

David Steindl-Rast

Dankbarkeit – das Herz allen Betens

Der Autor

David Steindl-Rast OSB, geb. 1926 in Wien, studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie an der Universität Wien. Nach seiner Promotion in Psychologie wurde er 1953 in den USA Benediktinermönch. 12 Jahre nach seinem Klostereintritt Teilnahme am buddhistisch-christlichen Dialog und intensives Zen-Studium. Zwischen weltweiten Vortragsreisen und Lehraufträgen lebt Bruder David einen Teil des Jahres als Einsiedler und widmet sich dem Netzwerk Dankbares Leben (www.Gratefulness.org).

David Steindl-Rast

Dankbarkeit

Das Herz allen Betens

Mit einem Geleitwort von Fernand Braun

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Titel der Originalausgabe:
Gratefulness. The Heart of Prayer
bei Paulist Press, Ramsey, New Jersey.

Die deutschsprachige Ausgabe erschien im Dianus Trikont Verlag,
München 1985 und als Goldmann Taschenbuch



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Neuausgabe 2018

Bisheriger Titel: Fülle und Nichts. Von innen her zum Leben erwachen.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1999
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © pawel.gaul/iStock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03111-3
ISBN E-Book 978-3-451-81429-7

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	12
Lebendigsein und Wachsein	14
Dass du noch nicht gestorben bist, reicht nicht aus als Beweis, dass du wirklich lebst. Lebendigkeit bemisst sich am Grad deines Wachseins.	
Staunen und Dankbarkeit	16
Voll Staunen darüber aufwachen, dass wir in einer »gegebenen« Welt leben, bedeutet lebendig werden. Das Bewusstsein dieser Überraschung ist der Anfang der Dankbarkeit.	
Herz und Sinn	31
Mit unserem Intellekt können wir, was uns geschenkt ist, als Geschenk erkennen. Aber nur unser Herz kann sich zur Dankbarkeit aufschwingen und so Sinn finden.	
Gebet und Gebete	41
Es kommt nicht auf Gebete an, sondern aufs Beten – auf das Gebet, das in seiner letzten Fülle dankbares Leben bedeutet.	

Kontemplation und Muße	58
Für uns alle (nicht nur für sogenannte »Kontemplative«) ist Kontemplation die Erfüllung dankbaren Lebens. Kontemplation aber ist die Kunst, in Muße zu leben.	
Glaube: Vertrauen auf den Geber	78
Dankbarkeit setzt voraus, dass wir uns auf das Leben, das sich uns schenkt, verlassen. Jenseits all unserer Überzeugungen ist das Gebet des Glaubens das »vom Worte Gottes Leben«.	
Hoffnung: Offenheit für Überraschungen	109
Dankbarkeit setzt voraus, dass wir uns offen halten für das Leben als Überraschung. Jenseits all unserer Hoffnungen ist das Gebet der Hoffnung Sammlung in Stille.	
Liebe: Ein »Ja« zur Zugehörigkeit	142
Dankbarkeit setzt voraus, dass wir zum Geben-und-Nehmen des Lebens ein bedingungsloses »Ja« sagen. Jenseits all unseres Angezogen- und Abgestoßenseins ist das Gebet der Liebe contemplatio in actione – kontemplative Schau mitten im Handeln.	
Fülle und Leere	164
Ein ABC dankbaren Lebens: Schlüsselwörter als Gedächtnisstütze	

Geleitwort

»Jeder spirituelle Weg führt in den Alltag!« Dieser Grundgedanke jeder gelebten spirituellen Praxis durchzieht wie ein roter Faden das uns vorliegende Buch von David Steindl-Rast. Er gebraucht naturnahe Bilder, greift zurück auf eigene Erfahrungen aus seinem überreichen Leben und schöpft immer wieder aus dem Schatz sprachgewaltiger Lyriker, Dichter und zeitgenössischer Mystiker.

Das Buch liest sich wie eine fundierte Anleitung zur Kontemplation als Innenschau und zur kontemplativen Praxis als »contemplatio in actio« – Kontemplation **im** Handeln. Kontemplation steht für eine ursprüngliche und universelle menschliche Wirklichkeit, bringt, richtig verstanden, »oben« und »unten«, Einsicht und Handeln zusammen! Kontemplation setzt die Innenschau in die konkrete, ordnende Tat um. Beide Aspekte jeder kontemplativen Praxis sollen sich im Alltag bewähren und bewahrheiten. Kontemplation ist der Inbegriff des Gebets aus der Tiefe und Weite des Herzens, die den Menschen in seiner Totalität und Ganzheit meint!

