

# Wer dankbar ist, kann nicht unglücklich sein

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, halten Sie inne und lassen Sie sich begeistern von den Inspirationen unserer Autorin Georgia Fritz, die als positive Energie auf die Seele wirken

Von Zeit zu Zeit lege ich einen Dankbarkeits-Tag ein und rufe mir all die Dinge in Erinnerung, für die ich zutiefst dankbar bin.

## Der Dankbarkeits-Tag

Diese Dankbarkeit halte ich den ganzen Tag über in meinem Herzen. Das mache ich an jedem meiner Geburtstage und auch einfach mal so zwischendurch. Auf meiner Dankbarkeitsliste stehen meist kleine Sachen, z. B. eine Freundin, die mir ihre Zeit geschenkt hat, aber auch essentielle Dinge, wie Freiheit, Unabhängigkeit oder meine Geburt, ohne die ich gar nicht hier wäre.

In diesen Momenten des Innehaltens bemerke ich immer wieder, wie oft mir mein Leben ein Füllhorn an Möglichkeiten und Geschenken darbringt und wie oft ich blind daneben greife, weil ich die

Geschenke nicht also solche erkenne oder nicht dankbar genug für sie bin.

## Geschenke des Lebens

Jeder von uns bekommt wohl gerne Geschenke. Wie langweilig wäre es aber, wenn wir schon im Voraus wüssten, was im Geschenkpaket enthalten ist. Geschenke müssen unerwartet, überraschend sein. Jemand, der uns liebt, wird sich jedoch immer Gedanken darüber machen, welches Geschenk für uns passend ist und uns erfreut. Die Schöpfung schenkt uns in ihrer Weitsicht nur solche Geschenke, die für uns ganz und gar passend sind: Es sind Geschenke, die unserem Seelen-Wachstum dienen. Geschenke, die uns aus der Schule des Lebens in die Vollendung führen. So sind wir aufgefordert, unseren Sinn mehr auszurichten auf das Geschenk des Lebens und all die

Möglichkeiten, die uns auf unterschiedliche Weise überbracht werden: Ein Mensch, der uns eine besondere Botschaft überbringt, ein Baum, der uns Kraft gibt, wenn wir in Sorge sind, ein Lied, das unser Herz wieder zum Singen bringt, ein Hinweis, der uns weiterhilft. Sobald wir begreifen, das alles, was uns auf unserem Weg begegnet, ein Geschenk des Lebens ist, das uns wachsen lässt, können wir eine dankbare Grundhaltung entwickeln. Diese tief innen empfundene Dankbarkeit bringt schließlich Akzeptanz und Frieden mit sich. Denn wer im Herzen dankbar ist, der kann nicht unglücklich sein. Er erkennt auch in schwierigen Lebenslagen sein Potential zum Wachstum und ergreift es.

Jedoch, ich muss gestehen, dass ich meinen Fokus oft auf das lege, was ich nicht habe, was ich noch erreichen will, anstatt auf das, was ich an Materiellem oder Immateriellem bereits besitze. Durch die Fokussierung auf das noch nicht Erhaltene schaffe ich mir in Gedanken das

Gefühl von Mangel, anstatt mich auf die Fülle des bereits Vorhandenen zu konzentrieren. Anstatt also am Monatsende auf mein leeres Konto zu starren, hilft mir die dankbare Erinnerung an all das, was ich in den letzten Wochen bereits im Überschwung ausgegeben habe. Ob 1000 oder 10000 Euro Einkommen – oft ist bei den Leuten ja irgendwie zu wenig Geld bei zu viel Monat übrig. Und deshalb ist Geld auch ein hervorragendes Übungsbeispiel für Dankbarkeit.

Im Buch „The Magic“ empfiehlt Rhonda Byrne, einen Euro-Schein mit folgendem Aufkleber zu versehen: „Danke für all das Geld, das ich in meinem ganzen Leben bekommen habe“ und diesen Geldschein immer mal wieder wertschätzend in die Hand zu nehmen. Das erinnert mich an einen Brauch der Balinesen, die für den ersten Kunden des Tages einen extrem verbilligten „Morgenpreis“ offerieren. Wichtig ist für die Balinesen nicht, dabei zu verdienen, sondern den Bann des allerersten Morgengeschäfts zu brechen. Das erste eingenommene Geld (und sei es noch so wenig) wird sodann in Dankbarkeit hin und her gewedelt, geküsst, gesegnet und voller Freude in die Kasse gelegt. Die Balinesen sind sich sicher, dass sie auf diese Art Fülle manifestieren.

