



MEDITATION FÜR MEHR DANKBARKEIT IM LEBEN

Vorbereitung der Dankbarkeitsmeditation

1.
Setze dich in eine möglichst aufrechte Position. Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Setze dich so hin, wie es angenehm und bequem für dich ist.

Beide Beine stehen fest auf dem Boden. Wenn du schon geübter bist im Meditieren, kannst du auch in den Schneidersitz gehen.

2.
Schließe jetzt sanft deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Nimm dir diese Zeit im Hier und Jetzt ganz für dich.

3.
Atme zwei- bis dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

4.
Kehre dann in deinen normalen Atemrhythmus zurück.

Durchführen der Dankbarkeitsmeditation

1.
Denke nun an deinen gestrigen Tag. Suche dir einen Moment aus, der dir positiv in Erinnerung geblieben ist. Das kann zum Beispiel ein schönes Erlebnis sein oder eine Begegnung mit einer Person. Oft sind es die "kleinen" Dinge im Alltag, die uns Freude bereiten.

2.
Welche Gefühle kommen bei dem Gedanken an das Erlebnis oder die Begegnung in dir auf? Vielleicht ein Gefühl von Dankbarkeit?

Vielleicht spürst du aber auch etwas Anderes oder nichts? Auch das ist in Ordnung. Du kannst auch das wahrnehmen.

Was also kannst du gerade wahrnehmen und wie fühlt sich das für dich an?

3.
Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper. Was kannst du wahrnehmen?

4.
Atme ein, und mit jedem Einatmen erinnere dich an diesen bestimmten Moment.

Atme aus, und mit jedem Ausatmen spüre das Gefühl der Dankbarkeit.

5.
Spüre, wo sich in deinem Körper die Dankbarkeit bemerkbar macht.

Wenn du das in diesem Moment gerade nicht nachfühlen kannst, dann erinnere dich an einen Moment, in dem du wirklich dankbar warst.

Wo in deinem Körper hast du das gespürt?

6.
Bleibe noch einen Moment länger bei deinen Körperempfindungen und erkunde sie neugierig.

7.
Stell dir jetzt noch einmal den Moment vor, den du dir für diese Meditation ausgesucht hast, genau vor.

Du kannst sehr dankbar sein, einen solchen Moment erlebt zu haben.

8.
Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

9. Wenn du magst, bringe ein wenig Bewegung in deinen Körper. Bewege deine Hände und Füße.

10.
Öffne nun langsam wieder deine Augen und nimm deine Umgebung wahr. Schaue dich um und komm wieder an im Hier und Jetzt.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!