

# ESPRESSO- MEDITATION



Bereite Dir einen Espresso zu und setze Dich an einen Ort, an dem Du ca. drei Minuten ungestört und aufrecht sitzen kannst.

Mit Espresso und mit einem kleinen Löffel.

---

Die kommenden drei Minuten widmest Du Dich voll und ganz Deinem Espresso.

Benutze dabei alle Sinne:

**Sehen. Hören. Spüren. Riechen. Schmecken.**  
Genießen.

Warst Du voll und ganz bei Deinem Espresso?



1. Bereite Dir einen Espresso zu und setze Dich an einen Ort, an dem Du ca. drei Minuten ungestört und aufrecht sitzen kannst. Natürlich hast Du Deinen Espresso mit einem kleinen Löffel dabei.

2. Die kommenden drei Minuten widmest Du Dich voll und ganz Deinem Espresso. Benutze dabei alle Sinne:

· Schau auf die Tasse. Welche Farbe hat Dein Espresso. Gibt es Crema oder einen Klecks Milchschaum?

· Nimm den Löffel in die Hand und rühre damit Deinen Espresso um. Verändert er sich? Entstehen vielleicht kleine Wirbel?

· Nimm etwas Espresso auf den Löffel und lass ihn sanft zurück in die Tasse gleiten. Schau den Tropfen beim Fallen zu. Hörst Du das sanfte Plätschern?

· Umfasse die Tasse mit Deinen Händen. Spüre die Wärme. Ist es Dir zu heiß? Ist es ein angenehm warmes Gefühl?

· Führe die Tasse zu Dir und rieche am Espresso. Schließe dafür gerne Deine Augen. Wonach riecht Dein Getränk? Weckt der Geruch Erinnerungen in Dir?

· Nimm nun einen winzig kleinen Schluck Espresso und lass ihn für einen kurzen Moment lang in Deinem Mund. Spüre die Wärme, nimm den Geschmack wahr. Lass ihn langsam deine Kehle hinunterlaufen.

· Wiederhole diese achtsamen kleinen Schlucke, bis Deine Espressotasse leer ist. Gerne mit geschlossenen Augen, wenn Du dich dabei wohlfühlst.

· Wenn Deinen Augen geschlossen waren, öffne sie langsam. Spüre nach, wie es Dir jetzt geht. Nimmst Du noch den Geschmack wahr? Warst Du voll und ganz bei Deinem Espresso oder waren da auch andere Gedanken in Deinem Kopf?