



22. März 2020

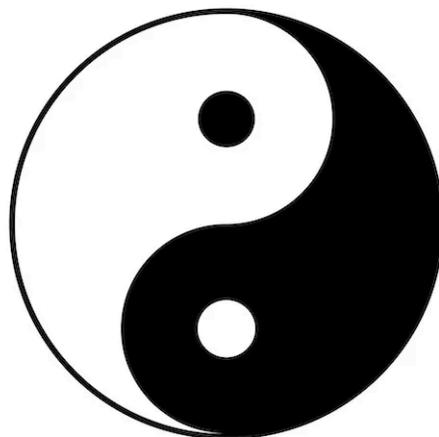
Bohnen des Dankes

Man erzählt sich die Geschichte von einer Weisen, die sehr alt wurde und tief glücklich lebte. Sie war eine grosse Lebensgeniesserin und verliess das Haus nie, ohne sich eine Hand voll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht um die Bohnen zu kauen. Nein sie nahm sie mit, um die schönen Momente des Lebens bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Strasse, ein köstliches Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Tasse Kaffee, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels – für alles, was die Sinne und das Herz erfreute, liess sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends dann sass sie zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minuten.

So führte sie sich noch einmal vor Augen, wie viel Schönes sie an diesem Tag erleben durfte und freute sich darüber. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.



Es ist wie beim Yin und Yang: zwei entgegengesetzte, sich anziehende und gleichwertige Kräfte. Sind sie im Gleichgewicht, herrscht Harmonie. So stark das negative, lähmende, schwarze da ist, so stark ist also auch das positive, mobilisierende, weisse präsent. Lenken wir unseren Fokus in dem Fall auf die leichten hellen Augenblicke des Tages und werden uns diesen bewusst.

Vielleicht mögen Sie ein **Freudenbüchlein** führen und all die schönen, glücklichen, für Sie nährenden Momente des Tages darin notieren, wofür Sie dankbar sind, was Ihnen Freude bereitet hat.

Verbinden Sie sich vor dem zu Bett gehen noch einmal mit diesen positiven Momenten des Tages und spüren Sie in Ihrem Körper nach, wie sich dieser gerade anfühlt, wenn Sie mit diesen schönen Augenblicken in Verbindung sind. Sie finden so zu mehr innerer Ruhe, kommen ins Gleichgewicht und wieder mehr in Ihre Mitte.