Nahrung

Kostet und seht,

wie gut der Herr ist!

Ps 34,9

Ich nehme mir bewusst Zeit für den Herrn. Ich spüre den Raum, in dem ich mich befinde, achte auf die Geräusche, die mich umgeben, nehme wahr, wie ich jetzt dasein kann.

Gebet zu Beginn:

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr,
und auch etwas zum Verdauen.
Schenke mir Gesundheit des Leibes
mit dem nötigen Sinn dafür,
ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr,
die im Auge behält, was gut und rein ist,
damit sie sich nicht einschüchtern lässt vom
Bösen, sondern Mittel findet, die Dinge in
Ordnung zu bringen.

Schenke mir eine Seele,
der die Langeweile fremd ist, die kein Murren
kennt und kein Seufzen und Klagen,
und lasse nicht zu, dass ich mir allzu viel
Sorgen mache um dieses sich breit machende
Etwas, das sich "Ich" nennt.

Herr, schenke mir Sinn für Humor.
Gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen,
damit ich ein wenig Glück kenne im
Leben und anderen davon mitteile.
Thomas Morus

„Etwas liegt mir schwer auf dem Magen…“
„Das muss ich erst verdauen…“ -
kenne ich das?

Wertschätzend schaue ich darauf,
dass ich täglich etwas zu essen habe!

Meditation:

Langsam und mit viel Genuss esse ich ein Stück Brot (einen Apfel, eine Möhre, ein Stück Käse…)

Das Essen wird zum Genuss und tut dem Körper gut, wenn alle meine Sinne dabei aktiv werden.

Ich schaue, rieche, ich fühle die Oberfläche, ich schmecke, ich verkoste…

Weil Nahrungsaufnahme etwas Alltägliches ist, brauche ich immer wieder ein bisschen Disziplin, damit Essen ein Genuss bleibt.

Essen ist nicht nur kurze Verpflegung, es ist eine Erholungszeit für den Körper.

Kann ich genießen?

Wie ist das mit der geistigen Kost?

Mir ist in vielen Bereichen eine Freiheit geschenkt, mich für das Gute entscheiden zu können – was tut meinem Leib, was tut meiner Seele gut?

Was steht heute auf meinem „Speiseplan“?

Alles Wahrgenommene und Erfahrene wird mir zur Nahrung – was ich aufnehme, wird in meiner Lebensgeschichte einen Platz einnehmen.

Herr, ich danke dir für alles, womit Du mir Kraft zum Leben gibst. Ich danke dir für alles, was mich stärkt an Leib und Seele.

Herr, lass mich stets dankbar sein für die Nahrung, die mir zur Verfügung steht, es ist nicht selbstverständlich, dass ich jeden Tag satt werde.

Herr, segne du die Landwirte, die Obstbauern…, alle, die sich für ein ökologisches Gleichgewicht einsetzen.

Herr, lass in vielen Menschen die Freude daran wachsen, dass sie durch kleine Zeichen der Solidarität Großes bewirken.

Herr, schenke den Kindern und Jugendlichen gute Vorbilder im Umgang mit den Nahrungsmitteln.

Herr, du selbst sagst von dir: Ich bin das Brot des Lebens, wer zu mir kommt, wird satt werden. Du stillst meine Sehnsucht nach dem wahren Erfüllt-Sein. Aus deiner Fülle lebe ich, Dank sei dir dafür.