## Dein Fülle-Konto

Ist dir klar, dass dir an jedem Tag ein unerschöpfliches Arsenal an Möglichkeiten zur Verfügung steht? Stelle dir spaßes halber ein Beispiel von Anthony de Mello vor: Die Bank des Universums schenkt dir täglich 86400 Euro. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen. Was du nicht ausgegeben hast, verfällt am Tagesende. Aber am nächsten Tag hast du wieder 86400 Euro auf deinem Bankkonto zur Verfügung. Diese Bank ist Realität, denn jeder von uns hat so eine magische Bank – mit Zeit. Jeden Morgen bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist für immer verloren. Aber jeden Morgen füllt sich das Konto wieder neu. Was also machst du mit deinen täglichen 86400 Sekunden und wie dankbar bist du dafür? ●●●

## Kleine Dankbarkeits-Übung

Wie oft dankst du dem Geld, das dir zur Verfügung steht? Wie oft dankst du deiner Familie, deinen Freunden für ihr Dasein? Wie oft dankst du deinem Körper, dass er dich perfekt durch den Tag bringt? Wie oft dankst du dem Leben für seine Geschenke an dich? Wie dankbar bist du an diesem Tag? Die folgende Übung kann dir helfen, dich mehr für die Dankbarkeit zu öffnen:

Mache es dir bequem, schließe die Augen, atme ein paar Mal ein und aus und entspanne dich. Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz und weite es, lasse dich in eine meditative Stimmung fallen.

Bitte um Verbindung mit deinem wahren Seelenkern und öffne dich für ein erweitertes Bewusstsein. (In der Regel genügt dazu deine Absicht, wenn es dir zunächst nicht gelingt, stelle dir einfach vor, dass du jetzt mit deiner inneren Weisheitsquelle verbunden bist.)

Setze die Absicht, dir deine bisherigen Lebens-Geschenke anzuschauen. Geschenke, für die du sehr dankbar sein kannst. (Ganz egal, ob es ein „großes“ Geschenk, wie die Geburt eines Kindes oder ein „kleines“ Geschenk wie ein Sonnenaufgang ist: Auch du hast genügend Erinnerungen an schöne Geschenke deines Lebens abgespeichert.)

Lasse jetzt vor deinem inneren Auge deinen Lebensfilm ablaufen. Dies muss nicht chronologisch sein, wahrscheinlich empfangst du Bilder oder Impulse aus unterschiedlichen Zeiten, Begebenheiten oder Personen. Schau dir an oder fühle, welche Geschenke sich dir zeigen wollen.

Wenn du einen Impuls empfangen hast, koste ihn aus. Erinnere dich an dein Lebens-Geschenk in all seinen Facetten, untersuche es mit deiner inneren Weisheit. Fühle die Besonderheit dieses Geschenkes, fühle deinen Glückszustand, als du das Geschenk bekamst, fühle, rieche, schmecke es. Dein Leben hat dir dies zum Geschenk gemacht.

♥ **Wertschätze dein Geschenk!**

♥ **Empfinde tiefe Dankbarkeit!**

♥ **Segne dein Geschenk!**

Setze die Meditation fort mit den nächsten Impulsen und Erinnerungen, die in dein Bewusstsein drängen.

Wenn du diese Übung häufiger machst, wirst du mit der Zeit in eine dankbare Grundhaltung gelangen. Dir wird immer bewusster, wofür du in deinem Leben dankbar sein kannst. Du wirst beginnen, jedes deiner Lebensgeschenke anzunehmen, wertzuschätzen und zu segnen. Erinnere dich an den Anfang meiner Seelen-Inspiration: Diese tief empfundene Dankbarkeit bringt Akzeptanz und Frieden mit sich.