

Deutsch: Session #17 – Freude & Dankbarkeit

Achtsamkeit mit Freude und Dankbarkeit

Ankommen & Ankern

Bestimme wie lange du meditieren willst bevor du startest (5-15 min. oder länger).

Setze dich bequem hin. Spüre den Boden unter dir, das Kissen oder den Stuhl, der dich trägt. Lass die Schultern weich werden. Atme einige Male ruhig ein und aus. Lege deine Hand sanft auf dein Herz oder den Bauch so, als würdest du einen lieben Freund trösten. Spüre die Wärme deiner Berührung.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Spüre, wie er ein- und ausströmt durch die Nase, den Brustkorb oder den Bauch. Der Atem wird zu deinem sanften Anker.

Diese Woche lade ich dich ein, dich ganz bewusst der Freude und Dankbarkeit zuzuwenden, als direkte Erfahrung in deinem Körper und Herzen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas, das dir in den letzten Tagen Freude bereitet hat. Lass das Gefühl in deinem Körper spürbar werden ohne etwas zu erzwingen. Schau was hochkommt, wenn du dem ganzen Raum und Zeit gibst.

Dann erinnere dich an drei konkrete Dinge, für die du dankbar bist. Wiederhole innerlich: „Danke.“ Spüre, wie Dankbarkeit sich anfühlt.

Du musst nichts produzieren. Nur spüren, was schon da ist. Abschluss der Meditation

Am Ende kehre noch einmal bewusst zum Atem zurück.

Spüre den gleichmäßigen Rhythmus des Ein- und Ausatmens.

Bedanke dich bei dir selbst für das Dasein, das Beobachten, das Zurückkehren.

Wenn du soweit bist, öffne langsam die Augen.

English: Session #17 – Joy and Gratitude

Mindfulness Joy and Gratitude

Arriving & anchoring

Decide how long you want to meditate before you start (5-15 minutes or longer).

Sit comfortably. Feel the floor beneath you, the cushion or chair that supports you. Let your shoulders relax. Breathe in and out calmly a few times. Place your hand gently on your heart or stomach as if you were comforting a dear friend. Feel the warmth of your touch. Now focus your attention on your breath. Feel it flowing in and out through your nose, chest, or stomach. Your breath becomes your gentle anchor.

This week, I invite you to consciously turn your attention to joy and gratitude as a direct experience in your body and heart.

Focus your attention on something that has brought you joy in the last few days. Allow the feeling to become noticeable in your body without forcing anything. See what comes up when you give it space and time.

Then remember three specific things you are grateful for. Repeat inwardly: “Thank you.” Feel what gratitude feels like. You don't have to produce anything. Just feel what is already there.

Conclusion of the meditation

At the end, consciously return to your breath. Feel the steady rhythm of inhaling and exhaling. Thank yourself for being here, for observing, for returning. When you are ready, slowly open your eyes.