

Meditation für Dankbarkeit

Suche Dir einen Ort, an dem Du für die Zeit dieser Meditation ungestört sein kannst. Du kannst stehen, sitzen oder liegen, was auch immer für Dich bequem ist. Erlaube dir, noch einmal deine Position so weit zu ändern, dass du es wirklich bequem hast. Lausche auf Deinen Atem, der wie ganz von alleine in deine Lungen hinein und wieder heraus strömt. Fühle, wie schwer Dein Körper ist. Spüre, wie dein Stuhl oder der Boden Deinen Körper trägt.

Wenn Du magst, schließe Deine Augen oder lasse Deinen Blick weich an Deiner Nase entlang in die Ferne laufen.

Mit Deinem nächsten Ausatmen senke Deine Aufmerksamkeit hinab auf den Fußboden.

Mit dem nächsten Ausatmen bis ins Fundament deines Hauses.

Und weiter hinab vorbei an Pflanzenwurzeln.

Und vorbei an Scherben und Knochen.

Vorbei an Steinen.

Vorbei an kühlem Grundwasser.

Vorbei an tiefen Gesteinsschichten.

Und wenn du magst bis in den Kern der Erde.

Mit Deinem nächsten Eintamen kehrt Deine Aufmerksamkeit zurück in Deinen Körper. Mit Deinem nächsten Ausatmen steigt sie auf bis zur Zimmerdecke.

Und mit dem nächsten Ausatmen bis zum Dach Deines Hauses.

Und vorbei an Baumkronen.

Vorbei an Vogelscharen.

Vorbei an den Wolken.

Vorbei an Flugzeugen.

Bis zum Rand der Atmosphäre und wenn Du magst, darüber hinaus.

Mit Deinem nächsten Einatmen kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper. Fühle, wie Du Dich zwischen Himmel und Erde befindest. Du bist sicher und geborgen. Du bist heilsam verbunden mit der Welt um dich herum. Es gibt nichts zu bedenken und nichts zu tun.

Du sitzt vor einem Tisch. Auf diesem Tisch liegt ein frisch gebackenes Brot. Es duftet intensiv und ist noch so heiß, dass die Kruste leise knistert. Du siehst die warme braune Farbe und nimmst den aromatischen Geruch wahr. Während Du darauf wartest, dass das Brot zum Essen ausreichend abgekühlt ist, wird Dir seine Entstehung bewusst.

Vor Deinem inneren Auge siehst Du, wie auf einem Getreidefeld zum rechten Zeitpunkt die Ernte eingefahren wird. Hier haben viele Beteiligte gesät, gehegt, gepflegt und schließlich geerntet, das Korn gedroschen, getrocknet, vermahlen und gelagert, bis es als Mehl bei Dir ankam.

Welche Dinge, die Dir in Deinem Leben besonders gut tun, basieren auf der Arbeit anderer Menschen? Welchen Einfluss hat es auf Dein Erleben dieser Dinge, wenn Du Dich in Gedanken mit diesen Menschen verbindest?

Aus dem Mehl hast Du einen Brotteig hergestellt knetest und knetest ihn geduldig. Du knetest solange, bis sich in einer klebrigen Mischung aus Mehl und Wasser, Sauerteig und Salz ein inneres Gerüst entwickelt und eine harmonische, geschmeidige Kugel von genau der richtigen Festigkeit entsteht, die Du noch einen Moment zufrieden betrachtest und dann vorsichtig zum Ruhen in einen Korb legst und sorgfältig zudeckst.

Welche Dinge, die Dir in Deinem Leben besonders gut tun, basieren auf Deiner eigenen Arbeit? Welchen Dingen hast Du mit geduldigem Kneten ein inneres stabiles Gerüst verliehen? Welchen Einfluss hat es auf Dein Erleben dieser Dinge, wenn Du Dich in Gedanken mit deiner eigenen Wirksamkeit verbindest?

In der fertig gekneteten Kugel beginnen sich die einzelnen Zutaten zu verbinden. Der Sauerteig transformiert ganz von alleine das Mehl mit dem Wasser. Dabei bilden sich Blasen, die das Brot luftig und leicht machen, außerdem Aromen, die später für einen lebendigen Geschmack sorgen. Die innere Struktur stabilisiert sich weiter. Alles, was dieser Fermentationsprozess braucht, ist die richtige Temperatur und Zeit. Unter dem Tuch zugedeckt ruht die Teigkugel so über Stunden, in denen von außen betrachtet scheinbar nichts passiert, in Wirklichkeit aber unsichtbar kleine Kulturen geräuschlos einer unermüdlichen Aktivität nachgehen.

Welche Dinge, die Dir in Deinem Leben besonders gut tun, haben sich scheinbar von selbst entwickelt? Welche richtigen Umstände haben sie dafür gebraucht? Was in Deinem Leben hat davon profitiert, dass Du ihm Zeit gegeben hast? Welchen Einfluss hat es auf Dein Erleben dieser Dinge, dass sie nicht durch Aktivität erreichbar waren?

Nach Stunden der Ruhe formst Du den Brotrohling und übergibst ihn dem heißen Ofen. Hier findet eine weitere Transformation statt. Offensichtlicher und scheinbar dramatischer nimmt das Brot an Volumen zu, verändert seine Farbe und wandelt sich von einem weichen, fließfähigen Gebilde zu einem festen, knusprigen und nährenden Lebensmittel. Aus dem Ofen gezogen und ein weiteres Stündchen abgekühlt, ist es bereit dafür, dass Du Dir ein Stück abschneiden und genießen kannst.

Welche Dinge, die Dir in Deinem Leben besonders gut tun, bedurften einer dramatischen schnellen Wandlung durch hohen Energieeinsatz? Welchen Einfluss hatte diese Umwälzung auf Dein Erleben dieser Dinge?

Was in Deinem Leben macht dich dankbar, das in Zusammenarbeit zwischen Dir und anderen entstand? Was macht Dich dankbar, das von Dir sowohl aktives Handeln als auch Vertrauen in die inneren transformativen Kräfte brauchte? Wie nähren diese Dinge Dein Leben? Welchen Einfluss hat die Kooperation, das Zusammenkommen von Beiträgen auf das Nähren?

Mit diesem Gefühl der Dankbarkeit für gelungenes Zusammenwirken wende wieder Deine Aufmerksamkeit nach oben. Mit Deinen nächsten Einatemzügen sinkt Deine Aufmerksamkeit herunter vorbei an Flugzeugen, Wolken, Vogelscharen, Baumkronen, dem Dach Deines Hauses, der Zimmerdecke zurück zu Dir.

Wende Deine Aufmerksamkeit nach unten. Mit Deinen nächsten Einatemzügen ziehe bewusst Deine Aufmerksamkeit vorbei an Gestein, Grundwasser, Steinen, Scherben und Knochen, Pflanzenwurzeln, dem Fundament Deines Hauses durch den Fußboden zurück zu Dir.

Wenn Du bereit bist, öffne Deine Augen oder fokussiere Deinen Blick auf den Raum vor Dir. Klopfe Deine Arme und Beine ab und recke und strecke Dich, um wieder ganz aus der Meditation aufzutauchen.

Willkommen zurück und ich wünsche einen nährenden und dankbaren Blick die guten Dinge in Deinem Leben.