

Krishna Premarupa das

Die Kunst der Dankbarkeit

Freitag, 22. Juli 2016

[Krishna Premarupa das](#) Freitag, 22. Juli 2016

„Danke für ihre Nachricht, Bruder David reist in seinem hohen Alter nicht mehr viel, aber wir richten ihm gerne freundliche Grüsse aus.“ Naja, ein Versuch war es wert, dachte ich mir als ich diese Nachricht aus dem Benediktiner Kloster Mount Savior in Emira, USA erhielt.

Ich hatte mich erkundigt wie und wann ich die Möglichkeit hätte mit dem mittlerweile bald 90 jährigen Bruder David Steindel Rast in Kontakt zu treten. Nie hätte ich gedacht, dass ich ein paar Wochen später mit Bruder David in der Eingangshalle unseres Tempels stehen und mit ihm einen Tempelrundgang mache würde. Wie mir Bruder David später erzählte, liegen in seiner E-mail Inbox tausende unbeantwortete Mails auf die er unmöglich alle eingehen kann. Wenn es sich aber um eine interreligiöse Angelegenheit handle, sei er immer dafür zu haben. So waren wir mit seinem Besuch im Tempel gesegnet und hatten eine sehr berührende Begegnung mit dem Mönch der weltweit als einer der grossen spirituellen Lehrer unserer Zeit gefeiert wird. Speziell seine Lehre der Dankbarkeit hat in den vergangenen Jahrzehnten seines Wirkens tausende von Herzen transformiert. Im folgenden einige Gedanken zur Dankbarkeit dem „Gedächtnis des Herzens“ mit Zitate von Bruder David, jeweils *kursiv* gedruckt und ergänzenden Erläuterungen.

Dankbar für die Wunder des Lebens

Wir werden nie beginnen Dankbar zu werden solange wir nicht aufwachen.

Aufwachen für was? Für Überraschungen, für die Wunder des Lebens.

Dankbarkeit führt uns immer ins jetzt, in den Augenblick!

Jegliche Form von Meditation oder Yoga verbindet uns mit dem wahren Selbst und bringt uns in den gegenwärtigen Augenblick. Ein Praxis, welche im Buddhismus stark betont wird. Der grosse Zen-Lehrer Thich Nath Than spricht davon, dass es darum geht, die Elemente, welche zum Glücklichsein bereits jetzt vorhanden sind, zu erkennen. In seiner berührenden Achtsamkeits-Meditation hilft er uns, dies tiefer zu erkennen: „Ich atme ein und bin mir meiner Augen bewusst. Ich atme aus und lächle meinen Augen zu. Wenn du dir das beim Atmen sagst, erkennst du, welches Glück es ist, gesunde Augen zuhaben. Wer sein Augenlicht verloren hat und blind ist, weiss, was es bedeutet, nicht mehr sehen zu können. Er leidet und wünscht sich nichts mehr, als das sein Sehvermögen wieder hergestellt werden möge. Könnte er wieder sehen, so würde sich dieser Blinde wie im Paradies fühlen, im Paradies von Formen und Farben. Der Frühling steht vor der Tür. Der Himmel ist blau, die Kirschblüten sind wunderschön, genau wie das Gesicht des Menschen, den du so liebst. Wenn wir uns dennoch nicht glücklich fühlen, so liegt das daran, dass wir vergessen, dass bereits gesunde Augen ein Grund zum Glücklich sein sind!“

In diesen Zeilen kann man so viel Dankbarkeit heraushören, welche der Schlüssel zu wahren, tiefen inneren Glück ist!

Alles eine Gelegenheit zur Dankbarkeit

Wir mögen nicht für alles Dankbar sein können, aber alles kann eine Gelegenheit für Dankbarkeit werden.

Krankheit, Kriege, Terror, Todesfälle - für dies Schicksalsschläge mögen wir nicht Dankbarkeit empfinden können, doch sie mögen uns eine Gelegenheiten bieten, Dinge mit anderen Augen zu betrachten und für ganz neue Aspekte im Leben wieder Dankbar zu werden. Ein Gottgeweihter sieht immer alles als die Barmherzigkeit Gottes. Selbst schwierige Umstände sieht er nicht als Probleme sondern als eine Chance, als eine Gelegenheit etwas zu lernen, daran zu wachsen! Oft sind gerade die Herausforderungen im Leben das, was uns Gott wieder näher bringt. Leid ist somit oft eine andere Form der Barmherzigkeit Gottes, selbst wenn dies Art von Barmherzigkeit bitter schmeckt.

„Obwohl er von Regenschürmen gepeitscht wird, wankt der Berg nicht, vielmehr wird er schöner, weil Schmutz weggespült wird. Genauso ist ein Gottgeweihte nicht gestört von den Schmerzen, die sein Körper, seine Gedanken, oder andere Wesen verursachen, weil seine oder ihre Gedanken in den höchsten Herrn vertieft sind.“

Dankbarkeit - Der Schlüssel zu Glück

Selbst wenn du alles hast, wenn du nicht Dankbar bist wirst du nicht glücklich sein.

