

Apfel-Meditation

Dauer: ca. 5 Minuten
Körperposition: Sitzen, beliebig
Medien: keine

„Wer die Achtsamkeit praktiziert, vermag in einer Mandarine Dinge zu erkennen, die andere nicht sehen. Ein achtsamer Mensch sieht den Mandarinenbaum, die Mandarinenblüten im Frühling, das Sonnenlicht und den Regen, die den Mandarinenbaum nährten. Wer genau hinsieht, sieht, erkennt tausende von Dingen, die die Mandarine möglich gemacht haben.... Er sieht alle Wunder des Universums und wie jedes Ding darin mit jedem anderen interagiert.“

Thich Nhat Hanh

Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge einen Apfel vor. Halten Sie ihn vor sich und nehmen Sie sich Zeit, ihn ganz genau zu betrachten. Welche Farbe hat er? Sehen Sie nur eine Farbe oder mehrere? Glänzt er oder hat er auch dumpfe Stellen? Betrachten Sie die Stelle, an der der Stiel sitzt und das andere Ende, wo einst die Blüte saß.

Wenn Sie die Stelle betrachten, an der der Apfel früher eine zerbrechliche Blüte war - die jetzt verschwunden ist, damit das Obst entstehen konnte, das Sie nun in Händen halten - stellen Sie sich einen Augenblick lang Ihren Apfel als Blüte vor, als eine von vielen.

Vor ihrem geistigen Auge sehen Sie die Sonne und den Regen, die dazu beitrugen, dass die Knospe zur Blüte wurde, die Biene, die ihn bestäubte, damit er zu der farbenprächtigen, festen Frucht in Ihrer Hand werden konnte.

Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, wie Sie die Erde riechen, die dem Baum Ihre Apfels Halt gegeben hat.

Stellen Sie sich den Bauern und die Erntehelfer vor, die den Apfelbaum pflegten, die Reife des Apfels feststellten, ihn pflückten; den Lastwagenfahrer, der ihn auf seinen LKW lud und all die anderen, die Teil des Weges des Apfels bis zu dem Laden waren, wo er verkauft wurde. Erinnern Sie sich daran, wie Sie ihn aussuchten und in Ihren Korb legten.

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie beißen in den Apfel und beginnen zu kauen.

Denken Sie an das Regenwasser, das Ihren Apfel saftig machte, an die Sonne, die den Baum wachsen ließ.

Denken Sie an die Nährstoffe, die Ihnen Ihr Apfel gibt und die daraus resultierende Energie. Energie, die Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen antreibt.

Atmen Sie jetzt ein letztes Mal tief ein, beenden Ihre Meditation und kommen Sie zurück in den Raum, in dem Sie üben.

Aus: Masha Lucas, Ulrich Magin „Schalten Sie Ihr Gehirn auf Liebe“