

Das Danke Gebet

Diese Praktik wirkt binnen weniger Sekunden und nimmt dir deine Depression, Frustration, Unruhe, Sorgen, Stress und Angst.

"Von all den wundervollen Dingen die du tun kannst, ist „Danke“ sagen, einer der effektivsten und großartigsten Mantren oder Gebete, die du machen kannst." -Mooji

Beginne einfach damit:

1. Falte deine Hände vor der Brust (wie zu einem Gebet), mache die Augen zu und sage „DANKE“, auch wenn du im Moment nicht weißt wofür. Wenn du dich niedergeschlagen, schwach, depressive, sorgenvoll fühlst und nicht weißt wofür und warum du danken sollst - beobachte diese Haltung einfach und packe das alles in deine gefalteten Hände und sage „Danke“. Vielleicht macht es am Anfang keinen Sinn aber es wird kraftvoll sein –Beobachte einfach! – Das ist sehr einfach und führt zu einer sofortige Veränderung in dir. Es bringt dich zurück zum inneren Frieden, zur Dankbarkeit, Offenheit und innerer Stille. Dies ist Dein natürlicher Zustand.
2. **Du startest nur damit, sage: „DANKE ...DANKE“**- und meine es auch so, als ob Gott direkt vor dir steht oder etwas unglaublich schönes passiert ist – es wird auch passieren! Sage weiter „DANKE...DANKE“- und fühle es „DANKE...DANKE...DANKE...“ und allmählich wird es sich mehr und mehr entfalten. „DANKE...DANKE Gott...DANKE Existenz...DANKE für das Sein ...DANKE, DANKE, DANKE Leben, DANKE Gott für diesen Körper, für die Sinne und meinen Verstand, DANKE dass ich denken kann, dass ich vertrauen kann, DANKE dass du mich lehrst allein zu sein und meine eigene Gesellschaft wert zuschätzen, was eine große Chance ist eins mit dir zu sein. DANKE. DANKE für meine Familie, DANKE für die Menschen die mich lieben, DANKE für die Freunde. DANKE, auch wenn ich eine Krankheit habe, ich habe so viel gelernt wegen meiner Krankheit. DANKE für die Gesundheit, DANKE für mein Wohlergehen, DANKE für diesen Tag, DANKE für die Luft die ich atmen kann. DANKE für das Licht, DANKE für die Natur, DANKE...DANKE...DANKE.“ < meine es, was auch immer dabei passiert mache weiter einfach mit weiter, nicht mechanisch, mit Gefühl. „DANKE... DANKE“ – **Und das ändert das Energiefeld um dich herum –BEOBACHTE !** Vielleicht kommen dir Tränen und du fühlst dich emotional. Gehe in Demut- „DANKE Gott, DANKE dafür dass ich existiere, DANKE an das Leben, DANKE für diesen Moment, DANKE dass ich danke sagen kann. DANKE für die Heilung, DANKE sogar für die Krankheit, DANKE für die Gesundheit.“

Wenn du diese Praktik anwendest, wird nach und nach die Dankbarkeit einfach aus dir von selbst herausfließen, dein Energiefeld wird sich sofort verändern, sich reinigen und eine Erleichterung stellt sich ein. -Diese Anleitung kommt von dem spirituellen Lehrer „Mooji“.

Ich wünsche euch viel Segen und Licht!

Anastasia