



Vielleicht ist es möglich, in den Minuten zwischen dem Läuten des Weckers und dem tatsächlichen Aufstehen ein kurzes Gebet zu sprechen und den Tag mit guten Gedanken zu beginnen, anstatt uns frustriert ins Badezimmer zu schleppen. Wenn

wir mit schlechter Laune an den Tag herangehen, schaffen wir die Basis für Fehler und Misserfolge in der Zukunft.

Die morgendliche Dusche hilft uns, die „Schatten der Nacht“ abzuwaschen, unseren Kreislauf anzuregen und unseren Geist für neue Aufgaben bereit zu machen. Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit, die uns Kraft für die nächsten Stunden gibt. Manche Menschen haben aber in der Früh noch keinen Appetit und begnügen sich lieber mit einem warmen Getränk. Achte ich auf meine persönlichen Bedürfnisse und gebe ich meinem Körper das, was er braucht, um leistungsfähig zu sein?

Der Weg zur Arbeit ist ein weiteres Alltagsritual, das sich bewusst gestalten lässt. Was heißt es für mich, unterwegs zu sein, auf ein Ziel zuzugehen, mich innerlich auf neue Aufgaben einzustellen? Das Anziehen der Berufskleidung (zum Beispiel im Krankenhaus) kann auch ein Ritual sein, das hilft, unsere innere Bereitschaft auszudrücken und den Aspekt der Gemeinschaft im Auge zu behalten.

In der Mitte des Tages steht die Sonne an ihrem höchsten Punkt und verkörpert Fülle, Kraft und fokussierte Energie. In der Natur ist der Mittag oft eine Zeit der Stille, in der manchmal sogar die Vögel schweigen und nur das leise Summen der Insekten zu hören ist. Das Läuten der Mittagsglocken erinnert uns daran, in der Betriebsamkeit des Tages innezuhalten, unsere Kräfte zu sammeln und das bisherige Tagesgeschehen zu überblicken. Wie kann ich auf dem, was ich am Vormittag geschaffen habe, aufbauen, um mein Tagewerk zur Vollendung zu bringen?



Doch nicht nur unser Geist braucht eine Zeit der Stärkung, sondern auch unser Körper. Wie gestalte ich mein Mittagsmahl? Schlinge ich es hektisch hinunter, um gleich wieder weiterzuarbeiten oder nehme ich mir einige Minuten Zeit zum Durchatmen, damit meine Seele „nachkommen“ kann? Ist es möglich, von meinem Arbeitsplatz aus einen Blick auf den Himmel zu werfen und vielleicht sogar die Sonne zu sehen? Gibt es irgendwo ein offenes Fenster, einen Balkon oder eine Terrasse, wo ich für einige Minuten erfahren kann, dass ich ein Teil der Schöpfung und ein Kind der Mutter Erde bin?



Die beruflichen Verpflichtungen lassen den Nachmittag oft schnell vergehen, und manchmal sind sogar Über-

stunden notwendig, um das Arbeitspensum zu erledigen. Kann ich das Ausziehen der Berufskleidung und den Heimweg ganz bewusst als Rituale des Überganges und des Unterwegsseins betrachten? Oder hetze ich von einem Geschäft zum nächsten, um noch schnell vor Ladenschluss alle Einkäufe zu erledigen?

Die Zeit nach dem Sonnenuntergang und das Schwinden des Tageslichtes sind erfüllt von einem stillen Zauber. In den Städten herrscht anstelle des „Abendfriedens“ normalerweise hektischer Verkehr, der es unmöglich macht, den gleitenden Übergang vom Tag zur Nacht bewusst wahrzunehmen. Gibt es auf dem Heimweg einen Baum oder einen Platz, an dem ich innehalten und für einige Minuten aus dem Trubel „aussteigen“ kann?

Zu Hause angelangt, wartet die Familie meist schon auf das Abendessen. Jeder will von den Eindrücken des Tages erzählen und es ist oft gar nicht so einfach, sich inmitten all dieser Erwartungen und Verpflichtungen einen Freiraum zu schaffen, Welche Möglichkeiten habe ich, um das „innere Licht“ anzuzünden und meine „Batterien“ aufzuladen, sowohl körperlich als auch seelisch?

Vielleicht können Sie sich an einem nicht so frequentierten Platz ihrer Wohnung eine Gebets-ecke einrichten, in die Sie sich bei Bedarf zurückziehen. Ein kleines Tischchen oder ein Regal im Schlafzimmer eignen sich gut dafür. Ein hübsches Tuch, eine Kerze, Dinge aus der Natur und kleine persönliche Gegenstände können Sie dort durch den Jahreskreis begleiten und zu Gebet und Meditation anregen.



Haben Sie einen Augenblick Zeit? Wenn ja, dann setzen Sie sich bitte bequem hin. Stellen Sie die Füße auf den Boden, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie die Luft von der Nase bis in die Lungen strömt und stellen Sie sich vor, wie mit dem Einatmen Kraft und Licht zu allen Körperzellen fließen. Mit dem Ausatmen lassen Sie alles los, was Sie belastet ... Solch einfache Atem-Meditationen können uns helfen, uns zu entspannen und die eigene Mitte zu finden.

Erfülltes Leben heißt, sich während des Tages bewusst auf das Hier und Jetzt zu besinnen. Dadurch fällt es uns leichter, den Tag als das zu sehen, was er ist: Geschenkte Lebenszeit, die unserer Verantwortung übergeben ist. Wie bin ich heute mit diesem Geschenk umgegangen? Habe ich den Herzschlag des Universums in meinem eigenen Herzen gespürt?

Während ich in meinem Zimmer schlafe, gehen die Menschen auf der anderen Seite der Erde ihrem Alltag nach. Und morgen ist es wieder mein Tag, während die anderen ihre wohlverdiente Nachtruhe haben. Es gibt keine vollkommene Dunkelheit auf dieser Welt, weil immer irgendwo die Sonne scheint. Wir sind alle miteinander verbunden.