Doch wenn du lernst selbst für wenig Dankbarkeit zu zeigen wirst du immer glücklich sein!

Wahres Glück ist etwas was wir finden wenn wir aufhören dem Glück nachzurrennen und lernen zufrieden zu sein mit dem was wir haben. „Nur wer durch die unaufhörlichen Flut von Wünschen nicht gestört ist, kann Frieden erlangen und nicht derjenige, der danach trachten, solche Wünsche zu befriedigen“³

In den heiligen Schriften des Bhagavad Puranas wird dies ebenfalls bestätigt:

„Oh mein lieber König, selbst jene Dinge zusammengenommen, die es in den drei Welten geben mag, um die Sinne zu befriedigen, können einen Menschen nicht befriedigen, wenn seine Sinne unbeherrscht sind.“ Man soll mit dem zufrieden sein, was man aufgrund seines Schicksals bekommt, den Unzufriedenheit kann niemals Glück bringen. Jemand, der nicht selbstbeherrscht ist, wird nicht einmal mit dem Besitz der drei Welten zufrieden sein. Der Weg des Glücks besteht darin, mit dem, was unbedingt notwendig ist, voll zufrieden zu sein. 4

Höchste Form der Dankbarkeit: Mich Gott `zurück schenken`

Aus Liebe können wir uns wieder zurückschenken. Und so stehen wir in einem Kreislauf göttlichen Lebens. Wem schenken wir uns zurück? Dem „Vater“, dem Ursprung: Ich habe alles von dir empfangen, ich habe nichts von mir selber, ich habe dir nichts zu geben als mich selbst.

In unsere Krishna Bhakti Tradition würden wir dies *atma nivedana*, Hingabe des Selbst nennen. Ich habe dir nichts zu geben als mich selbst! Ich erkenne, dass ich ein Teil, ein ewiger Diener Gottes bin. Wie ein Teil dem Ganzen dient, diene ich dem Herrn. Das ist die letztendliche Konsequenz von Dankbarkeit Gott gegenüber, dass ich mich wieder als Diener Gottes erkenne und somit mich selbst und alles was ich besitze Gott darbringe!

„O barmherziger Herr, was immer man mit den Worten `Ich` und `Mein` bezeichnen kann, lege ich Dir zu Füßen. Nicht einmal mein eigenes Selbst betrachte ich als `Mein`, o Herr. Ich gehöre ausschließlich Dir! Die Seele, die in diesem sterblichen Körper lebt, hat das falsche Ego, das `Ich`, aufgegeben. Heute, hat das Bewusstsein, dass ich Dir gehöre, in meinem Herzen Einzug gehalten. Mein Körper, Heim, Besitz, meine Diener, Brüder, Frau, Kinder und alles was ich habe, gehören Dir. Ich bin ein Diener in Deinem Haus. Mein einziges Bestreben besteht darin, Dich glücklich zu machen. Mein Wille ist Dein Wille, von heute an hat Bhaktivinoda seine eigenen Wünsche vergessen und sich Dir vollständig hingegeben.“

In diesem Sinn möge unser Leben durch die Kunst der Dankbarkeit bereichert werden!

Mehr über Dankbarkeit und Bruder David findet man unter:

www.gratefulnes.org

www.dankbar-leben.org

Quellen:

1 - `Schritte der Achtsamkeit` - Thich Nath Than, Buddhistischer Zen Meister aus Thailand

2 - Vishnavati Chakra Thakur

3 - Bhagavad Gita 2.71

4 - Srimad Bhagavatam 8.19.21,24,27

5 -Saranagati - ` aham mama sabda` - Bhaktivinod Thalukur

Über den Autor



Krishna Premarupa

<http://www.krishnapremarupa.com>

[Profil des Autors anzeigen](#) [Mehr Beiträge vom Autor](#)

Krishna Premarupa das (Christoph Truttmann), geboren 1977 in Zürich, genoss eine römisch- katholische Erziehung und schloss eine Lehre als Koch ab. Auf Asienreisen kam er erst mit dem Buddhismus, und durch die Lehren der Bhagavad Gita mit dem Hinduismus in Berührung. Im Jahr 2001 entschied er sich für das Mönchsleben und wurde in Indien in die Bhakti-Yoga-Tradition des Gaudya-Vaishnavatums eingeweiht. Heute nimmt er Priestertätigkeiten im Zürcher Krishna Tempel wahr und hat die Tempelleitung inne; das Teilen und Vermitteln des Krishna-Bewusstseins ist sein grundlegendes Anliegen, welches er durch Seminare, Kochkurse, Pilgerreisen und vermehrt auch an Veranstaltungen von interreligiösen Dialogen umsetzt.