

# Gemeinsam Meditieren

Monat Januar - „Dankbarkeit“

*2. Januar*

*Dankbarkeit öffnet die Seele*

Das Leben hält unzählige Überraschungen für uns bereit. Es gibt glückliche und leidvolle Momente. Und rückblickend sind es oft die schwierigen Situationen, die uns helfen, einen Wendepunkt im Leben herbeizuführen. Dankbarkeit hilft dabei, das Leben so zu nehmen, wie es ist. Sie hilft uns, das Schwere anzunehmen und nicht daran zu verzweifeln. Dankbarkeit öffnet die Seele und damit einen Weg, der uns erkennen lässt, dass alles im Leben einen Sinn hat, auch wenn wir ihn oftmals erst Jahre später erkennen. Lernen Sie deshalb für alles dankbar zu sein, was Sie in Ihrem Leben erfahren durften.

Versöhnen Sie sich mit den Menschen, die Ihnen Kummer bereitet haben. Hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal. Bedenken Sie bitte, dass Sie Ihr Leben ändern können. Es liegt in Ihrer Hand, Ihre Gegenwart und Ihre Zukunft liebevoller zu gestalten.

Danken Sie dafür, geboren zu sein, denn das Leben ist eine Chance. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten, um das Leid in Ihrem Leben durch die Änderung Ihrer Denkgewohnheiten aufzulösen. Vergebung bedeutet Frieden zu schließen. Der erste Schritt dazu ist die Dankbarkeit. Seien Sie dankbar für das geschenkte Leben, auch wenn es Ihnen schwer und manchmal sogar wie eine unerträgliche Last erscheint. Dankbarkeit öffnet Ihre Seele und hilft Ihnen dabei, neue Erfahrungen und Erkenntnisse zu sammeln.

## *9. Januar*

### *Dankbarkeit an die Eltern*

Danken Sie Ihren Eltern dafür, dass sie Ihnen das Leben geschenkt haben. Sehen Sie das nicht als selbstverständlich an. Bedanken Sie sich für die Zuwendung, die Sie erhalten haben und bitten Sie Ihre Eltern um Vergebung, für alles, was Sie ihnen auch heute noch nachtragen. Tagtäglich gibt es Missverständnisse, die zu Kränkungen und Verletzungen führen. Lassen Sie nicht zu, dass solche Erlebnisse Ihre Beziehung zu Ihren Eltern belasten.

Vater und Mutter dafür zu danken, dass durch ihre Verbindung das eigene Leben entstehen durfte, eröffnet Ihnen die Möglichkeit, die Liebe zu Ihnen zu vertiefen, sie von Herzen zu ehren, zu achten und sie so anzunehmen, wie sie sind – mit allen Schwächen und Stärken. Man lernt, das Leben als Geschenk zu begreifen, es sorgsam und verantwortungsbewusst zu leben.

## *16. Januar*

### *Dankbarkeit für die Möglichkeit im Leben zu lernen*

Für diejenigen, die mehr über sich und die Zusammenhänge in der Welt verstehen möchten, ist das Leben ein guter Lehrmeister. Jeder Tag und jede Begegnung bieten Möglichkeiten, das Leben besser zu verstehen.

Deshalb danken Sie dem Leben und den Menschen, durch die Sie lernen durften. Und bedanken Sie sich auch bei sich selbst, dass Sie den Lernwillen in sich tragen. Nur wer bereit ist zu lernen, kann sein Leben verändern und ihm einen positiven Impuls geben. Üben Sie sich dabei jedoch in Geduld. Erwartung ist ein schlechter Berater. Denn nur solange Sie bereit sind zu lernen, entwickeln Sie sich weiter, und das Leben wird Ihnen noch viele Schätze zeigen. Danken Sie für die stetige geistige Entwicklung, die Ihnen das Leben bietet und streben Sie danach, das Gute in sich zu entwickeln und es wachsen zu lassen.

Bitten Sie darum, auch aus den schweren Momenten im Leben lernen zu können. Die Erkenntnis der eigenen Fehler ist eine Gnade, denn erst durch das Ändern des Denkens und Handelns kann der Mensch sich entwickeln, das Gute in sich stärken und weiser werden.

## *23. Januar*

### *Dankbarkeit an Mutter Erde*

Danken Sie Mutter Erde. Ohne sie wäre kein Leben möglich. Sie gibt uns nicht nur Wasser, Nahrung und Luft zum Atmen, sondern auch einen wunderschönen Platz zum Leben.

Danken Sie dem Wasser, das den Durst löscht. Danken Sie den Pflanzen, deren Früchte Ihnen Nahrung geben. Danken Sie den Tieren, die für Sie da sind, wenn Sie sie brauchen. Danken Sie der Vielfalt und der Schönheit der Natur, an der Sie sich erfreuen können. Danken Sie der Luft, die Ihnen den Sauerstoff zum Leben gibt. Danken Sie der Sonne, die Sie wärmt, und danken Sie dem Regen, der für das Gedeihen des Lebens unerlässlich ist.

Danken Sie der Mutter Erde von ganzem Herzen dafür, dass es sie gibt, und bitten Sie sie um Vergebung für alles, was ihr aus Unwissenheit, Überheblichkeit und Egoismus angetan wird.