

Um anzufangen, wollen wir die Achtsamkeit auf den Atem lenken für ein paar Momente.

Wir wollen unser Herz mit Mitgefühl anfüllen. Mitgefühl für unsere eigenen Schwierigkeiten, unsere eigene Unsicherheit, unsere Sorgen und Ängste, die uns gerade jetzt beschäftigen. Mitgefühl für alles, was wir in uns finden, was uns nicht zufriedenstellt. Wir wollen dies sehen und anerkennen. Ja, es ist schwer. Wenn wir dieses Mitgefühl spüren, dann merken wir, dass wir uns nicht tadeln, nicht verurteilen, sondern uns liebevoll umarmen können.

Und dann wollen wir an alles Gute denken, das wir in unserem Leben haben und unser Herz mit Dankbarkeit dafür anfüllen. Wir empfinden Dankbarkeit für Familie, Freunde, ausreichend Kleidung, und gute Nahrung, für unser Heim mit sauberem Wasser, warmer Heizung und weichem Bett.

Wir füllen uns mit Dankbarkeit an und umhüllen uns damit. Wir stellen uns immer mehr und mehr Dinge, Situationen und Menschen vor, wofür wir dankbar sein können. Wir betrachten nichts als selbstverständlich. Wir sind dankbar für unser Leben.

Wir schauen noch einmal in unser Herz hinein und erkennen darin ganz deutlich den Wunsch und die Sehnsucht, Liebe zu empfinden und diese Fähigkeit zu erweitern und zu vergrößern. Dann schenken wir dieses Gefühl derjenigen Person, die uns als erstes einfällt. Nur aus dem Grund, weil dieses Gefühl der Weichheit und Wärme des Herzens sich verschenken will. Und wir erleben ganz deutlich, dass dadurch Glück in uns herrscht und wir Glück um uns verbreiten.

Wir wollen an unsere Eltern denken, ob sie noch leben oder nicht, und ihnen tief innig dankbar sein für alles Gute, das sie für uns getan haben, vor allem, als wir noch zu klein waren, um für uns selbst zu sorgen. Wir denken daran, wie sie sich um uns gesorgt haben, so gut wie es ihnen möglich war. Wir schenken ihnen diese Dankbarkeit in Liebe und sehen, wie sie das beglückt.

Wir denken an die Menschen, die uns am nächsten stehen, mit denen wir vielleicht zusammenleben. Und wir sind ihnen innigst dankbar, dass sie mit uns zusammen sind, unsere Interessen teilen, dass sie uns zuhören und sich um uns kümmern, und bei uns sind. Wir schenken ihnen unser Herz in Dankbarkeit, ohne zu erwarten, das gleiche zurück zu bekommen.

Wir denken an unsere Freunde, Bekannte und Verwandte, und wir sind ihnen zutiefst dankbar, dass sie mit uns verbunden sind. Wir zeigen ihnen durch unsere Dankbarkeit unsere Zusammengehörigkeit. Wir sind glücklich und dankbar, dass sie sich für uns interessieren, und wir wollen ihnen durch diese Dankbarkeit unsere Liebe und Freundschaft zeigen.

Wir denken an die Menschen, die unseren Alltag bevölkern, die einen ganz wichtigen Teil unseres Lebens ausmachen: unsere Nachbarn, Arbeitskollegen, Verkäufer, Busfahrer, Postboten, Schüler, Lehrer, Patienten. Wer immer einen Teil in unserem Alltag ausmacht. Und jedem von diesen Menschen schenken wir unser Herz voll Dankbarkeit, dass sie ein Teil unseres Lebens sind, und dass wir mit Ihnen in Harmonie leben können. Wir zeigen ihnen unsere Zusammengehörigkeit durch Dankbarkeit.

Wir denken an die vielen Menschen, denen wir dankbar sein müssen, weil sie unser Leben in dieser schwierigen Zeit in Gang halten. Wir sind auf sie angewiesen und nehmen es oft für selbstverständlich und wollen ihnen jetzt unsere Dankbarkeit von Herzen schenken.

Die Bauern, die die Felder bestellen und unsere Nahrung anbauen. Ob wir sie kennen, oder nicht, ob in der Nähe oder in fernen Ländern, wir können ihnen unsere Dankbarkeit schenken. Und auch die Menschen, die die Nahrung dann verarbeiten, den Transport übernehmen und in den Geschäften an uns verkaufen. Ohne alle die Menschen, wäre es schwierig für uns, weiterzuleben.

Die Menschen, die unsere Häuser bauen, oder gebaut haben, unsere Straßen, die unser Stromnetz und unsere Wasserversorgung in Ordnung halten. Die Menschen, die unsere Post sortieren, uns bringen und abholen, die unser Telefonnetz und unser Internet am laufen halten, damit wir mit untereinander in Kontakt bleiben können. All Ihnen gebührt unsere besondere Dankbarkeit, weil wir ohne sie nicht gut leben könnten. Wir verschenken unser Herz an all diese Menschen.

Wir denken an die Experten in Wissenschaft, Politik und Verwaltung, die ihr Bestes geben, um zu verstehen, wie wir möglichst gesund bleiben können, und an all die Menschen bei den Zeitungen, dem Radio und Fernsehen, die uns unermüdlich mit Information und auch mit Unterhaltung versorgen. All ihnen wenden wir uns in Dankbarkeit zu.

Wir denken an all die Lehrer, von denen wir jemals gelernt haben, was immer es sei. Und an die Lehrer und Eltern, die jetzt die Kinder zu Hause unterrichten, so schwer es auch sein mag. Wir sind ihnen dankbar.

Wir denken an Ärzte und Krankenschwestern, Pfleger und Pflegerinnen, die im Moment besonders gefordert sind, sich um die Kranken und Schwachen zu kümmern. Wir denken an die vielen freiwilligen Helfer, die für alte und besonders gefährdete Mitmenschen da sind, für sie einkaufen gehen und Besorgungen machen.

Unser Herz voll Dankbarkeit richtet sich zu ihnen auf. Wir erwarten nichts zurück, wir sind dankbar für alle Geschenke, die wir bekommen.

Wir sind dankbar für alle Menschen, die uns Mut machen, durch ein Lächeln, durch einen humorvollen Beitrag in den sozialen Medien, durch ihr Vorbild, dadurch, dass sie Abstand halten. Auch wenn wir mit dem Körper einen großen Bogen umeinander machen, so können wir uns doch im Herzen mit unseren Mitmenschen verbinden, und ihnen unsere Dankbarkeit schenken.

Und wir sind dankbar für unsere schöne Natur, in der wir spazieren gehen dürfen. Die Bäume und Blumen, die Wälder und Wiesen, Berge und Täler, Himmel und Wolken, Sonne und Regen, den erwachenden Frühling. Wir lassen Dankbarkeit von uns ausstrahlen in die Natur um uns herum. Wir sind dankbar, dass wir diese Natur mit vielen Wesen teilen dürfen, kleinen und großen. Wir sind alle ein Teil dieser Schöpfung und sind dankbar dafür.

Wir richten die Achtsamkeit wieder auf uns selbst und spüren Glück und Freude durch die Dankbarkeit, die wir verschenkt haben und durch die Liebe, die wir dadurch auch ausstrahlen konnten und verankern die Dankbarkeit in unserem Herzen, so dass wir jederzeit Zugang zu ihr haben.

Mögen alle Menschen Dankbarkeit in ihren Herzen entwickeln.

(nach einem Text von Ayya Khema aus dem Buch „Das Herz der Religionen“)