

## Bergmeditation, nach Jon Kabat-Zinn

Stellen Sie sich vor ihrem geistigen Auge den schönsten Berg vor, den Sie kennen, von dem Sie gehört oder den Sie sich vorstellen können. Werden Sie sich seiner massiven Form bewusst, des aufragenden Gipfels, des tief in der Erdkruste verwachsenen Fusses, seiner Steilhänge oder sanft abfallenden Bergflanken.

Was immer sein Erscheinungsbild auch sein mag – verweilen Sie, sitzen und atmen Sie mit diesem Bild vor ihrem geistigen Auge, jetzt, in diesem Augenblick. Während Sie hier sitzen und mit dem Berg atmen, erlauben Sie Ihrem Körper so auslandend zu werden wie der vorgestellte „Körper“ Ihres Berges, bis Sie mit ihm verschmelzen und eins werden. Ihr Kopf wird zum hoch aufragenden Gipfel, Schultern und Arme zu den Flanken, Gesäss und Beine zur soliden Basis.

In diesem Augenblick sind Sie nichts anderes als ein atmender Berg, der unbeweglich, unerschütterlich in der Stille von Körper und Geist verweilt. Tagein, tagaus verharrt der Berg in unerschütterlicher Ruhe, während die Sonne über den Himmel wandert, Licht, Schatten, Farben und Wetter sich ständig verändern. Der Berg verweilt einfach nur, ist einfach nur er selbst. Während die Jahreszeiten ineinander übergehen und das Wetter von Tag zu Tag, von Augenblick zu Augenblick wechselt, bleibt der Berg immer der Gleiche. Von alledem unberührt, verharrt der Berg, unberührt von oberflächlichen Geschehnissen, unberührt von der Welt der Erscheinungen.

Mit einem solchen Gefühl und dem Bild des Berges vor unserem geistigen Auge können wir in allen Dingen, die sich in unserem Leben ständig verändern, die gleiche unbeirrbar Ruhe verkörpern, in gleicher Weise verwurzelt sein. Sowohl in unserem Leben wie auch in der Meditation erfahren wir ununterbrochen die veränderliche Natur unseres Geistes, unseres Körpers, der äusseren Welt. In der äusseren wie auch in der inneren Welt, in unserem Geist, erleben wir Stürme unterschiedlicher Intensität und Gewalt. Starke Winde beuteln uns, Kälte und Regen suchen uns heim. Wir haben dunkle und schmerzvolle Zeiten auszuhalten, erfahren aber auch Augenblicke intensiver Freude, erhabene Augenblicke.

Wir können uns mit der Kraft und Festigkeit des Berges verbinden und sie uns aneignen, indem wir in der Meditation zum Berg werden. Wir können seine Energie dazu benutzen, um unser Bemühen, jedem Augenblick achtsam, ausgeglichen und klar zu begegnen, Kraft zu verleihen. Dabei mag die Überlegung nützlich sein, dass es sich mit unseren Sorgen, Gedanken, Gefühlen, Gefühlsstürmen und Krisen, mit allem was uns zustösst, nicht anders verhält als mit dem ständig sich verändernden Wetter am Berg.

Wir neigen dazu, alles immer persönlich zu nehmen, dabei ist das kennzeichnende Merkmal all dieser Ereignisse ihre Unpersönlichkeit! Das Wetter in unserem Leben darf weder ignoriert noch verleugnet werden. Wenn wir nicht in ihm umkommen wollen, müssen wir uns ihm stellen, es respektieren, spüren; müssen es bewusst als das erkennen, was es ist. Dann ermöglichen wir uns inmitten aller Stürme die Erfahrung einer inneren Ruhe, Stille und Weisheit, die tiefer sind, als wir je für möglich gehalten hätten.