

Zeitfenster 7

Meditation im Alltag

Wenn du keine Zeit findest, Entspannungsübungen zu machen, Zen und Yoga zu praktizieren, hast du jeden Tag die Gelegenheit, ohne zusätzlichen Zeitaufwand, eine Übung durchzuführen, die alle Zellen entspannt, und dich zu innerer Ruhe führt.

Es gibt eine Übung, die so einfach ist, so wirksam, dass du mir gar nicht gerne glaubst:

Essen lernen!

Das intuitive Wissen über die Bedeutung des Essens als Ritual, ist vielen Menschen verloren gegangen.

Essen ist für viele von uns zur Nebenbeschäftigung geworden.

Wir verschlingen die Nahrung vor dem Fernseher, beim Zeitung lesen, im Stehen, im Gehen, besprechen Geschäfte und streiten sogar, während wir essen. Und wundern uns dann, wenn wir nach dem Essen müde sind.

Viel zu oft wissen wir gar nicht, wie das Essen wirklich geschmeckt hat, und spüren erst hinterher, dass wir zu viel gegessen haben, so sehr sind wir mit anderen Dingen beschäftigt.

Gedankenlos eingenommenes Essen liegt schwer im Magen, der Organismus ist zu angespannt um gut funktionieren zu können. Du spürst gar nicht wann du satt bist, fühlst dich müde und ohne Energie.

Was heißt es, richtig zu essen?

Mach aus der Nebentätigkeit ein Ritual!

Stimme dich mit einem liebevollen Gedanken, einem Tischgebet oder einem Kreuzzeichen auf das Essen ein.

Dies lässt dich zur Ruhe kommen, bringt deine ganze Aufmerksamkeit vom Alltag weg, hin zum Essen.

Würdige auch die Köchin, den Koch, würdige das Essen und die Menschen, mit denen du am Tisch sitzen darfst.

Wenn es dir nicht gleich gelingt zur Ruhe zu kommen, warte so lange mit dem Essen, bis du zur Ruhe gekommen bist.

Durchflute dein Essen mit lichtvollen Gedanken, rieche, schmecke, schau!

Verbinde dich in Dankbarkeit mit der Natur, der Sonne, dem Weinberg und Kartoffelacker, dem Regen, Mutter Erde, die es dir an nichts fehlen lässt. Verbinde dich mit den Bauern, die anbauen und mit allen, die mit deiner Nahrung zu tun gehabt haben.

Mach dir bewusst, dass es ein Geschenk ist, genug zu essen zu haben.

Und kaue jeden Bissen bewusst, langsam und genussvoll.

Zum Lebensgenießer werden

Wenn es dir gelingt, eine Ess- Genießerin, ein Ess- Genießer zu werden, dann wirst du alle Herausforderungen, die an dich gestellt werden, genau so ruhig und gelassen bewältigen.

Das Essverhalten überträgt sich auf alle übrigen Tätigkeiten des ganzen Tages, ja es formt deinen Charakter.

Iss ruhig, in Frieden und Harmonie und du fühlst dich entspannt, gelöst und voller Energie.

Iss langsam und spür, wie gut dir dies tut.

Menschen, die genussvoll essen, erleben Beziehungen harmonischer und liebevoller, strahlen Lebenslust aus und bringen Lebensfreude in unsere Gesellschaft.