

Einfach essen

Achtsames Essen

Um Achtsamkeit zu entwickeln, tun wir einfach die gleichen Dinge, die wir immer tun – wir gehen, sitzen, arbeiten, essen und so weiter –, doch mit achtsamem Gewahrsein für das,

was wir tun. Wenn wir essen, wissen wir, dass wir essen. Öffnen wir eine Tür, wissen wir, dass wir eine Tür öffnen. Mit unserem Bewusstsein sind wir bei dem, was wir tun.

Sie brauchen nur ein klein wenig Achtsamkeit, wenn Sie ein Stück Obst in den Mund stecken, um zu wissen: »Ich stecke ein Stück Obst in den Mund.« Ihr Geist sollte nicht woanders sein. Sind Sie beim Kauen mit Ihren Gedanken bei der Arbeit, so ist das kein achtsames Essen. Achtsamkeit bedeutet, dem Apfel Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Das lässt Sie tiefer schauen, und Sie werden schon nach kurzer Zeit den Samen des Apfels,

den schönen Obstgarten, den
Himmel, den Bauern und die
Obstpflücker sehen. In diesem Apfel
steckt eine Menge Arbeit.



Von nichts kommt nichts

Schon ein wenig Achtsamkeit lässt Sie erkennen, woher Ihr Brot stammt. Es ist nicht aus dem Nichts gekommen. Es kommt von den Getreidefeldern, der Bäckerin, dem Lieferanten, der Verkäuferin. Doch das Brot ist noch mehr als das. Das Getreidefeld braucht Wolken und