



Dankbarkeit vs. Selbstverständlichkeit



Das verheerende Erdbeben in Nepal sowie die derzeitigen schlimmen Flüchtlingskatastrophen offenbaren schonungslos, mit welchen Luxusproblemen wir uns in Mitteleuropa eigentlich täglich herumschlagen. Unzufrieden mit dem Job? Unzufrieden mit der Beziehung? Geldprobleme? Streß? Zufriedenheit gleich Stillstand? Meistens nehmen wir Menschen alles, was uns positiv in die Karten spielt, als selbstverständlich hin, als wäre das Leben ein Selbstbedienungsladen. Nachdenklich und vielleicht ein bisschen dankbar werden wir erst dann, wenn wir die andere Seite des Selbstbedienungsladens kennen gelernt haben, zum Beispiel wenn wir nach einer Krankheit wieder gesund geworden sind, oder nach Arbeitslosigkeit wieder einen Job bekommen haben.

Dankbar sind wir, wenn wir wissen was es heißt, den Meeresboden zu küssen. Wenn wir ganz unten waren und die

Kraft hatten, wieder aufzustehen. Denn in dem Augenblick wird uns der Zustand der Dualität bewusst.

Achtsamkeit ist die Grundlage der Dankbarkeit

Wäre alles toll, hübsch und in rosarot, wüssten wir unser Leben kaum zu schätzen, denn es wäre normal. Daher sind die negativen Erfahrungen, die jeder Mensch durchlebt, ein Prozess des Wachstums und der Bewusstwerdung. Es ist nicht nur eine Kunst, sondern fast schon eine Pflicht, uns täglich zu bedanken, wenn wir gesund aufwachen am Morgen. Dieses Geschenk wird nicht jedem Menschen jeden Tag zuteil und auch ein junges Alter ist dafür kein Garant. Zudem können wir uns glücklich schätzen in einem Teil der Welt leben zu dürfen, in dem es wohl 99% der Bevölkerung relativ gut geht, ein Dach über dem Kopf hat, nicht frieren muss und genug zu essen hat.

Achtsamkeit ist die Grundlage der Dankbarkeit. Wenn wir die kleinen Dinge des Lebens wieder sehen und schätzen, dann eröffnet sich uns eine völlig neue Welt und eine ganz neue Sichtweise auf diese. Dankbar können wir z.B. dafür sein, frühmorgens ohne Schmerzen aufzuwachen und einen neuen Tag in dieser Welt voller Überraschungen erleben dürfen. Dankbar dafür, dass wir diesen heutigen Tag nach unseren Facetten gestalten können, auch wenn uns vielleicht ein Chef auf die Finger schaut. Aber wir dürfen uns der Welt zeigen und dankbar für die Reaktionen unserer Mitmenschen sein, wenn wir ihnen mit Sanftmut, Liebe und Dankbarkeit begegnen.



Das Leben als selbstverständlich hinzunehmen, birgt die Gefahr, abzuheben um dann tief zu fallen und eine Bruchlandung zu erleiden. Denn das universelle Gesetz der Polarität sorgt immer dafür, dass alles, was nicht in Harmonie und Balance zueinander steht, vom Leben ausgeglichen wird. Dankbarkeit ist die Grundlage für alles, sie gibt uns Kraft und Mut und verbindet uns mit der allumfassenden Liebe und der Göttlichkeit – in uns.

Dankbar sein bei Tag und bei Nacht

Dankbar sein, trotz all dem Schmerz. Dankbar sein, trotz all dem Unglück, dass uns oft begegnet, dankbar sein, für alles was ist, dankbar sein, für das, was sich nicht ändern lässt und doch so ist, weil es so sein muss. Dankbar sein, für all die schmerzhaften Erfahrungen, die wir haben erleben dürfen und dankbar sein, für die Einsicht, dass alles einen höheren Sinn hat. Dankbar dafür sein, dass uns der Sinn Schritt für Schritt und ganz sachte offenbart wird zu gegebener Zeit. Dankbar sein für die Rose, die sich uns verschenkt, die Vögel, die uns mit ihrem Gesang erheitern, das scheue Reh, dass sich uns zeigt, wenn wir leise durch den Wald spazieren. Der Bach, der uns seine Geheimnisse anvertraut, wenn wir nur ganz leise hinhören, der Wind, der uns ermutigt, voranzugehen, der Regen, der uns reinwäscht, die Sonne, die unser Herz erwärmt.

*Dankbar sein, für die universelle Kraft, die beschützende Hand,
die über uns wacht, bei Tag und bei Nacht.*

