



## ... ein Berg

1. Woche: 02.03. – 08.03.2022

### Thematische Hinführung

Berge faszinieren mich. In unerschütterlicher Größe erheben sie sich. Unverrückbar ruhen sie auf der Erde. Mehr oder weniger steil reichen sie manchmal bis in den Himmel. Wind und Wetter sind sie ausgesetzt. Alles lassen sie über sich ergehen. Ruhe strahlen sie aus, Festigkeit, ja Ewigkeit.

Noch intensiver kann ich einen Berg erfahren, wenn ich ihn besteige. Schritt für Schritt geht es nach oben. Anstrengung, Kraft und Schweiß kostet der Weg auf den Gipfel. Jeder Schritt entfernt mich mehr von der Talsohle, vom Alltag. Die Luft wird dünner, die Atmosphäre immer stiller, der Blick reicht weiter.

Oben angelangt genieße ich den Rundumblick, die erholsame Ruhe, das Erhabensein über allem. Nach der Mühe der Bergbesteigung sitze ich einfach da, schaue und lausche, bin allein und doch nicht einsam. Ich fühle mich dem Himmel nahe, spüre Frieden in mir, Verbundenheit mit allem, atme die Stille. Ich spüre göttliche Gegenwart. Was nehme ich vom Berggipfel mit zurück ins Tal, in meinen Alltag?

Berge sind wie stille Meister.  
Was können sie uns lehren?

Zu welcher Haltung können Berge uns inspirieren? Wie können sie uns für eine Gottesbegegnung öffnen?

Berge ruhen mit ihrem ganzen Gewicht fest auf der Erde, sie sind fest gegründet.

*Lasse dich einladen, gut geerdet zu sein.  
Spüre im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen immer wieder den Boden unter dir, der dich trägt.  
Achte auf guten Bodenkontakt.  
Die göttliche Wirklichkeit - oder wie immer du Gott auch nennst – ist immer da.  
Gott begegnet dir auf dieser Erde,  
mitten im Leben, da, wo du gerade bist.*

Berge sind einfach da. Sie tun nichts.  
Sie ruhen in stiller Präsenz.

*Lasse dich einladen, ganz gegenwärtig zu sein und in purer Gegenwärtigkeit zu verweilen.  
Vielleicht im meditativen Sitzen in der Stille, im Gebet oder in einer kleinen Ruhepause im Alltag.*

*Atme bewusst ein und aus und überlasse dich dem Atem, der Stille, dem tragenden Grund.  
Vollziehe dies nicht als ein aktives Tun, sondern wie ein Geschehenlassen.*

*Gottes Gegenwart kannst du erst wahrnehmen, wenn du selber gegenwärtig bist. Wenn du dir selbst begegnest, kannst du auch Gott begegnen.*

Berge erheben sich nach oben und reichen manchmal bis in die Wolken des Himmels.

*Lasse dich zu einer offenen, hingebungsvollen inneren Haltung einladen.*

*Öffne dich für den Himmel.*

*Der Himmel, die göttliche Gegenwart, ist in dir und um dich herum.*

*Richte dich auch körperlich immer wieder auf.  
Sitze aufrecht. Stehe mit erhobenem Haupt.*

*Öffne dich dem Licht von oben.*

*Weite deinen Blick und deine Perspektiven.*

*Gott begegnet dir vielleicht ganz anders als du denkst.*

Berge sind allen Wettern ausgesetzt. Sonne, Wind, Schnee oder Regen, alles halten sie aus. Alle Wetter lassen sie wie Wolken am Himmel weiterziehen.

*Lasse dich einladen, alle Stimmungen und Wetterlagen in dir wahrzunehmen.*

*Lasse alles zu, was in dir ist: Gedanken, Gefühle und Empfindungen.*

*Alles in dir darf sein und in dir Raum finden.*

*Werde dir bewusst, was in dir lebendig ist,  
aber arbeitete dich nicht daran ab,  
zumindest nicht in der Meditation oder  
in der Zeit der Stille.*

*Haftete nicht daran, so wie der Berg  
die Wolken weiterwandern lässt.*

*Wenn dich innerliche Erfahrungen bedrängen,  
dann nimm dir dafür eine Extra-Zeit der  
Selbsterforschung oder suche ein Gespräch  
mit einem Menschen deines Vertrauens.*

