

De kracht van dankbaarheid

Een van de krachtigste levensinstellingen om een gelukkig mens te worden is wanneer je het pad van dankbaarheid bewandeld. Dankbaarheid is een zuivere energie met een zeer hoge trilling. Niet alleen zul je door een dankbare levensinstelling nog veel meer dingen op je pad krijgen waar je dankbaar voor kunt zijn, ook heeft dankbaarheid een helende en verzachtende energie. Het is een gevoel dat je heel diep zou mogen inademen.

Het ego gedijt bij 'niet goed genoeg'

Dankbaarheid is een gevoel dat eerder bij de ziel hoort dan bij de persoonlijkheid. Het ego heeft het niet zo op met dankbaarheid. Om te overleven heeft het ego het juist nodig dat de werkelijkheid helemaal niet goed is. Ook ben jij voor jouw ego een voortdurend verbeteringsprojectje: jij bent nooit goed gewoon zoals je bent. Laat staan dat je dankbaarheid richting jezelf zou kunnen ervaren. Het ego moet een stap achteruitzetten als het gaat over dankbaarheid. Het is een gevoel en/of een gedachte waar het niets mee kan.

Dankbaarheid is een lens waardoor je kijkt: je kijkt naar je leven van een afstandje en speurt daarin naar die dingen, waar je een 'ok-sticker' op kunt plakken. En laat dit besef nu van groot belang zijn op jouw spirituele reis. Dankzij dankbaarheid komen we op het terrein van de lichtmeester.

Oefening om dagelijks te doen:

1. Ontspan, haal diep en rust adem. Laat je ademen.

(nog beter is om van te voren even te mediteren, zodat je het een en ander al wat meer tot rust hebt gebracht)

2. Kijk terug op je dag terwijl je diep en rustig blijft ademen. Kijk als een wetenschappelijk onderzoeker: seq laat je de gebeurtenissen aan je geestesoog voorbijtrekken. Alle gevoelens/emoties die dit teweegbrengen, bekijk je ook vanuit deze wetenschappelijke onderzoeker.

3. Kies 5 tot 10 gebeurtenissen of momenten die jouw dankbaarheid verdienen.

Adem deze gedachten door je hart heen en leg uit waarom je dankbaar bent:

'Ik ben dankbaar voor dit moment, omdat..'

4. Herhaal 3x na iedere gebeurtenis/moment: 'Dank je.' (in gedachten of, nog krachtiger, hardop)

Blijf nauw contact houden met je hart.

Misschien kun je het gevoel van dankbaarheid voelen naar aanleiding van de observaties die jij vanuit de positie van wetenschappelijk onderzoeker doet. Vul je hart ermee op en laat het gevoel door je lichaam stromen.

Mocht je deze dankbaarheid niet kunnen voelen, stel je dan voor dat dankbaarheid een bepaalde kleur heeft: adem deze kleur door je hart heen en vul er heel langzaam je lichaam mee op.

5. Je eindigt deze oefening door nogmaals te zeggen: 'Dank je' (x3)

Dankbaarheid is er altijd

Er is altijd iets om dankbaar voor te zijn. Hoe ellendig sommige levensomstandigheden ook mogen zijn, je kunt altijd iets (heel) kleins vinden om voor te bedanken. Misschien voel je dit niet zo, maar desondanks nodig ik je uit dit toch te doen. Misschien kun je dankbaar zijn voor de glimlach die je buurvrouw je schonk in het voorbijgaan. Of voor die mevrouw die je voor liet gaan bij de kassa of de treinconductor die even op jou wachtte met vertrek.

Zie het als een zaadje dat je plant: het duurt even voordat het gaat groeien en je het daadwerkelijk gaat voelen. Maar wanneer jij het contentieus iedere dag even aandacht geeft, zul je verbaasd zijn wat er in je leven gebeurt. Niet alleen komt overvloed op je pad, ook ga jij je steeds gelukkiger en rijker, - in ieder opzicht van het woord- , voelen.

Afgedwongen dankbaarheid

'En, wat zeg je dan?' vraagt de ouder met iets dreigends in de stem en dwingende ogen.

Durf dan maar eens als kind te weigeren 'dank-je-wel' te zeggen 😊

Sommigen hebben daarom een hekel gekregen aan het uitspreken van hun dank. Die onvrijheid van vroeger die ermee om de hoek komt kijken, is weer een uitnodiging voor een mooie oefening. Voel de weerstand en laat hem vanuit de positie van aanschouwer door je heentrekken. In het Nu kan deze oude trigger oplossen door het simpelweg te voelen. Want voelen is helen, weet je nog?

Hoe langer je in een staat van dankbaarheid kunt zijn, hoe meer er in je systeem geheeld wordt. Je wordt zachter en je veld wordt lichter; kortom dankbaarheid is een essentieel onderdeel op jouw spirituele pad.

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl