkelheit und wir genießen Momente der Freude und der Euphorie. Selbst unsere äußere Erscheinung verändert sich ständig - so wie die des Berges, der dem Einfluss der Witterung ausgesetzt ist.

Indem wir in der Meditationspraxis selbst zum Berg werden, können wir uns mit der Stille und Stabilität des Berges verbinden und dies für uns nutzen.

Wir können sehen, dass unsere Gedanken und Gefühle, unsere emotionalen Stürme und Krisen

und die Dinge, die uns in unserem Leben passieren ganz ähnlich sind wie das Wetter auf einem Berg.

Wir neigen dazu dies alles sehr persönlich zu nehmen, obwohl es im Wesentlichen unpersönlich ist.

Natürlich können wir das unterschiedliche Wetter in unserem Leben nicht ignorieren oder leugnen. Es geht vielmehr darum, es anzuerkennen, zu spüren und als das zu sehen, was es ist und es in unserem *Gewahr sein* halten. Auf diese Weise können wir zu einer tieferen Ruhe, Stille und Weisheit gelangen als wir es je für möglich gehalten hätten - inmitten all der tosenden Stürme in unserem Leben.

Wenn sie dieses Bild des Berges anspricht, dann können sie in ihrer Meditationspraxis von Zeit zu Zeit zu diesem Bild zurückkommen und sich daran erinnern wie ein Berg zu sitzen. Achtsam, präsent und in wahrer Stille.

Und nun setzen sie für einige Zeit die Bergmeditation in Stille fort.

Ausleitung

Vielleicht ist es jetzt an der Zeit für eine Würdigung, zu würdigen, dass sie hier sind und die Zeit haben für diese Übung, den Atem zu würdigen, der sie ein Leben lang begleitet und wenn sie in einer Gruppe sitzen, zu würdigen, dass es Gemeinschaft gibt. Wenn andere Lebewesen geholfen haben, dass sie jetzt hier sein könne, dann lassen sie ihnen vielleicht auch eine Würdigung zukommen.

Bleiben sie beim Atem und benden sie die Übung nach dem Ton der Glocke, indem sie sich bewegen oder strecken, wie es ihnen gerade gut tut.

2-mal Glocke

