

Meditation

Apfelmeditation von Thich Nath Hanh

aus: Achtsam essen - achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht von Thich Nhat Hanh, Dr. Lilian Cheung, O.W. Barth Verlag, 2012

Wenn Sie einen Apfel essen, konzentrieren Sie sich ganz allein auf diese Tätigkeit. Denken Sie an nichts anderes.

Sehr wichtig ist auch, dass Sie nichts anderes tun. Essen Sie den Apfel nicht, während Sie Auto fahren, während Sie gehen, während Sie lesen. Seien Sie still und ruhig dabei. So ausgerichtet und entschleunigt können Sie die Qualitäten des Apfels wirklich genießen: seine Süße, sein Aroma, seine Frische, seine Saftigkeit und Knackigkeit.

Nehmen Sie den Apfel nun in die andere Hand und betrachten Sie ihn erneut für einen Moment. Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus, um sich noch mehr zu konzentrieren und noch mehr in Berührung damit zu gelangen, wie Sie den Apfel empfinden. Nur selten schauen wir einen Apfel, den wir essen wollen, näher an. Wir nehmen ihn, beißen hinein, kauen schnell und schlucken dann alles hinunter. Dieses Mal tun wir das nicht. Wir fragen uns: Welche Art Apfel ist das? Wie ist seine Farbe? Wie fühlt er sich in meiner Hand an? Wie duftet er?

Wenn Sie sich mit diesen Fragen beschäftigen, werden Sie erkennen, dass der Apfel nicht einfach nur eine schnelle Zwischenmahlzeit ist, um einen grummelnden Magen zu beruhigen. Er ist etwas viel Komplexeres, Teil eines größeren Ganzen.

Lächeln Sie dann den Apfel an, beißen Sie langsam hinein und kauen Sie. Atmen Sie einige Male ganz bewusst ein und aus, das hilft Ihnen, sich nur auf das Essen des Apfels zu konzentrieren, darauf, wie er sich in Ihrem Mund anfühlt; wie er schmeckt, wie es sich anfühlt, einen Bissen zu kauen und hinunterzuschlucken. Während des Kauens gibt es nichts anderes, mit dem Sie Ihren Mund füllen — keine Projekte und keine Abgabetermine, keine Sorgen, keine To-do-Listen, keine Ängste und Nöte, keinen Ärger, keine Vergangenheit und keine Zukunft. Da ist nur der Apfel.

Wenn Sie kauen, seien Sie gewahr, dass Sie kauen. Kauen Sie langsam und gründlich, jeden Bissen um die zwanzig oder dreißig Mal. Kauen Sie bewusst, genießen Sie den Geschmack des Apfels und seine Nährhaftigkeit, lassen Sie sich ganz auf diese Erfahrung ein. Auf diese Weise können Sie den Apfel, so, wie er ist, genießen. Und während Sie sich des Apfelessens vollkommen bewusst werden, werden Sie auch des gegenwärtigen Momentes vollkommen gewahr. Sie sind vollkommen präsent im Hier und Jetzt. Im gegenwärtigen Moment lebend können Sie wirklich das empfangen, was der Apfel Ihnen anbietet, und Sie werden sich lebendiger fühlen.

Indem Sie einen Apfel auf diese Weise essen, ihn wirklich genießen, bekommen Sie eine Kostprobe von Achtsamkeit, jener Art von Bewusstheit, die daraus erwächst, dass wir vollkommen in den gegenwärtigen Moment eintauchen. In solch kurzen Minuten lassen Sie alles Ins, leben im Hier und Jetzt. Sie können ein Gefühl für die Freude entwickeln und für die Freiheit von Angst, die ein achtsames Leben mit sich bringt.