


Meditation



## Lebensrhythmen

Aufstehen, wenn ich von der Helligkeit draußen wach werde. Arbeiten, wenn etwas zu tun ist oder, wenn ich Ideen habe und Energie spüre. Essen, wenn ich hungrig bin. Schluss machen, wenn ich genug hab'. Schlafen gehen, wenn ich müde bin. Im Sommer lange wach sein und viel Zeit draußen verbringen. Und im Winter viel schlafen und weniger Arbeiten.  
*Im Rhythmus der Natur...*

Heute weckt mich der Wecker, bevor ich wach bin. Es ist noch dunkel und mein Frühstückshunger ist klein. Ein Kaffee bringt mich in Schwung. Der Bus ist voll. Die Straßen auch. Ich bin acht Stunden auf der Arbeit - wie immer und fast alle anderen auch. Um 9.00 Uhr Frühstückspause. Ca 13.00 Uhr ist Mittag, irgendwann Feierabend, Ladenschluss, Wochenende... 20.00 Uhr Tagesschau... (bzw.. heute WM Auslosung 😊)  
*im Rhythmus der Zivilisation...*

Eigentlich geht immer alles. Es ist egal, wann ich arbeite - am PC zuhause und am Laptop unterwegs. Und egal, wann ich schlafe. Einkaufen kann ich bis 20.00 Uhr im Supermarkt, rund um die Uhr im Internet und an der Tankstelle. Mails kommen immer an und weg. Mit dem Handy bin ich gut erreichbar - und es piept, wenn einer meiner Freunde in der Nähe ist. Vielleicht sehen wir uns irgendwo. Wenn nicht: Im Fernsehen kommt immer irgendwas...

*... und Dein Rhythmus - wie geht der?  
Was hat in Deinem Lebensrhythmus Priorität?  
Welche Botschaft steckt in Deiner Lebensweise?  
Welche Dinge bestimmen Deinen Lebensalltag?*