

Frühstücksgefühle

Ein Frühstück kann ja etwas recht hektisches sein, vor allem unter der Woche. Oder auch eine gemütliche Oase – wahrscheinlich eher mal am Wochenende.

Wie könnte ein Frühstück zu einer Gelegenheit werden, die mehr oder weniger unsichtbaren Verbindungen auf der Welt ins Bewusstsein zu holen und ein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit zu erleben?

Das kannst du in der unten stehenden Frühstücksmeditation ausprobieren – am besten an einem Tag, wo etwas Zeit ist.

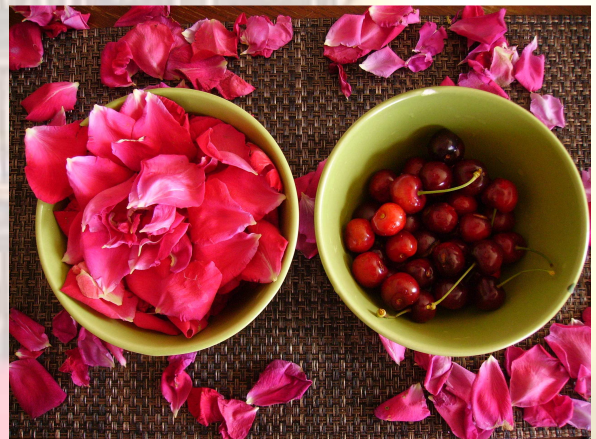
In unserem Kurs haben wir besprochen, dass man diese Meditation auch in jeder anderen Situation machen kann, in der etwas Muße vorhanden ist. Es geht darum, dass wir im Alltag meist mit einem recht „unverbundenen“ Gefühl herumlaufen. Wie eine Amöbe, die sich in einer riesigen unberechenbaren Welt durchsetzen muss – falls jemand dieses Gefühl kennt.

In der Frühstücksmeditation rufen wir all die Verbindungen auf, die ganz konkret zwischen Menschen dadurch fließen, dass wir durch tausenderlei Dinge und Tätigkeiten vernetzt sind. Fängt man damit an, kommt ein großes Staunen zum Vorschein... und nach und nach ein Gefühl von Verbundenheit.

Ganz bewusst denken wir diesmal nicht an die Chemie, die vielleicht auf den Feldern versprüht wurde, wo unsere Lebensmittel gewachsen sind. Wir entscheiden uns in dieser Meditation dafür, die vielen problematischen Aspekte unserer Welt mal zurückzustellen. Sie bringen uns schnell in unproduktives Grübeln, so dass wir die Liebe und Zuwendung, die in allen Tätigkeiten und Gegenständen enthalten ist, gar nicht mehr spüren können. Eine weitere Falle wäre die Idee „ich sollte dankbarer sein“ – das stoppt sofort den Zugang zur Dankbarkeit, die ein weiches, warmes, nährendes Gefühl ist. Einfach mal neutral schauen, was passiert...

Wie Khalil Gibran sagt: „Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.“ Was können wir davon in unserem Alltag tatsächlich sehen und fühlen? Beim Frühstück oder Abendessen... im Büro... in einem Museum oder Park... an der Ampel wartend... in einem Geschäft...

Wir wünschen eine spannende, fruchtbare Entdeckungsreise!



Frühstücksmeditation

aus „Licht auf deinem Weg“

Kommen Sie einige Momente zur Ruhe.

Erinnern Sie sich dann an das letzte Frühstück; in welchem Raum Sie es eingenommen haben, wie der Tisch gedeckt war und was Sie gegessen und getrunken haben.

Führen Sie sich alles vor Augen: Wie sah das Geschirr aus, wie das Besteck? War ein Tischtuch auf dem Tisch? Welches Geschirr und Besteck war vorhanden? Wie waren die Möbel angeordnet?

Versuchen Sie sich an alles möglichst genau zu erinnern!

Nun machen Sie sich bewusst, dass die Nahrungsmittel, die Sie genossen haben, einmal landwirtschaftliche Produkte waren, die gepflanzt, gepflegt und geerntet werden mussten. Sie wurden transportiert, verarbeitet, verpackt und im Geschäft verkauft. Gekocht und hergerichtet wurden sie so, wie sie letztendlich bei Ihnen auf den Tisch kamen.

Sie können sich dabei vor Augen führen, welchen langen Weg diese Produkte zu Ihnen zurückgelegt haben und wie viele Menschen daran beteiligt waren.

Wenn Sie nun die Herkunft des Essgeschirrs und der Möbel näher betrachten, erkennen Sie, dass der Weg von der ersten Erfindung und Verarbeitung des Metalls und des Holzes bis in Ihre Wohnung bedeutend länger war als der von den Nahrungsmitteln. Wer hat alles mitgeholfen, Ihnen die Gegenstände in dieser Form zur Verfügung zu stellen?

Was ist mit den Elektrogeräten? Wie waren die ersten Erfindungen, welche Gehirne haben diese Leistungen zustande gebracht? Wie viele Techniker haben sie ausgetüfelt und zusammengesetzt? Generationen von denkenden und arbeitenden Menschen haben Sie Ihre Bequemlichkeit zu verdanken.

Wie fühlt sich das an?

Richten Sie Ihren Geist nun auf das Jetzt in der heutigen Welt. Überall auf dieser Erdkugel sind Lebewesen, deren Art und Tun sich auch auf Sie auswirkt. Ihr Leben ist untrennbar mit allen anderen Kreaturen vernetzt; Sie leben von und mit allen! Sich verbunden zu fühlen stärkt die Gemeinsamkeit, hebt aber auch die Verantwortung hervor.

Schauen Sie in sich hinein, wie Sie das empfinden: Ein Teil vom ganzen momentanen Leben der Menschheit und der Natur zu sein, darin getragen und mitwirkend. Überlassen Sie sich diesen Gedanken und Gefühlen!

Kommen Sie mit fünf ruhigen Atemzügen auf Ihren momentanen Platz zurück und strecken Sie sich ehe Sie aufstehen.