

Dialog16-Gebet Jänner 2019

Einfach dankbar

Entzünden der Gebetskerze

Gedanken zum Einstieg

Dankbarkeit ist eine manchmal viel zu wenig beachtete Haltung. Sie ist weder zu verwechseln mit übertriebener Ergebenheit gegenüber gleichwelchem Schicksal noch mit vorschneller Selbstzufriedenheit.

Wahre Dankbarkeit erkennt inmitten des Unvollkommenen das bereits Gewordene, das bereits als Geschenk Empfangene. Und es unterstreicht, dass nicht wir alles machen können, sondern uns auch über die Fügungen des Lebens von Herzen freuen dürfen.

Auch im interreligiösen Dialog ist Dankbarkeit ein wichtiges Element: dankbar zu sein, wenn Gastfreundschaft erfahren wurde. Dankbar zu sein, wenn Begegnungen gelingen. Aber auch dankbar sein für all das, was noch nicht funktioniert und uns weiter die Chance bietet, uns künftig anzunähern.

„Wenn du am Morgen aufstehst, dann sage Danke für das Morgenlicht, für dein Leben und die Kraft, die du besitzt. Sag Danke für deine Nahrung und die Freude, am Leben zu sein. Wenn du keinen Grund siehst, Danke zu sagen, liegt der Fehler bei dir.“

Indianische Weisheit

Meditative Musik

Gebet im Wechsel (mit Kehrvers)

V: Am Beginn eines neuen Kalenderjahres sind viele Menschen voll von Wünschen, Plänen und Vorsätzen. Wäre nicht auch ein Gedanke der Dankbarkeit angebracht? Des Dankes dafür, wo ich derzeit stehe, was ich erfahren durfte, was ich anderen geben konnte, wo ich vielleicht die Nähe Gottes zu spüren vermeinte? Wie kann uns das Einüben in eine vertrauensvolle Haltung tiefer Dankbarkeit gelingen?

A: (*singend*) Die Antwort darauf, ...

Die Ant - wort da - rauf, sie muss ge - fun - den
sein. Die Ant - wort muss un - ser Le - ben sein.

V: Wenn der Blick im gesellschaftlichen und interreligiösen Alltag oft kritisch ist und meist das Defizitäre sieht – wie wertvoll wären hier dankbare Augen des Herzens? Die nicht in den Wunden bohren, das Noch-nicht-Geschaffte fokussieren, sondern Mut machen mit Blick auf alles, was uns gelungen ist im gesellschaftlichen Miteinander. Was löst ein solch dankbar-positiver Blick aus?

A: (*singend*) Die Antwort darauf, ...

V: „Der gute Mensch aber ist dankbar und erkenntlich“ – so lautet ein Wort aus dem Buddhismus. Dies drückt aus, dass Dankbarkeit nicht nur etwas Höchstpersönliches ist. Es ist auch etwas zwischenmenschlich Verbindendes. Es macht uns unsere Verwiesenheit auf den Anderen und dessen Umgang mit uns im Leben klar. Finden wir zu einer solchen Begegnungskultur des Dankbarseins füreinander?

A: (*singend*) Die Antwort darauf, ...

Kurze Besinnung (Stille, meditative Musik)

Thematischer Input

David Steindl-Rast, der sehr mit dem ZEN-Buddhismus vertraute Benediktinermönch, mittlerweile über 90 Jahre alt, hat eine „Spiritualität der Dankbarkeit“ in den Mittelpunkt – auch seiner interreligiösen Aktivitäten – gestellt. So wollen wir heute im seinem mystischen Sinn eine kleine Meditation zum Thema „Dankbarkeit erzeugt Fülle“ machen.

Dazu gehe bitte mit deiner Aufmerksamkeit auf deinen Atem und nimm ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Spüre die Luft, wie diese mit dem EIN und AUS des Atems durch deine Nase fließt.

Beobachte in dem liebevollen Zusammensein mit dir, wie dein Atem kommt und geht....EIN und AUS.

Geschehen lassen, was von selbst geschieht ist willkommen und gut.

Denke nun beim Einatmen **ICH BIN ...** und beim Ausatmen ...
DANKBAR.

Verinnerliche es bei jedem Atemzug ... Einatmen ... ICH BIN ...
Ausatmen ... DANKBAR.

Wie eine langsame und große Welle hebt dich dein Atem empor und fließt langsam und ruhig wieder hinunter.

Ich bin ... dankbar ...

Ich bin ... dankbar ...

Nimm diese Worte wie eine schöne Melodie in dich auf. Wie von einer Welle wirst du getragen von den Gefühlen und Gedanken und spür hinein, wie das Gefühl der Dankbarkeit in dir wächst und vielleicht kommen Bilder in dir hoch, für was du dankbar bist.

.....

Gib dir Zeit und verweile noch für einige Atemzüge in diesem herrlichen Gefühl der Dankbarkeit. Spüre die Kraft des Lebens, welche mit deinem Atem durch dich hindurch fließt.

Komm nun langsam wieder zurück in dein waches Tagesbewusstsein, wecke deinen Körper und deinen Geist auf und bewege langsam deine Hände, Arme und deine Beine, recke und strecke dich und zeige deinem Körper, dass du wieder ganz da bist. **Danke!**

Alternativ kann im Rahmen einer Stille darüber nachgedacht werden:

Wofür bin ich persönlich dankbar, wenn ich an das Miteinander von Menschen unterschiedlicher Religionen in Österreich denke?



Quelle: truthseeker08/CC0 Creative Commons;

<https://pixabay.com/de/betteln-h%C3%A4nde-schlecht-hoffnung-1922612/>

Gedanken zum heutigen Thema

Eine Haltung der Dankbarkeit braucht nicht viele Worte, sie braucht vielmehr die Fülle der Stille, die zulässt, das Leben als großes Geschenk zu sehen.

Die Stille ist es auch, welche die vielen negativen Stimmen des Alltags beiseite lassen kann, die oftmals ein Klima des Miteinanders vergiften und vielfach nur das Schlechte in den Blick führen.

So ist eine Spiritualität der Dankbarkeit wie eine positive Revolution für gelingendes Zusammenleben, auch über Kultur- und Religionsunterschiede hinaus.

W.B.

Stille

Raum für Fürbitten und Danksagungen im Sinne des Gebetsanliegens eines guten Miteinanders von Menschen unterschiedlicher Religionen

Schlussgebet

Allmächtiger und barmherziger Gott!
In deinem Heiligen Geist erkennen wir,
dass du uns in Jesus Christus
dein Heil für alle Menschen geschenkt hast.

Weite unser Herz,
damit wir in der Vielfalt
an Glaubens- und Lebensweisen der Menschen
die Mitte von deinem Heilswillen aufspüren können.

Gütiger und lebendiger Gott!
Segne uns und alle Menschen,
besonders jene, die hier in unserem Umfeld leben.
Schenke
ein Mehr an Glauben,
ein Mehr an Hoffnung,
ein Mehr an Liebe,
die unsere Nachbarschaft
– auch gerade mit Andersgläubigen –
tragen mögen.

Bleibe mit uns allen, ewiger Gott
Vater, Sohn, Heiliger Geist
Amen.