*Du kannst auch alles Gott hinhalten und  
mit allem was in dir ist, die Begegnung  
mit Gott suchen.*

## **Biblischer Bezug**

„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen...“  
(Psalm 121,1). In der Bibel sind Berge oft besondere Orte der Gottesnähe und -begegnung. Mose empfängt göttliche Weisungen auf dem Berg Sinai. Elia erfährt die stille Präsenz Gottes auf dem Berg Horeb. Jesus hat tiefe spirituelle Gipfelerfahrungen auf dem Berg Tabor. Das Alleinsein in der Natur, der Abstand vom Alltäglichen, der Rückzug in die Stille, die körperliche Anstrengung, eine Haltung des Staunens, die Öffnung aller Sinne, das bloße Dasein – all dies kann uns für die Erfahrung der göttlichen Wirklichkeit öffnen. Eine Gottesbegegnung ist dabei nicht herstellbar, sie ist und bleibt ein Geschenk.

Auch in der Bibel geht der Weg vom Berg zurück in das Tal, in den Alltag. Gotteserfahrungen und spirituelle Erlebnisse wollen in das normale Leben integriert werden. Mose erlebt im Tal den Tanz um das goldene Kalb und muss sich mit dem Volk Israel auseinandersetzen. Elia bekommt einen neuen Auftrag. Auf Jesus warten eine Konfliktsituation und ein Streitgespräch. Es ist eine Kunst und eine Übung, auch im Alltäglichen inneren Frieden, Stille, Gegenwärtigkeit oder Verbundenheit mit Gott zu suchen und zu leben.

## **Impuls für die Stille**

⇒ Schenke dir an jedem Tag dieser Woche eine Zeit der Stille und des Nichtstuns. Sei einfach da, wie ein Berg. Ruhe in der göttlichen Gegenwart, die immer da ist.

⇒ Schau dir ein Bild von einem Berg an. Oder suche einen Berg in der Natur auf. Lasse den Berg auf dich wirken. Was löst er in dir aus? Zu welchen Haltungen lädt er dich ein?

⇒ Wenn es möglich ist, besteige in dieser Woche einen Berg. Gehe ganz bewusst, aufmerksam und mit geöffneten Sinnen den Berg hoch. Bleibe dabei im Schweigen und Lauschen. Wenn du oben angelangt bist, suche dir einen Platz zum Verweilen in Stille. Lasse alles auf dich wirken. Was regt sich in dir? Setze dich nicht unter Druck, etwas Bestimmtes oder Besonderes zu erfahren. Spüre in aller Offenheit, was sich in dir und um dich zeigt.

## **Segen**

*Ruhe ich,  
so bist du bei mir;  
steige ich auf eine Höhe,  
so steigst du mit mir;  
steige ich herab,  
so steigst auch du herab.  
Wohin ich mich wende,  
du bist bei mir.*

*Nikolaus von Kues*

## **Weiterführende Anregungen**

Drei einfache Körperübungen:

⇒ Spüre die Erde, die dich trägt. Lege dich auf den Boden und überlass dich ganz dem tragenden Grund. Nimm wahr, wie dein Körper auf dem Boden liegt und wo er den Boden berührt. Wo kannst du den Kontakt zum Boden besonders spüren?

⇒ Gehe in dieser Woche einen Weg barfuß, am besten draußen. Spüre den Boden unter deinen Füßen und alle Empfindungen, die das Barfußgehen auslöst. Stell dir vor, du stehst auf heiligem Boden.

⇒ Suche dir einen Platz draußen, wo du gut stehen kannst. Fühle den Boden unter dir. Lasse deine Arme herunterhängen und öffne deine Hände mit den Handflächen nach vorne hin. Stehe und lausche im Schweigen. Stelle dir vor, vor Gott zu stehen, so wie du bist, mit allem, was in dir ist. Tue sonst nichts. Erwarte nichts. Lass dich darauf ein, der göttlichen Gegenwart zu begegnen, so wie es im Moment gerade ist.

*Rainer Moritz*

*Pfarrer, Meditationslehrer Via Cordis*