Ein Schlüsselbegriff für David Steindl-Rast ist »Dankbarkeit«. Sie steht am Anfang und am Ende eines jeden erfüllten menschlichen Lebens, welches als ein von Gott Gegebenes erkannt und anerkannt wird. An diesen Grundgedanken kann sich der Leser orientieren: Zielstrebig wird er dorthin geführt, wo der kontemplative Weg beginnt und endet – im Augenblick! Jeder Augenblick wie alles Leben ist ein »grundloses Geschenk« und als solches reine Gnade: Im staunenden Erkennen, dass alles Leben gegeben ist, liegt der Beginn von Dankbarkeit: Jeder Augenblick ist »gratis«, unerschöpflich und überflie-

ßend! Sowohl das Staunen als auch die Dankbarkeit und das damit einhergehende Erwachen zu dieser Wirklichkeit vertiefen sich angesichts dieser nichtfassbaren Fülle! Es ist geradezu überfließend – »überflüssig« wie alles Wahre, Gute und Schöne in dieser Welt und deswegen unbezahlbar.

Ein weiterer Aspekt kontemplativer Praxis wird in diesem Buch erkennbar: Der Leser wird schrittweise vom krampfhaften Festhalten und Besitzenwollen zur Praxis des Loslassens und zum Glück der Gelassenheit geführt, ausnahmslos jeden Augenblick mit offenen Händen und weitem Herzen zu empfangen hin zur Freude einer neuen Freiheit und den gegebenen und gelebten Augenblick als kostbares Geschenk mit allen in tiefer Dankbarkeit zu teilen. Dankbarkeit ist die rückhaltlose Antwort auf alles Gegebene! Es wird deutlich: Jede ernst gemeinte kontemplative Praxis ist nichts Halbherziges. Es fordert den ganzen Mensch – sein »Herz«.

Alles beginnt mit der Sehnsucht! (Nelly Sachs)

Die kontemplative Praxis entspricht der tiefsten Sehnsucht eines jeden Menschen, die mehr oder weniger bewusst wahrnehmbar, aber immer gegenwärtig ist. Diese Sehnsucht gründet darin, jede innere wie äußere Entfremdung zu überwinden und jene ursprüngliche umfassende Einheit mit allem in uns wiederzuentdecken und zu verwirklichen. »Im Herzen sind wir eins mit uns, mit allen Menschen, mit der uns gegebenen Welt – ja, mit dem göttlichen Geber selbst!«

Das Herz ist jener Bereich, in dem »Alleinsein und Beisammensein« zusammentreffen und jede Trennung, welche die Mystik als »Illusion« entlarvt, überwunden wird. Jede »Sünde« als »Absonderung« findet ihre »Erlösung« in der Verwirklichung jener allumfassenden Ganzheit. Das Erkennen der Zusammengehörigkeit aller Dinge und die Verwirklichung im konkreten Leben ist das Anliegen der Kontemplation und des Gebetes.

Das Herz ist unser verlässlichster Ausgangspunkt, die Dinge zu »bemessen«, Hoch und Niedrig zu unterscheiden und eine allgemeine Ordnung zu erkennen und anzuerkennen. Darauf fußt die kon-

templative Praxis. Das Herz »sieht« und »an-erkennt«: Alles ist ein Geschenk!

Sammlung oder Leben aus vollem Herzen macht aus unseren Gebeten wirkliches Gebet. »Unsre Gebete müssen Gebete werden«, schreibt David Steindl-Rast. Wirkliches Gebet kommt aus der Tiefe des Herzens, aus jenem Bereich des Seins, wo der Mensch mit allem eins ist. Es ist dankbarer Ausdruck meiner tiefen Verbundenheit mit dem LEBEN schlechthin und meiner unverkennbaren Einzigartigkeit mitten im Leben. LEBEN könnte als Synonym für das Göttliche stehen. Es ist ein Name Gottes.

Gebet ist Ausdruck dankbaren Lebens aus dem Herzen!

Glaube, Hoffnung und Liebe sind drei Grundaspekte eines Lebens aus dem Herzen, gekennzeichnet durch tiefe Dankbarkeit. Sie sind Grundhaltungen kontemplativer Praxis.

