Formt Gesteine, nährt Bäume. Und wir Menschen: nähren uns gegenseitig mit unseren Taten, unser Energie. – Wasser, das zum Tal fließt.

Zufriedenheit ist, das eigene Ich zu finden. Im Hier und Jetzt

Warum bin ich dauernd unzufrieden?

Viele Menschen stehen morgens wie Roboter auf, trinken ihren Kaffee und ziehen sich an. Sie denken nicht darüber nach. Sie funktionieren, wie beim Atmen.

Aber es geht auch anders. Mach Dir nur einmal bewusst, dass Du tatsächlich atmen kannst. Denn das ist keine Selbstverständlichkeit. Während Du gerade Luft holst, liegen andere mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus. Sie hängen an einer Maschine fest, die Sauerstoff in ihre Lungen pumpt.

Erinnere Dich daran. So kannst Du klarer sehen. Und besser verstehen, was Du jeden Tag tust oder denkst.

Also stehst Du morgens auf, öffnest das Fenster in Deinem Schlafzimmer und schaust nach oben in den Himmel. Du atmest tief ein. Jetzt riechst Du die frische Luft und kannst Dir sagen: „Was für ein wundervoller Tag! Es geht mir gut!“

Mit Liebe bereitest Du Dein Frühstück vor. Dann setzt Du Dich in Ruhe hin. Gib Deinem Körper eine Chance, die Energiestoffe aufzunehmen, die ihm die Nahrung bietet.

Immer wieder essen die Leute nur, um ihren Stress zu bewältigen. Dann werden sie dick, fühlen sich unzufrieden mit ihrem Bauch und stopfen noch mehr in sich hinein. Ohne zu begreifen,dass

sich dabei das Sättigungsgefühl um ein Vielfaches verzögert. Körper und Geist sind nicht im Einklang. Die Menschen fragen sich nur, wie sie abnehmen können.

Und ich sage Dir: Indem Du bewusster isst. Lenke Dich durch nichts ab. Schau kein Fernsehen oder rede nicht am Tisch, wie es die Leute früher taten. Konzentrier Dich nur auf die Lebensmittel. Auf jeden Bissen Brot, den Du zu Dir nimmst. Auf jeden Schluck Kaffee.

Wenn Du jetzt den Kaffee trinkst, schmeckt er Dir wie nie zuvor. Und wenn Du danach Dein Hemd anziehst, dankst Du dafür, dass Du so ein tolles Hemd hast, wie es andere Menschen nicht besitzen.

So gehst Du Schritt für Schritt durch den Tag. Du musst zur Arbeit fahren, also setzt Du Dich hinter das Steuer. Und dann freust Du Dich darüber, dass der Motor anspringt. Dass Dich Dein Wagen von A nach B bringt, anstatt kaputt zu sein und Du Dir Sorgen machen musst, wie Du pünktlich das Büro erreichst.

Nimm jeden Augenblick bewusst wahr. Genieße jede Sekunde und sei dankbar für das große Glück, von dem die meisten doch nur Träumen.

In den Nachrichten der Welt siehst Du die wahren Katastrophen. Greise sterben, weil sie hungern müssen. Kinder werden im Krieg zerfetzt. Ihre Eltern schreien, aber sie können nichts dagegen tun.

Und Du machst Dir dauernd Gedanken über irgendwelche Kleinigkeiten. Du siehst alles negativ, obwohl es Dir eigentlich gut geht. So schlingst Du auch jede Mahlzeit herunter und zwei Stunden später fällt Dir kaum noch ein, was Du gegessen hast.

Deshalb vegetieren viele Menschen vor sich hin, bis sie krank werden. Dann erst fangen sie an, über die Dinge nachzudenken. Aber dann ist es vielleicht zu spät.

Drum warte nicht ab, bis etwas Schlimmes passiert. Es wäre falsch, erst nach einem Unheil zu erkennen, wie erfüllt Dein Leben wirklich ist. Du solltest von Anfang an zu schätzen wissen, dass Dich ein unendlicher Reichtum umgibt. Damit gewinnst Du Tag für Tag mehr Lebensqualität.