

Vom Denken zum Danken

Besser ein Licht anzuzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen.

„Sieh mal in den Spiegel? Und? Wenn du kein vibrierendes Selbst siehst, das vor Energie und Persönlichkeit überschäumt, dann haust du dich selbst mit dem Geschenk des Lebens übers Ohr.“ (Gabriele Roth)

Nur sehr wenigen Menschen ist bewusst, dass sie ständig empfangen, dass das Leben sie am laufenden Band beschenkt. Würden Sie dies bemerken und würdigen, wären sie im Nu im Zustand der Fülle. Mach dir bitte klar, was das Leben dir jeden Tag von morgens bis abends

umgibt, die Filme, die Bücher, die unendlichen Möglichkeiten an Bildung, von denen Milliarden anderer Menschen auf dieser Erde nur träumen können. Wenn du einen Computer hast, kannst du mit unendlich vielen Menschen in aller Welt in Kontakt treten. Wenn du hier im Westen geboren bist bzw. leben darfst, dann hast du - selbst wenn du Hartz-IV-Empfänger wärst - das große Los gezogen. Dann gehörst du zu den privilegierten zehn Prozent der Erdbevölkerung. Aber die meisten nehmen diese Tatsache nicht zur Kenntnis. Sie ignorieren schlicht-

weg, dass das Leben sie ständig beschenkt. Es gibt kein Moment am Tag, an dem du kein Geschenk empfangst. Du atmest - und du empfangst Leben. Du trinkst ein Glas Wasser - und du empfangst Leben. Du siehst Bäume und Blumen, du spürst den Wind und den Regen, du begegnest vielen Menschen am Tag - und dennoch siehst du die Geschenke



alles schenkt. Wenn du in einer westlichen Wohlstandsgesellschaft lebst, dann wachst du in einem warmen Bett auf, hast ein Dach über dem Kopf, gehst in ein Badezimmer und stellst dich unter eine warme Dusche oder legst dich in eine Badewanne. Du bewegst dich in einem Körper, der ein wahres Wunderwerk ist, mit dem du gehen, laufen, springen und tanzen und andere Körper umarmen kannst; du kannst berühren und wirst berührt. Du lebst in einem Land mit herrlichen Landschaften und mit Städten, die ein unendliches Angebot für dich bereit halten. Sieh dir nur einmal die kleinen oder größeren elektrischen Geräte in deinem Haushalt an, die dir das Leben leichter und angenehm machen. Dann die Vielfalt an Musik, die dich

nicht. Du konzentrierst dich in deinem Denken auf etwas ganz anderes, zum Beispiel auf das, was du gerade nicht hast, was dir deiner Meinung nach fehlt.

Ich lade dich ein: Konzentriere dich bewusst auf alles, was jetzt vor deiner Nase da ist, und auf die Möglichkeiten, die sich dir jetzt bieten. Und danke dem Himmel, danke Gott, danke dem Leben, dass du leben darfst. Das Leben selbst ist das allergrößte Geschenk, das wir erhalten haben, und dieses Leben ist nicht getrennt von uns, es ist mitten in uns. Wir sind untrennbarer Teil dieses Wunders, das wir Leben nennen.

Wenn Du morgens aufwachst, dann bleibe noch ein paar Minuten in deinem Bett liegen und nimm wahr, dass du schon wieder einen Tag in diesem Körper auf dieser Erde geschenkt bekommst, und sage: „Danke, danke, danke!“ - für diesen neuen Tag, und wenn du magst, kannst du ergänzen: „Aus diesem Geschenk will ich das Beste machen!“

Mache dein ganzes Denken zu einem immer stärker werdenden Strom des Dankens. Wer mit Dankbarkeit durch die Welt geht, der strahlt dies aus. Dankbarkeit hat eine bestimmte Frequenz, mit der wir Energie ausstrahlen, und der Kerngedanke dahinter lautet: „Ich bin reich; denn ich kann mich für so unendlich viele Geschenke bedanken. Ich bedanke mich für den Reichtum des Lebens in mir selbst und um mich herum.“ Wer auf diese Weise dankend durch sein Leben geht, der kann nicht anders, als wie ein Magnet weitere und immer größere Geschenke anzuziehen. Wenn Du von Dankbarkeit erfüllt bist, dann sind alle deine Zellen, nicht nur die in deinem Gehirn, auf Reichtum programmiert. Es denkt und fühlt in ihnen:



„Wir sind reich!“ Du nährst durch Danken also ein Reichtumsbewusstsein im Inneren. Wer auf diese Weise reich in seinem Inneren ist, der muss ein glückliches Leben führen, der kann nicht anders, als im Außen das Spiegelbild seines inneren Reichtums zu erschaffen. Also erst innen - dann außen!

Robert Betz, „Willkommen im Reich der Fülle“,
Koha Verlag, ISBN 978-3-86728-38-9
Fotos von Caroline Willer, Model: M. Scheuer

 A black and white close-up photograph of two hands being gently touched or held together, symbolizing care and connection.

Lernen Sie die Kunst der Berührung, vom Shiatsu im Familien- und Freundeskreis, bis zu Shiatsu in der professionellen Praxis, berufsbegleitend und in entspannter Atmosphäre.

Shiatsu

Am E.S.I. arbeiten 20 Lehrerinnen und Lehrer in mehreren europäischen Ländern zusammen. Unser Abschlusßdiplom wird von den nationalen Shiatsu-Verbänden anerkannt. Lassen Sie sich unsere Broschüre zusenden, und lernen Sie uns kennen!

Europäisches Shiatsu Institut München
Freystrasse 4 · 80802 München · Tel. 089 / 34 86 73 · www.shiatsu.de

COME AND DANCE!

Jeden Samstag ab 21 h

 A photograph of two people dancing in silhouette against a bright, glowing light source, possibly a sunset or sunrise, over a body of water.

FREITANZEN

im KULTUR RAUM Bad Endorf
gute musik
rauchfrei
ohne strassenschuhe

Wiebel-Park, Chiemseestr. 11, Bad Endorf
Verschiedene DJs
www.kult-ur-raum.de