Glaube bedeutet nicht, bestimmte Überzeugungen zu sammeln, welche uns die Tradition überliefert, und an ihnen festzuhalten, sondern reines Vertrauen und Mut, mich dem Leben als dem göttlich Gegebenen anzuvertrauen. Ein solches Leben ist »unberechenbar«, voller Überraschungen! Es ist das Vertrauen, dass ich in jedem Augenblick erhalte, was ich brauche – mehr noch: Ausnahmslos in jedem Augenblick schenkt sich mir das Göttliche als das »Wort«, das mich anspricht und herausruft in jene Freiheit, die der Mensch als tiefste Sehnsucht im Herzen wahrnimmt. Es ist der Mut, das alles aufzunehmen, meine »egozentrische Welt« voller Vorstellungen und Meinungen – und damit verbunden die unzähligen Vorurteile, Erwartungen und Befürchtungen – zurückzulassen und mich wiederzufinden im ursprünglichen Alleins-Sein mit mir, der Welt und dem Göttlichen selbst. Das ist Mystik und kontemplative Praxis in ihrer Essenz!

Eine weitere Grundhaltung kontemplativer Praxis ist die Hoffnung. Hoffnung als erwartungsvolle, verlangende Haltung wird auch als »Leidenschaft für das Mögliche« (William Solange Coffin) bezeichnet – mehr noch: das Mögliche im Unmöglichen zu erkennen! Es ist die bedingungslose – also unter allen Bedingungen geltende – Offenheit für Überraschung, für die Unberechenbarkeit göttlichen

Lebens! Die Praxis der Kontemplation lässt die Illusion von Sicherheit zerbrechen. Es führt uns das Wagnis des glaubenden Vertrauens dies nochmals eindrücklich vor Augen, und gerade hier erweist es sich als Segen: nicht im Gefundenen steckenzubleiben. Was zählt, ist das Gefundenwerden!

Ein weiterer Aspekt lebendiger Wirklichkeit und kontemplativer Praxis ist das »überschwängliche Ja« zur untrennbaren und allumfassenden Zugehörigkeit. Dieses »Ja« umfasst liebend das ganze Leben, das sich in jedem Augenblick dem Menschen anbietet. Liebe bedeutet, aus ganzem Herzen »Ja« zu sagen und entsprechend zu handeln. Das »Ja« anerkennt gleichzeitig die Erfahrung gegenseitiger »Abhängigkeit«, auf die der Mensch in aller Freiheit und Offenheit einwilligt. Als der Gebende bin ich gleichzeitig Nehmender – und umgekehrt! Ist denn der Gebende nicht gleichsam der der Dankbarkeit »Verpflichtete«, weil der Nehmende die Gabe des Gebenden durch sein Nehmen würdigt? Erfährt der Gebende sich nicht selbst dadurch zutiefst als Angenommener? Im Geben und Nehmen »gehören« wir uns gegenseitig. Dies gilt nicht nur unter Menschen, sondern umso mehr für Gott und Mensch – zu jeder Zeit, an jedem Ort!

Dieses Ja zur Zugehörigkeit, die willige Antwort ist vor allem eine dankbare! Diese liebende Haltung entspringt einem tiefen inneren Zuhören (auch dies ist ein Aspekt wahrhaften Gebets), einer vollkommenen Offenheit für alles, was der geschenkte Augenblick enthält. Und gleichzeitig entspringt es der Sorge für das Wohl alles Lebendigen, weil wir uns ihm zugehörig fühlen! Diese Liebe ist der Inbegriff der »Kontemplation in Aktion«! Diese Liebe will und kann sich nicht zurückhalten. Es ist die Erkenntnis, dass jedes und alles teil hat am Weg des anderen und dass das Glück eines jeden einzelnen unauflöslich mit dem Glück des andern zusammenhängt. Es bedeutet, das kontemplativ-mystisch Geschaute« in die Tat umzusetzen – und umgekehrt: Wirkliche, echte Schau gründet ihrerseits im kontemplativen Handeln. Es bedeutet »Kontemplation IM Handeln«! Die Liebe ist die Macht, die den Menschen verwandelt und mit ihm die Welt.

Ausgangspunkt und Ziel ist Gott. Das Göttliche ist das stets »gegenwärtige Ende« (T.S.Eliot) und geht sozusagen dem Anfang voraus. Dieses Buch appelliert an die eigene Erfahrung des Herzens: Lasse nicht nach in Deinem Erforschen.

