



Motiv aus dem Buch „Weisheiten aus der Natur“ – Sabina Pilguy

DANKBARKEIT by Sabina Pilguy

Dankbarkeit, einfach einmal für etwas dankbar sein, was man so im Alltag vielleicht nicht unbedingt wahrnimmt oder seine Aufmerksamkeit schenkt. Beispielsweise unseren Füßen!

Wenn ich in meinen Yogakursen die Entspannungseinheit für die Erwachsenen anleite, und wir eine Körperreise machen, erwähne ich immer an entsprechender Stelle, dass die Aufmerksamkeit zu den Füßen gelenkt werden soll. Die Füße werden mit jedem Muskel, Knochen und Sehne bewusst wahrgenommen und dann sage ich: **„Schenke Deinen Füßen noch einmal Deine Aufmerksamkeit und Deine Dankbarkeit – Die Dankbarkeit dafür, dass sie dich jeden Tag Schritt für Schritt durchs Leben tragen....“**.

Ja, unsere Füße sind, unsere Basis für eine gute Standfestigkeit im Leben. Aber wer hat schon jemals seinen Füßen bewusst „DANKE“ gesagt?!

Auch in meinen Kinderyogakursen leite ich die Kinder an, die Füße mit den Händen zu begrüßen, um sie einmal bewusst wahrzunehmen. Die Kinder haben große Freude daran und auch wir Erwachsene sollten unseren Füßen und unserem Körper täglich unsere Aufmerksamkeit und Dankbarkeit schenken.

Mein Körper ist für mich ein Wunder und er vollbringt täglich Höchstleistungen und wahre Wunder, nur für mich. Danke!

Aus dem Gefühl der Dankbarkeit entsteht ein Glücksgefühl. Denke ich da beispielsweise an den letzten Vollmond im Sternkreiszeichen Löwen, wie er am frühen Morgen in der Dämmerung – der Mond war am untergehen - hell und golden strahlte und schräg über der Mondin glitzerte ein Stern. Als ich dieses wundervolle Bild beim Aufstehen bzw. beim ersten Blick aus dem Fenster sah, fühlte ich eine so tiefe Dankbarkeit und ein Glücksgefühl an diesem Morgen.

Glück und Dankbarkeit gehören für mich zusammen, sie verschmelzen beinahe ineinander, denn fühle ich **Glück**, dann ist in mir auch eine Dankbarkeit.

Und fühle ich eine tiefe **Dankbarkeit**, bin ich glücklich bzw. die Glückshormone durchfluten meinen Körper.

Um all dies zu erleben, braucht man aber noch eine wichtige Basiszutat: **ACHTSAMKEIT**, denn ohne Achtsamkeit kann man die kleinen Dinge des Alltags gar nicht entdecken.

Achtsamkeit, eben achtsam sein und nicht „kopflös“ durch die Gegend zu rennen! Vielleicht müssen Sie jetzt schmunzeln (weil es Ihnen bekannt vorkommt): Ein Auto hält, parkt mit Warnblinkanlage und eine Frau oder ein Mann steigen aus. Zügig geht es in eine Bäckerei und es wird ein Kaffee to go bestellt. Rasch sitzt sie oder er wieder im PKW, in der einen Hand den Kaffeebecher und in der anderen Hand wird das Handy ans Ohr gepresst. Die kleine, genussvolle Kaffeepause – einen Kaffee in Ruhe zu genießen - scheint heute aus der Mode gekommen zu sein, denn um Zeit zu sparen gibt es viele Dinge „to go“. Ist es aber wirklich ein Gewinn, oder verlernen wir Menschen das lustvolle – achtsame - Genießen? Eins weiß ich von meinen Hunden, denn von unseren vierbeinigen Freunden können wir Menschen so einiges für unser Leben lernen: Ein Hund würde niemals einen „Kauknochen to go“ bestellen und damit hektisch durch die Gegend rennen... Einige Zweibeiner tun es aber und sind **achtlos** und **nicht achtsam** - für genau diesen Moment. Sie verlieren dadurch den Blick für die kleinen, wertvollen Dinge des Lebens.

Wer ausschließlich den Focus auf die Arbeit und das beschäftigt sein legt - was sicherlich sehr wichtig ist, aber nicht immer unbedingt überlebenswichtig - wird vielleicht nicht das kleine Gänseblümchen am Wegesrand, den gelben Zitronenfalter, das bunte Herbstlaub oder die ersten Schneeflöckchen entdecken und staunend bewundern können.

Die Natur und die Tiere sind wundervolle Lehrmeister für ein bewusstes Leben, voller Achtsamkeit, bedingungsloser Liebe und Dankbarkeit.

Mich erfüllt eine tiefe Dankbarkeit und Glücksgefühle, wenn ich mit meinen Hunden in der Natur bin. Dieses Gefühl war auch die Inspiration für meine Büche, insbesondere für diese:



* * * *

Als mein Sohn noch ein kleiner Junge war, habe ich ein Abendritual eingeführt, nämlich die Frage: „Worüber hast Du dich heute gefreut?“. Diese eine Frage hat so viel in Bewegung gebracht, dass ich diese als Begrüßungsritual in meine Seminare eingeführt habe.

Diese eine Frage erinnert uns daran, sich bewusst zu machen, dass man immer irgendetwas am Tag erlebt hat, worüber man sich freuen kann. Auch wenn man meint, es war ein blöder Tag, aber eine kleine Begebenheit, eine nette Geste, ein Gefühl oder einfach nur das Wissen, am Leben zu sein, ist ein Grund sich zu freuen. Besonders für die Kinder in meinen Kursen (aber auch für die Erwachsenen) ist diese Frage noch einmal eine gute Erinnerung, sich bewusst zu machen, dass man/frau sich freuen kann, man muss sich nur daran erinnern.

Und wer noch immer skeptisch ist, der soll sich jedes tolle Erlebnis, jeden freudigen Moment oder jedes Glücksgefühl auf ein kleines Zettelchen schreiben und diese in einem großen Glas sammeln. So wird sichtbar, wie einfach es sein kann, Glück zu vermehren 😊.

Wer Glücksmomente zelebriert, fühlt auch eine tiefe Achtung und Dankbarkeit in seinem Leben und genießt es, das Leben bewusst und aus vollem Herzen zu leben. Wer sich dem Thema „Dankbarkeit“ widmet, dem wird bewusst, wie wichtig es ist, dankbar zu sein, was ist und was man hat. Und vor allen Dingen, dies auch wertzuschätzen. Anstatt den Dingen hinterher zu rennen, die man noch nicht hat. Das soll nicht bedeuten, dass man keine Träume, Visionen oder Zielen haben soll. Aber einige Menschen jammern und sind unzufrieden, obwohl es ihnen so gut geht.

Tipp: Am Morgen nach dem Aufwachen sich voller Dankbarkeit auf den neuen Tag freuen. Jeder Tag kann wie eine unbeschriebene Seite in einem Buch sein. Wie letztendlich die Seite gefüllt wird, liegt an der Person und deren persönlicher Einstellung.

Danken möchte ich Mara für die Idee, das Thema „Dankbarkeit“ miteinander zu teilen.



Sabina Pilgaj

freie Autorin und hat 8 Bücher veröffentlicht

IBIZA-Coaching – Ich bin Ich – achtsam & zentriert

Begründerin von Dog Reläx© – Entspannter Mensch – Entspannter Hund

www.pilgaj.de

www.hunde-weisheiten.de