

Schokoladenmeditation für die ganze Familie

Diese süße Meditation dient dazu, gemeinsam ein paar Minuten zur Ruhe zu kommen und ein kleines Stück Schokolade zu genießen. Sie kann täglich wiederholt werden, und die Schokolade kann durch andere Lebensmittel (zum Beispiel ein Stück Apfel oder eine Weintraube) ersetzt werden.

Als Vorbereitung benötigt man nur ein Stück Schokolade (oder Apfel oder Weintraube) und einen Ort, an dem man sich wohl fühlt.

Wenn du bereit bist, geht es nun los:

Such dir ein Stück deiner liebsten Schokolade aus, nur ein münzgroßes Stück. Setz dich nun an einen schönen Platz.

Lege die Schokolade auf deine flache Hand und schau sie dir an.
Welche Farbe hat deine Schokolade?
Und welche Form?
Ist die Schokolade glatt?

Rieche nun an deiner Schokolade.
Hat sie einen Geruch oder ein Aroma?
Vielleicht Kakao oder Vanille?
Oder doch Marzipan, Nuss oder etwas fruchtiges?

Lecke mit der Zunge nun einmal an der Schokolade, nur ganz kurz.
Wie fühlt sich der Geschmack auf deiner Zungenspitze an?

Jetzt kannst du ein Stück von der Schokolade abbeißen – lasse dieses Stück auf deiner Zunge schmelzen und genieße den Geschmack.

Mit jedem weiteren Bissen spürst du, wie du zur Ruhe kommst und fröhlich wirst.

Guten Appetit! :)