*Am Ende stehst Du da, wo Du begonnen hast,
wo Du immer schon warst und wie zum ersten Mal erkennst -
der Augenblick, so erfrischend neu!
Gott ist ein Gott der Gegenwärtigkeit!
(Meister Eckehart)*

ER lebt im Jetzt, im Augenblick, der nie vergeht und ewig ist!

*Benediktushof im Juli 2018
Fernand Braun*

Vorwort

Das Rauschen im Gehäuse einer großen Meeresschnecke faszinierte mich als Kind. Meine Urgroßmutter war fast taub; sie konnte es wohl kaum hören. Auf ihrem Spiegeltischchen aber lag rosabäuchig und stumpfgehört dieses zum Schnörkel gewundene Ding wie ein umgestülptes, sonderbares Porzellangefäß. Es war beinahe so groß wie mein Kopf, und wenn ich es vorsichtig aufhob und den bräunlich glänzenden, zart gezahnten, glatten Schlitz an mein Ohr presste, dann konnte ich etwas hören wie Wind. Das war das ferne Rauschen des Meeres, aus dem diese Muschel stammte, hatte man mir erzählt. Ich hatte es zumindest so verstanden, und dieses auf- und abschwellende Dröhnen tönte auch wirklich wie die Meeresbrandung, an die ich mich vom Sommer in Dalmatien erinnern konnte.

Was ich mir wünsche für dieses Buch, sind Leser, die es in Stunden stillen Besinnens ans Ohr ihres Herzens halten, wie Kinder, die voll Staunen auf das Meer in der Muschel lauschen. Schon diese Art zu lesen kann, ganz unabhängig vom Verdienst des Buches, jenes krampfhaftes sich Abmühen, an dem so viele von uns heute leiden, lindern, lockern, und den Krampf entspannen. Was in diesem Buch steht, will der inneren Lösung dienen, will Schritt für Schritt zum Glück des Loslassens hinführen, weg von der Besessenheit des Besitzenwollens, hin zur Freude, mit offenen Händen einfach da zu sein in einer ganz neuen Freiheit. Eine Bewusstseinsänderung in diesem Sinne ist zur Notwendigkeit geworden und scheint sich heute überall in der Welt auszubreiten. Vielleicht erklärt das auch, warum die Leserschaft dieses Buches seit seinem ersten Erscheinen Jahr für Jahr

anwächst. Mehr und mehr Menschen sehnen sich nach einer neuen Art, die Dinge zu betrachten. Wenn sie den Weg des Staunens finden, dann wendet sich die Not; ungeahnte Welten öffnen sich.

Mit Staunen hält das Kind die Muschel ans Ohr; mit Staunen lauscht es. Das Erstaunlichste an diesem Rauschen aber habe ich erst viele Jahre später erfahren: Nicht nur, dass es vom Meer kommt, ist Irrtum, sondern auch, dass es aus der Muschel stammt. Das fern rollende Wogen, das wir da hören, ist der Widerhall pulsierenden Blutes im eigenen Ohr; das hohle Muschelinnere wirkt nur als Schallverstärker. Mystische Erfahrung von Ost und West klingt an, wenn da die Leere laut wird und sich als unsere innere Fülle erweist. – Wie eine Muschel für Kinderohren halte ich also diese Neuauflage von »Fülle und Nichts« meinen Lesern hin, damit sie darin nicht meine, sondern ihre eigenen Abenteuer finden mögen auf dem Weg des Staunens.

Bruder David Steindl-Rast, O.S.B.

Mount Saviour Monastery, 13. Januar 1999

Lebendigsein und Wachsein

Dieses Buch handelt vom Leben in Fülle. Es geht um das Lebendigwerden. Ich könnte es in zwei Worten zusammenfassen: Wache auf!

Ein Dichter wie Kabir vermag diese zwei Worte mit einer Frische auszudrücken, die aufmerken lässt. Kabirs Gedichte sind machtvoll. Sie erwecken uns zu einer Lebendigkeit, die wir nie für möglich hielten.

*Hast du einen Körper? Dann sitz nicht auf der Veranda!
Geh hinaus in den Regen!*

*Wenn du verliebt bist,
warum schläfst du dann?*

*Wach auf, wach auf!
Du hast Abermillionen Jahre lang geschlafen.
Warum nicht aufwachen heut' morgen?*

Auf meine Art versuche ich das Gleiche zu übermitteln. Und die Leute hungern danach. Überall auf der Welt wurde ich eingeladen, darüber zu sprechen. Und immer fragen die Leute: »Warum schreibst du nicht darüber?« Genau das habe ich hier getan.

