

„Danke“ – ein heilsamer Text

Möge sich das Leben auf der Erde zu voller Blüte entfalten!

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen,
möglichst ungestört und in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration.

Ich sitze bequem auf einem Stuhl und spüre meinen Körper.

Ich nehme meine Füße wahr, wie sie auf dem Boden aufliegen,
ihr Gewicht und den leichten Druck an meinen Fußsohlen.

Meine Füße berühren über den Boden die Erde.

Die Erde gibt Halt, sie trägt und ernährt mich,

ich bekomme von ihr alles, was ich brauche,

mein ganzes Leben lang:

Nahrung und Getränke,

ein schützendes Dach über meinem Kopf,

den Himmel mit der Sonne, dem Mond und den Sternen,

Luft zum Atmen und Feuer, um mich zu wärmen.

Danke, liebe Erde, dass du mir das alles gibst.

Das Universum, der ganze Kosmos ist für mich da,

damit ich mich entwickeln kann,

wachsen und glücklich sein

für die Zeit meiner Lebensspanne.

Ich bin zu Gast auf dieser Erde
bis hin zu dem Tag,
an dem meine Seele und mein Geist
meinen Körper auf der Erde zurücklassen.
Dann vereinigt sich mein Körper mit der Erde.

Wie möchte ich das erleben?
Zufrieden und mit Leichtigkeit?
Dankbar für alles, was mir mein Leben geboten hat?

Ich möchte so einschlafen können,
wie nach einem arbeitsreichen Tag
voller sinnvoller Aufgaben:
müde und erfüllt von dem, was ich erleben durfte.

Danke, liebe Erde, für ein solches Leben,
zusammen mit vielen Menschen,
die mich unterstützen
und für die auch ich da sein kann,
so dass wir alle Alles haben.
Danke!

©Thomas Kahl: „Danke“ - – ein heilsamer Text. Möge sich das Leben auf der Erde zu voller Blüte entfalten!
2012 www.seelische-staerke.de www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über.

www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html

Es gibt sie auch auf YouTube www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

und über das kostenlose App *Seelische Stärke*