

Eine Dankbarkeitsmeditation

Von Simran K. Wester

Die nachfolgende Meditation kann am besten langsam vorgelesen werden, z.B. zu Beginn einer Übungsgruppe. Eine Audio-Version befindet sich zum Down-Loaden auf der Seite higfk.de

Sitze aufrecht und schließe die Augen. Lege deine Hände mit den Handflächen wie Schalen geöffnet auf deine Knie. Spür deinen Körper und spür wie du atmest.

Nimm alle deine verschiedenen Körperempfindungen wahr. Nimm sie alle gleichzeitig wahr, lass ein Gesamtbild entstehen.

Dann schau, was sagen dir deine Körperempfindungen darüber, wie es dir geht?

Zunächst auf der körperlichen, physischen Ebene: wie fühlst du dich? Bist du angespannt oder entspannt? Müde oder frisch? Satt oder hungrig? Wohlig oder unwohl? Kränklich oder gesund?

Nimm all diese Gefühle wahr und gesteh sie dir zu. Die angenehmen lege in die eine Hand, die unangenehmen in die andere.

Dann auf der Herzesebene, wenn du an deine Beziehungen und Begegnungen denkst, an deine Arbeit oder deine Projekte, an deinen Alltag und deine Pläne – welche Gefühle sind da? Bist du froh oder traurig? Einsam? Unzufrieden? Enttäuscht? Ängstlich? Genervt? Oder zufrieden und gelassen? Oder erleichtert und zuversichtlich? Wie fühlst du dich?

Nimm alle Gefühle auf dieser Ebene wahr und lass sie zu. Leg wieder die angenehmen in die eine Hand, die unangenehmen in die andere.

Dann schau auf der Seelenebene, wenn du von oben auf dein Leben siehst und das Ganze in den Blick nimmst: wo du herkommst, und wo es hingehet, der Punkt an dem du jetzt gerade in deinem Leben stehst. Wie bist du drauf? Was ist deine Grundstimmung? Bist du eher unzufrieden oder zufrieden? Ruhig oder unruhig? Besorgt oder guten Mutes?

Lass alle Gefühle zu, gesteh sie dir ein, sie gehören zu dir und sind sowieso da. Dann lege wieder die angenehmen in die eine Hand, die unangenehmen in die andere.

Wende dich jetzt der Hand mit den angenehmen Gefühlen zu und geh noch einmal auf die körperliche Ebene. Was sagen dir diese angenehmen Gefühle darüber, welche Bedürfnisse erfüllt sind? Wofür bist du dankbar? Da geht es vielleicht um Gesundheit, gute Nahrung, Ruhe, ein sicheres, gemütliches Zuhause, Kontakt zur Natur und einen stimmigen Tagesrhythmus. Schau mal, was es ist, wofür du auf dieser Ebene dankbar bist.

Dann schau auf der Herzebene. Womit haben die angenehmen Gefühle auf dieser Ebene zu tun, wofür bist du dankbar? Vielleicht konntest du erfolgreich sein und spürst deine Selbstwirksamkeit, vielleicht konntest du kreativ sein, oder selbstbestimmt handeln? Vielleicht war ein Gespräch besonders inspirierend oder hat dir tiefe Verbundenheit geschenkt? Vielleicht hat sich ein Konflikt aufgelöst und du hast Wertschätzung bekommen? Wofür bist du dankbar, welche Bedürfnisse sind genährt?

Dann schau auf der Seelenebene, wenn du dein Leben als Ganzes in den Blick nimmst, wofür bist du dankbar? Womit haben deine angenehmen Gefühle auf dieser Ebene zu tun? Vielleicht hast du viele Gelegenheiten, bereichernd beizutragen? Vielleicht hat dir die Begegnung mit jemandem Klarheit für deinen Weg gebracht? Vielleicht schenkt dir dein Tun Sinnhaftigkeit und vielleicht konntest du Frieden in dein Leben bringen? Was ist es, wofür du dankbar bist?

Spür jetzt deine Dankbarkeit für all die erfüllten Bedürfnisse auf diesen drei Ebenen, für diese Fülle in deinem Leben. Lass deine Dankbarkeit ganz groß werden und dich ausfüllen.

Wende dich jetzt der Hand zu, in die du die unangenehmen Gefühle gelegt hast. Schau zunächst auf der körperlichen Ebene – was sagen dir die unangenehmen Gefühle auf dieser Ebene darüber, welche Bedürfnisse mehr Berücksichtigung brauchen und sozusagen im Minus sind? Da geht es vielleicht auch wieder um Ruhe, gute Ernährung, Bewegung, Kontakt zur Natur, Ordnung vielleicht, und Selbstfürsorge. Schau mal, was es ist, was dir fehlt und gesteh es dir zu: ja, das fehlt mir, das ist mir wichtig.

Dann geh auf die Herzesebene – wo kommen deine unangenehmen Gefühle her? Was vermisst du, was fehlt dir? Da geht es vielleicht wieder um gute Beziehungen, Verstanden werden, Verstehen, Zusammenarbeit, Unterstützung, respektvollen, achtsamen Umgang oder Rücksichtnahme? Schau mal, welche Bedürfnisse hinter deinen Gefühlen stehen, worum geht es dir? Gesteh dir diese Bedürfnisse zu: ja, das ist mir wichtig.

Anschließend schau auf der Seelenebene – womit haben deine unangenehmen Gefühle auf dieser Ebene zu tun? Was fehlt dir, wonach sehnst du dich? Da geht es vielleicht um tiefes Verstehen, Verbindung zum Großen Ganzen, Sinnhaftigkeit oder spirituelle Zugehörigkeit? Um bereicherndes Beitragen oder horizonterweiterndes Lernen? Was ist es, was dich glücklich machen würde? Gesteh es dir zu – ja, das ist es, was mir fehlt, das brauche ich.

Dann schau dir die unerfüllten Bedürfnisse auf diesen drei Ebenen noch einmal an – auf der körperlichen Ebene, auf der Herzebene und auf der Seelenebene – und sichere ihnen zu, dass sie dir wichtig sind, dass du sie im Blick behältst und dich um sie kümmern wirst. Lade jetzt das Leben ein, dir Wege zu zeigen, wie du sie erfüllen kannst, oder sie dir direkt zu erfüllen: ich lade das Leben ein, mir meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Dann lege beide Hände übereinander auf deine Brustmitte und nimm deine Bedürfnisse zu dir. Spür deine Dankbarkeit und hülle auch deine Einladung an das Leben in diese Dankbarkeit.