

Einladung zur Dankbarkeit

☞ Impulse für einen spirituellen Weg ☞

Wir sind dazu berufen, Empfangende zu sein.

Gott, Schöpfer und Geber alles Lebens gibt und schenkt – unaufhörlich.

Alles ist gegeben und geschenkt.

Schon unser Dasein ist gegeben und geschenkt.

Jeder Atemzug ist ein Geschenk und übersteigt das Machbare.

Jeder Atemzug gibt uns Gelegenheit, dankbar innezuhalten.

Alles Leben ist ein Geschenk – unser Dasein, die Welt, der Lebensodem.

Alles ist unverdient. Ohne Anspruch darauf.

Wer dies sieht wird dankbar.

Aus diesem Menschen erwächst die Antwort der Dankbarkeit.

In der Begegnung mit dem Geschenk, was auch immer es ist, wird unser Herz still.

Es füllt sich mit Bewunderung, mit Wertschätzung. Es kann genießend empfangen.

Dankbarkeit führt zu einem Wahrnehmen der Gegenwart,

zur Achtsamkeit gegenüber dem, was nicht als selbstverständlich genommen wird.

Dankbarkeit führt zu jener vollen Lebendigkeit, nach der wir uns alle sehnen.

Wie können wir lernen uns zu öffnen - um Geschenktes anzunehmen?

Wie können wir lernen, dankbar zu leben?

Dankbare Achtsamkeit lässt sich üben.

Zum Beispiel am Abend - im Zurückschauen auf den Tag, im Dankbar sein für etwas noch nie Beachtetes.

Oder vorausplanend: überlegen, worauf man am nächsten Tag achten möchte:

auf Gerüche, Farben, Formen, Aufmerksamkeiten, Unerwartetes ...

Wir können auch Momente der Andacht ausweiten wenn das Herz dabei ist –

das kann auch die erste erwärmende und belebende Tasse Kaffee am Morgen sein,

ein tiefes Luft holen im Freien und so vieles andere.

Augenblicke, in denen unser Herz – ganz gleich wie kurz – in Gott Ruhe findet, sind Beispiele dafür, was Gebet eigentlich ist.

Könnten wir diese innere Haltung aufrechterhalten,

dann würde unser ganzes Leben zum Gebet werden.

Nicht Glücklich sein macht uns dankbar, sondern Dankbarkeit macht uns glücklich.

Freude ist ein Glück das unabhängig davon ist, was einem zustößt oder was man hat.

Wahre Freude entsteht dann, wenn wir uns auf die Gelegenheit einlassen können, die uns gerade jetzt geschenkt ist.

In dieser Hingabe finden wir wahre Freude und beständiges Glück.

Dankbarkeit erwächst auch, wenn wir unser Gefäß der Bedürfnisse einschränken,

unser „Gefäß“ verkleinern, Bescheidenheit finden. Dann wird Überließen möglich.

Es gibt Kulturen, in denen man sich nicht daran freut, wie viel man besitzt, sondern daran, wie wenig man braucht um glücklich zu sein.

Dem Leben vertrauen heißt zu vertrauen, dass jeder Tag das bringt, was wir brauchen.

Auch wenn es nicht das ist was wir uns gewünscht haben.

Wenn wir keine Energie verschwenden durch inneren Widerstand oder durch Wunschträume, dann werden wir auch mehr Energie haben um mit einer gegebenen Lage umzugehen.

Dankbarkeit ist kein Gefühl. Es ist eine Lebenshaltung.

Dankbarkeit ist die innere Haltung in der wir das Leben als Geschenk sehen und empfangen.

Unsere Gefühle können wir nicht wählen.

Für eine Haltung können wir uns bewusst entscheiden.

Durch dankbares Leben erfahren wir einen Gott, in dem wir völlig eingebunden und eingebettet sind.

Im Danksagen fließt durch die Dankbarkeit eine Freude zum Geber des Empfangenen zurück.

Dankbarkeit verbindet Geber und Nehmer.

Danksagung bedeutet auch: „wir gehören zusammen“. Sie schafft Gemeinschaft.

Gebende und Nehmende verbindet ein Band – dieses befreit von Vereinzelung und Entfremdung.

Zugehörigkeit hat viele Bezugspunkte:

zum Selbst, zum Anderen, auch zum Fremden, zum Universum, zu Gott, zur letzten Wirklichkeit.

So wie Maria – die empfangen hat - dürfen wir immer wieder neu empfangen.

Und dürfen durch inspiriertes Empfangen, Bewahren und „Austragen“

Göttliches in diese Welt einbringen.

Gaben werden zur Aufgabe.

Wir werden eingeladen, aktiv zu werden.

Gelegenheiten tun sich auf.

In der Stille werden sie zum Ruf:

aufzustehen und das zu beginnen oder fortzuführen was „dran“ ist.

Text In Anlehnung an Gedanken von Br. David Steindl-Rast, O.S.B.

Zusammenstellung: Daisy Pfeffer-Richard, Nathalie Rochhart, CBM März 2015