

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. In den nächsten Minuten möchte ich dich einladen, einmal zurückzublicken auf deinen vergangenen Tag... oder wenn du möchtest, auch zurückzublicken auf deinen vorherigen Tag.

Schließe dazu bitte einfach mal deine Augen... und atme einmal ganz bewusst tief ein... und wieder aus... und genieße einfach mal einen Moment lang diese angenehme Stille und Ruhe ganz tief in deinem Inneren...

(10 Sekunden Pause)

Und wenn du nun zurückgehst in deinen Tag oder in deinen vorherigen Tag... dann lass einfach mal einige innere Bilder aus deinen Erlebnissen von diesem Tag vor deinen inneren Augen entstehen.

Und während du nun die ersten Szenen aus deinem Tag noch einmal in deinem Inneren wahrnimmst, möchte ich dich dazu einladen, eine Geste der Dankbarkeit zu finden, die du für das Erlebte ausdrücken kannst.

Eine Geste des Dankes, vielleicht wie ein innerliches Verneigen vor dem Erlebten... oder vielleicht sprichst du in Gedanken einfach das Wort „Danke“, sobald du eine Szene klar und deutlich vor deinen inneren Augen siehst...

Oder vielleicht spürst du auch einfach innerlich dieses angenehme Gefühl von Dankbarkeit in deinem Herzen, während du eine bestimmte Szene aus deinem Tag noch einmal für dich wahrnimmst.

Und es ist gar nicht wichtig, ob die Szenen aus deinem Tag nun in chronologischer Reihenfolge erscheinen... oder ob du von einer erlebten Szene zu einer ganz anderen erlebten Szene springst...

Denn die Zeit ist jetzt in diesem Moment ganz egal... und du kannst dich jetzt ganz auf deine innere Dankbarkeit für jede einzelne deiner Erlebnisse konzentrieren.

Vielleicht bist du ja dankbar für einen Menschen, dem du begegnet bist...

(5 Sekunden Pause)

... oder du bist vielleicht dankbar für eine Idee, die du hattest...

(5 Sekunden Pause)

Vielleicht bist du auch dankbar für eine ganz unscheinbare Erfahrung, für eine winzige kleine Szene, ganz am Rande deines Lebensweges, die du vielleicht fast gar nicht bemerkt hättest, die jetzt aber in diesem Moment vor dir wieder sichtbar wird...

(5 Sekunden Pause)

Lass einfach die Szenen aus deinem Tag vor deinen Augen erscheinen und fühle diese Dankbarkeit in dir für jede einzelne dieser erlebten Szenen, egal ob sie dir nun wichtig oder nicht so wichtig erscheinen.

Sag einfach innerlich einmal „Danke“... „Danke“... „Danke“...

Und spüre einmal in dieses Gefühl hinein. Und wenn du jetzt dieses Gefühl der Dankbarkeit in dir spürst, kannst du es dir sicher gut einprägen. Und wenn du möchtest, kannst du dieses Gefühl in den nächsten Tagen auch schon *während* der neuen Erlebnisse spüren... und innerlich diese Gesten der Dankbarkeit für dich ausdrücken...

Sag einfach wieder „Danke“... „Danke“... „Danke“... Und meditiere jetzt noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.