Wozu also eine Einführung? Einige wenige Leser werden sie überfliegen. Der Rest wird sie ganz überspringen. Letztere werden dies also ohnehin nicht lesen. Und für die Überflieger habe ich einen Vorschlag. Am Ende dieses Buches findet sich eine alphabetische

Liste von Schlüsselwörtern. Vielleicht möchtet ihr einen Blick darauf werfen. Wenn ich nicht völlig versagt habe, zeigt sie zwei Dinge:

1. Aufwachen ist ein fortlaufender Prozess. Niemand wacht ein für alle Mal auf. Wachsein kennt ebenso wenig eine Grenze, wie es für Lebendigkeit eine Grenze gibt.

2. Es ist riskant, ein waches Leben zu führen. Dafür braucht man Mut.

Wir haben die Wahl zwischen Risiko und Risiko. Dem Risiko, dass wir ein Leben lang schlafen, niemals aufwachen. Oder aber wir wenden uns wachsam dem Risiko des Lebens zu, stellen uns der Herausforderung des Lebens, der Liebe.

*Wenn du verliebt bist,
warum schläfst du dann?*

Männer und Frauen, die den Mut haben, sich dieser Frage zu stellen, finden dieses Buch vielleicht hilfreich. Für andere wäre das Lesen Zeitverschwendung. Kabir sagte das so:

Wenn du obnehin gleich in einen tiefen Schlaf fällst, warum dann Zeit damit verschwenden, das Bett zu richten und die Kissen aufzuschütteln?

Staunen und Dankbarkeit

Ein Regenbogen ist immer eine Überraschung. Das soll nicht heißen, dass man ihn nicht voraussagen könnte. Manchmal bedeutet überraschend unvorhersagbar, häufig aber bedeutet es mehr. Überraschend im umfassenden Sinn bedeutet irgendwie grundlos, geschenkt, gratis. Selbst das Vorhersagbare wird zur Überraschung, wenn wir aufhören, es für selbstverständlich zu halten. Wüssten wir genug, dann wäre alles vorhersagbar, und doch bliebe alles grundlos. Wüssten wir, wie das gesamte Universum funktioniert, dann wäre es immer noch überraschend, dass es das Universum überhaupt gibt. Mag es auch vorhersagbar sein, so ist es doch umso überraschender.

Unsere Augen öffnen sich diesem Überraschungscharakter unserer Welt im gleichen Moment, da wir aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich zu erachten. Regenbogen haben etwas an sich, das uns aufwachen lässt. Es kommt vor, dass ein uns völlig Unbekannter uns am Ärmel zieht und zum Himmel zeigt: »Haben Sie den Regenbogen bemerkt?« Gelangweilte und langweilige Erwachsene werden zu erregten Kindern. Vielleicht verstehen wir nicht einmal, was uns da aufscheuchte, als wir jenen Regenbogen sahen. Was war es? Es war das Geschenkhafte, das da in uns hereinplatzte, die Unentgeltlichkeit aller Dinge. Wenn so etwas geschieht, dann ist unsere spontane Reaktion Überraschung. Plato erkannte jene Überraschung als den Anfang aller Philosophie. Sie ist auch der Beginn von Dankbarkeit.

Eine kurze Begegnung mit dem Tod kann jene Überraschung auflösen. In meinem Leben kam das sehr früh zustande. Da ich im von den Nazis besetzten Österreich aufwuchs, gehörten Luftangriffe zu

