

Rosinenmeditation

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, in denen du wirklich ungestört bist. Du sollst deine ganze Aufmerksamkeit dieser Übung widmen. Dein „Meditationsgegenstand“ ist eine Rosine bzw. eine andere getrocknete Frucht oder Nuss. Wenn du dann noch Zeit hast, schreibe auf, was du erfahren hast beim achtsamen und bewussten Essen der Frucht. Los geht's!

- 1.) Lege die Rosine (oder Frucht) in deine Handfläche, nimm sie dann zwischen Zeigefinger und Daumen und **betrachte** sie mal ausgiebig. Hast du sie jemals so angesehen? Ist sie schwer? Wie wirkt sie auf dich?
- 2.) **Schau** jetzt wirklich jedes Detail an, Helligkeit, Dunkle Stellen, Rillen, Weichheit...
- 3.) Dann **befühle** sie ausgiebig. Die Oberfläche, die Struktur; wechsle auch von der einen in die andere Hand und schau, ob du einen Unterschied feststellst.
- 4.) **Rieche** an der Rosine und nimm nur wahr – kein Bewerten, kein Kategorisieren
- 5.) Lege die Rosine nun sorgsam in deinen **Mund** (mit einer bewussten, achtsamen Handbewegung) und lasse sie mal auf der Zunge liegen. Was fühlt deine Zunge? Erforsche die Rosine mit deiner Zunge
- 6.) Beginne nun die Rosine zu **kauen** und beachte ganz genau, was dies auslöst. Wie fühlt sich das an den Zähnen an, welcher Geschmack entsteht? Lass dir Zeit beim Kauen.
- 7.) Nun darfst du dich vorbereiten, die Rosine zu **schlucken**. Beobachte was davor geschieht – was macht deine Zunge, wie fühlt es sich an, wenn die Rosine schließlich den Hals hinuntergleiten, kannst du sie sogar im Magen spüren? Wie fühlt sich deine Zunge, dein Mund danach an?
- 8.) **Nachspüren** – was ist nun für eine Empfindung da bei dir? War es ein Erlebnis, entsteht die Lust auf noch eine Rosine? Bist du „satt“? Hast du eine „Botschaft“ empfangen?