

Praxis für Spirituelle Therapie

Wenn du morgens aufwachst und die Augen öffnest...
bleib noch eine Weile liegen und wenn du ein wenig
aufmerksam bist, wirst du bemerken, dass es ohne dein
Zutun beginnt in dir zu denken...
Denke jetzt bewusst und aus dem Herzen heraus...
werde dir bewusst, was du alles hast,
sei es das Dach über dem Kopf, das warme Wasser,
der volle Kühlschrank, das weiche und wohlige Bett,
in dem du liegst, vielleicht einen Partner, mit dem du
gemeinsam ein Stück deines Lebens teilst und - wenn du eine Arbeit hast -
dass du dorthin gehen darfst... - nicht musst... ;-)
Dass wir überhaupt aufstehen dürfen und nicht müssen...
es gibt viele Menschen, die würden gerne aufstehen,
können aber nicht. Wertschätze den neuen Tag...
das neue Leben, das dir in diesem Moment geschenkt wird.
Und frage dich selbst :
Wer will ich heute sein?
Was will ich heute erschaffen?
Will ich heute meinen Tag bewusst erschaffen...
mit Liebe, Freude und Hingabe an die Sache, die ich machen will...
oder will ich unbewusst in den Tag hinein leben?
Will ich jemand sein, der liebevoll, respektvoll und achtsam
seinen Mitmenschen begegnet oder will ich der missmutige Nachbar
von nebenan sein, den keiner so recht mag?
Und dann sei aufmerksam für die Präsente des Lebens,
du kannst in jeder noch so kleinen Begebenheit ein Geschenk
für dich entdecken. Diese kleine Übung dauert keine 5 Minuten...
beschert dir aber den ganzen Tag unendlich viel Freude!