meiner täglichen Erfahrung. Und ein Luftangriff kann einem die Augen öffnen. Ich erinnere mich an einen Tag, als die Bomben zu fallen begannen, unmittelbar nachdem die Warnsirenen abgeschaltet waren. Ich befand mich auf der Straße. Da es mir nicht gelang, schnell genug einen Luftschutzbunker zu erreichen, rannte ich an eine nur ein paar Schritte entfernte Kirche. Um mich vor Glassplittern und Trümmern zu schützen, kroch ich unter eine Kirchenbank und verbarg mein Gesicht in den Händen. Als aber die Bomben draußen explodierten und der Boden unter mir erzitterte, da war ich sicher, dass das gewölbte Dach jeden Moment einstürzen und mich lebendig begraben würde. Nun, meine Zeit war noch nicht gekommen. Ein gleichbleibender Ton der Sirene verkündete, dass die Gefahr vorüber sei. Und da stand ich nun, reckte mich, klopfte den Staub aus meiner Kleidung und trat heraus in einen herrlichen Maimorgen. Ich lebte. Welch eine Überraschung! Die Gebäude, die ich vor weniger als einer Stunde noch gesehen hatte, waren jetzt rauchende Schuttberge. Was mich aber auf überwältigende Art und Weise überraschte, war, dass es dort überhaupt noch irgendetwas gab. Meine Augen fielen auf wenige Quadratmeter Rasen inmitten all dieser Zerstörung. Es war als hätte mir ein Freund auf seiner Handfläche einen Smaragd angeboten. Niemals, weder vorher noch hinterher, habe ich Gras so überraschend grün gesehen.

Überraschung ist nicht mehr als der Anfang jener Fülle, die wir Dankbarkeit nennen. Aber es ist ein Anfang. Bereitet uns die Vorstellung Schwierigkeiten, dass Dankbarkeit jemals unsere Grundhaltung zum Leben sein könnte? In Momenten der Überraschung können wir wenigstens einen kurzen Blick auf die Freude werfen, zu der uns Dankbarkeit die Tür öffnet. Mehr noch – in Augenblicken der Überraschung haben wir bereits einen Fuß in der Tür. Es gibt Menschen, die behaupten, Dankbarkeit nicht zu kennen. Aber gibt es irgendjemand, der niemals Überraschung gekannt hat? Überrascht uns der Frühling nicht jedes Jahr aufs neue? Oder jene weite Öffnung der Bucht, wenn wir auf der Straße um die Kurve biegen, wird sie uns nicht jedes Mal wieder zur Überraschung, wenn wir jenen Weg nehmen?

Dinge und Ereignisse, die Überraschung auslösen, sind bloße Katalysatoren. Ich habe deswegen mit Regenbogen begonnen, weil sie bei den meisten von uns etwas bewirken, aber es gibt persönlichere Auslöser. Wir müssen alle unseren eigenen finden, jeder von uns. Ganz gleich wie häufig jenes Rotkehlchen im Winter auf der Suche nach Körnerfutter auf dem Stein auftaucht, es ist eine Überraschung. Ich erwarte es. Ich habe selbst seine bevorzugten Fütterungszeiten herausgefunden. Lange bevor ich es sehen kann, höre ich es schon zirpen. Aber wenn jener rote Strahl auf den Stein herabschießt wie der Blitz auf Elias Altar, dann weiß ich, was E. E. Cummings meint: »Die Augen meiner Augen sind geöffnet.«

Wenn wir erst einmal in dieser Weise aufwachen, dann können wir uns bemühen, wach zu bleiben. Und dann können wir es uns gestatten, langsam wacher und wacher zu werden. Aufwachen ist ein Prozess. Es ist morgens ein recht unterschiedlicher Prozess für verschiedene Menschen. Einige von uns wachen ruckartig auf und sind den Rest des Tages hellwach. Sie sind gut dran. Andere müssen es Stück für Stück tun, eine Tasse Kaffee nach der anderen. Was zählt, ist, dass wir nicht wieder zurück ins Bett steigen. Was auf unserem Weg zur Erfüllung zählt, ist die Erinnerung an die große Wahrheit, die uns Momente der Überraschung lehren wollen: alles ist unentgeltlich, alles ein Geschenk. Der Grad, in dem wir zu dieser Wahrheit aufgewacht sind, ist das Maß unserer Dankbarkeit. Und Dankbarkeit ist das Maß unserer Lebendigkeit. Sind wir nicht taub und tot für alles, was wir als selbstverständlich erachten? Ganz sicher bedeutet in dieser Weise taub zu sein, tot zu sein. Für jene, die aus Überraschung zum Leben erwachen, liegt der Tod in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Ein Leben zu führen, offen für Überraschung, trotz all des Sterbens, das zum Leben gehört, macht uns immer lebendiger.

Es gibt unterschiedliche Grade dankbaren Wachseins. Unser Intellekt, unser Wille und unsere Emotionen müssen aufwachen. Wir wollen uns diesen Prozess des Erwachens einmal genauer anschauen. Es ist der Wachstumsprozess von Dankbarkeit.