

# SCHWITZRITUAL AUF DER ALM

— Wie ganzheitliches Schwitzen in den Bergen die Seele inspiriert ... —

Ich binde gestresst meine Bergschuhe, sattle den Rucksack mit Handtuch, Badeschlappen und ein paar Scheitel Holz und be-gebe mich auf dem Pfad entlang des Gebirgsbachs bergauf. Es geht zur Schwitzhütte auf die Alm. Langsam aber sicher durch-strömt Schritt für Schritt deutlicher ein entspannendes Wohlgefühl meinen ganzen Körper mit seinen Zellen. Jeden Schritt den ich höher steige, ziehen meine Gedanken schneller und schneller an mir vorbei. Ich spüre, lausche, horche...

In unseren Breitengraden wurde schon vor Jahrtausenden die Schwitzhütte als Reinigungs- und Übergangsritual praktiziert. Die Schwitzhütte ist für die Dauer des Rituals ein Ort außerhalb von Raum und Zeit, an dem man in geschütztem Rahmen mit seiner inneren Energiequelle in Kontakt treten kann. Ein Instrument auf der Suche nach deiner Antwort, deinem Wesenskern.

Angekommen in der Stille der Bergnatur erwarte und konzentriere ich mich nun auf das Wesentliche, auf die Schwitzhütte, einen Ort der Andacht und Versenkung, ein idealer Ort für Menschen wie mich, die meist angespannt und immer sinnsuchend durch den Alltag ziehen. Ich freue mich, die Woche im Abstand zu regenerieren, ein Reinigungs- und Übergangsritual ins Wochenende vorzubereiten und anzuhetzen. Wärme strömt, Hitze verbreitet sich, Stille fokussiert auf das Wesentliche, dem holzbefeuerten Schwitzhüttenofen. Ich spüre, lausche, horche...

Rituale, wie das Bergschwitzritual, erbauen und stärken ein morphisches Feld, ein feinstoffliches Energiefeld, das in subtiler Wechselwirkung zu uns und unserem Umfeld steht. Ein Feld der Dinge, die unsichtbar in der Luft liegen, die man nicht in Worte fassen kann, Dinge außerhalb der Kontrolle unseres Verstandes.

Ich trete demütig und begleitet von einem tiefen Gongschlag in den kleinen Raum der Hitze. Alle Zellen meines Körpers sind offen und spüren. Ich bin geerdet und zentriert, atme ruhig und gleichmäßig. Ich öffne mich für meinen inneren Raum. Ich horche, lausche, spüre mit jeder Zelle meines Körpers in die schweißtreibende

und transformierende Hitze. Dieselbe lässt mich in feine Dimensionen gleiten, die in der dünnen Luft des Berges gut wahrgenommen werden können, welche die Einheit allen Lebendigen spürbar machen. Mit dem Aufguss lasse ich meine Blockaden und meinen inneren Druck durch die heißen Steine ins Tal fließen. Der heiße Dampf geht in meine Poren hinein und schwemmt heraus was nicht zu meinem Körper und Geist gehört. Ich spüre, wie ich immer durchlässiger werde für die feinen Frequenzen eines neuen Bewusstseins, ich spüre ein Einssein mit der wohlduftenden und wunderschönen Bergnatur. Ich spüre, lausche, horche...

Durch bewusstes Wahrnehmen und Eintauchen in das Feld des reinen Potentials, in den individuellen Wesenskern kann das Individuum der Kraft der Selbsttranszendenz gewahr werden und sich im Bewusstsein mit ihr identifizieren. Gelingt dies, erfährt der Mensch ein Getragen-Sein und Geführt-werden von einer mächtigen Energiequelle, er spürt die Entfaltung seines Wesens.

Ich liege tief in der Bergwiese, vollkommen entspannt und individuell. Ich öffne mein Herz wie eine Blume, die ihre Blüte weitet und nehme das Licht in mein Herz hinein. Ich spüre mich. Ich denke mich nicht. Achtsamkeit. Präsenz. Unendlichkeit. Ich spüre das Eine, das alles verbindet. Der Berg und die Schwitzhütte dienen als Instrument, um uns leichter abseits des gewöhnlichen Alltags zu öffnen, einzulassen und inspirative Erfahrung in der Schwitzhüttenzeremonie zu machen, die uns auf den Weg bringen uns der persönlichen Wandlung zu stellen. Ein Instrument, das sehr gerne bespielt werden darf. Ich spüre, lausche, horche ... das Feld der Stille.

**CHRISTIAN GOLD**, SPEZIALIST FÜR MORPHISCHE FELDARBEIT, ARCHITEKT UND BEWUSSTSEINSPIONIER INSPIRIERT MIT SEINEM TEAM NACHHALTIG MENSCHEN UND UNTERNEHMEN MIT RITUALEN UND WORKSHOPS AUF DER FELD FÜNF HÜTTE, KAMPENWAND. ([WWW.FELD-FUENF.DE](http://WWW.FELD-FUENF.DE))

