

Dankbarkeitsmeditation

der O&O Akademie

www.oo.academy

Willkommen zum wunderschönen Zustand der Dankbarkeit.

Was ist Dankbarkeit? Wozu Dankbarkeit? Wie erwachst du dazu?

Dankbarkeit ist bestimmt nicht nur eine Einstellung. Wenn sie sich auf eine Einstellung beschränkt, ist sie seicht und ein reines Schönheitsmittel. Dankbarkeit ist ein Bewusstseinszustand, in dem du das Leben feierst.

Ohne Dankbarkeit ist das Leben bedeutungslos und einsam. Du fühlst dich arm mitten im Überfluss. Und nach meiner Erfahrung ist Dankbarkeit der einfachste Weg, um in der Liebe anzukommen. Wenn du Dankbarkeit nährst, fühlst du ein tieferes Gefühl von Verbundenheit mit Menschen und mit dem Leben selbst.

Du erwachst zu Dankbarkeit, wenn du die Vernetzung im Leben siehst. Wenn wir über unser Leben reflektieren, über unser Lernen, unsere Behaglichkeit und unsere Freude, dann können wir sehen, dass jede einzelne dieser wunderschönen Erfahrungen möglich gemacht wurde durch die Anstrengung und die Liebe so vieler Menschen, denen wir wichtig sind, und auch von Menschen, die wir nie kennenlernen werden und denen wir nie begegnen werden.

Ohne sie gäbe es uns nicht. Keine Erfahrung in unserem Leben ist unabhängig von anderen. Es gibt keinen Moment, nichts, von dem wir behaupten können, es alleine geschaffen zu haben. Auch sind wir nicht nur aufgrund unserer eigenen Anstrengungen zu Größe angewachsen.

Indem wir die Verbundenheit unseres Daseins erkennen, entwickelt sich Dankbarkeit über ein Lippenbekenntnis hinaus, jenseits unseres konditionierten Verstandes, hin zu einem Ort so tief in unserem Bewusstsein, dass jeder Moment, den du in diesem Gewahrsein verbringst, dich transformiert.

1. Bitte sitze in einer bequemen Haltung. Halte ein sanftes Lächeln in deinem Gesicht, wie ein Baby, das im Schlaf lächelt. Atme langsam und tief ein. Fühle ein allmähliches Weichwerden, während deine Atmung langsamer und länger wird.
2. Halte eine Person in deinem Bewusstsein, die dich in deiner Kindheit liebevoll genährt hat. Es kann ein Elternteil sein, ein Familienmitglied, ein Nachbar oder sogar ein Haustier. Danke dieser Person oder diesem Wesen für die Fürsorge, die du empfangen hast. Danke ihm oder ihr dafür, dass er oder sie Teil deines Leben ist. Wünsche ihm oder ihr alles Gute.
3. Halte in deinem Bewusstsein eine Person, die dich dazu inspiriert hat, ein besserer Mensch zu werden oder dich dazu inspiriert hat, dich auf den Weg zu größerer Weisheit und Liebe zu machen. Danke ihm oder ihr dafür, dass er oder sie Teil deines Lebens ist. Wünsche ihm oder ihr alles Gute.
4. Halte nun in dir eine Person, die dir das Gefühl gegeben hat, erwünscht und geliebt zu sein. Danke dieser Person, dass sie in deinem Leben ist. Wünsche ihm oder ihr alles Gute.
5. Halte in deinem Bewusstsein eine Person, die zu deinem Wohlstand und Wachstum beiträgt. Danke dieser Person, dass sie in deinem Leben ist. Wünsche ihm oder ihr alles Gute.
6. Spüre Mutter Erde. Spüre sie in deinem Herzen. Danke ihr dafür, dass sie deine Existenz trägt und aufrechterhält.

In diesem Zustand verbinde dich mit der Präsenz, der Quelle oder dem Universum. Fühle dich verbunden mit dem ewigen Fluss des Lebens, dessen Teil wir alle sind.

Sobald du bereit bist, kannst du langsam die Augen öffnen.

Dies ist die rechte Zeit für Dankbarkeit. Bitte nimm dir einen Moment Zeit und schreibe heute einen Brief an jemanden, darüber wie sehr er oder sie dich beeinflusst hat und dein Leben durch seine oder ihre Anwesenheit verschönert hat. Wenn du möchtest, kannst du ihm oder ihr deine Dankbarkeit durch eine liebevolle oder freundliche Tat zum Ausdruck bringen. Wenn er oder sie es nicht mehr erleben kann, deine Dankbarkeit zu empfangen, dann sende sie an jemand anderen.

Hab einen wunderbaren Tag und ein wunderbares Leben.

Danke.

Namaste
