

Kontemplationen im Feld des Konsums

Zusammengestellt von Kai Romhardt



Möge ich nicht hungrig einkaufen.

Möge ich mich nicht von der Verpackung oder dem Image einer Person, Sache oder Marke blenden lassen.

Möge ich mir der Emotionen bewusst sein, die beim Kontakt mit einem Produkt oder Sinneseindruck in mir entstehen.

Möge ich besser verstehen, warum ich gerade etwas esse, anschau oder in meinem Geist bewege.

Möge ich regelmäßig fasten – körperlich und geistig.

Möge ich meine wahren Bedürfnisse kennen.

Möge ich mich vor Vergleichen mit anderen hüten, sie können der Auslöser von vielfältigen sinnlosen Käufen sein.

Möge ich mein Wollen nicht über mein Haben ansteigen lassen.

Möge ich mein rechtes Maß finden.

Möge ich mir der Gefahren von Ansprüchen und Anspruchsdenken bewusst sein

Möge ich Dankbarkeit kultivieren und mich am Vorhandenen erfreuen können.

Möge ich den Nutzungsgrad der Dinge in meinem Besitz im Blick behalten.

Möge ich mein Eigentum teilen, auch wenn dies Verfügbarkeit und Bequemlichkeit absenkt.

Möge ich nicht glauben, dass ich durch die Ausdehnung meiner Komfortzonen glücklicher werde.

Möge ich meinen Warenkorb besser kennenlernen und verstehen.

Möge ich mit meinen Käufen sinnvolle Ideen und Projekte, integre UnternehmerInnen und heilsame Produkte unterstützen.

Möge ich auf die Bilder, Klänge und Idee achten, die ich in meinen Geist lasse.

Möge ich Impulsdistanz kultivieren, gezielte Angriffe auf meinen Geist erkennen und so mein Bewusstsein und mein Portemonnaie schützen.

Möge ich nicht auf Kosten der Zukunft konsumieren und nicht zum Sklaven meiner Schulden werden.

Möge ich erkennen, dass ein selbstgewähltes einfaches Leben viele Vorzüge hat.

Möge ich andere Menschen nicht auf Grund ihres Konsumverhaltens beurteilen oder verurteilen.

Möge ich nicht dem Luxus und der Verfeinerung meiner materiellen oder sinnlichen Ansprüche verfallen.

Möge ich mich an dem erfreuen, was ich bereits habe.

Möge ich mich in achtsamen Essen üben und über meine Nahrung kontemplieren.

Möge ich meinen Geist mit Meditation und Achtsamkeitspraxis nähren und stärken.

Möge ich meinen Unvollkommenheiten und Widersprüchlichkeiten im Feld des Konsums zulächeln.