Meditácia

Ak pojmeme prácu s chlebom ako meditáciu, vchádzame do oblasti jogy. Heinz Grill v brožúre „Štyri étery v chlebe" rozpracováva do podrobností mnohé aspekty prípravy medo-soľného chleba. Podáva 4 meditačné myšlienky, ktoré meditáciu usmernia ku vnímaniu nadzmyslových skutočností.

Hlavným meditačným obsahom môže byť tiež báseň:

Chlieb

Do pecňa chleba

obetuje vesmír

svoje citlivé svetlo,

aby hlbiny zeme

radostne osvietilo,

aby sa tým svetlo,

ktoré pochádza zhora,

cez ľudskú šikovnosť

do čistého procesu pečenia

pomocou najlepšieho vedenia

v človeku znovuzrodilo

a jeho samého k obeti

v rovnakej láske viedlo.

H. Grill, 20. 4. 2004

O výžive < chlieb suroviny príprava cesta pečenie princípy meditácie