

Vier-Türme-Verlag

Mehr als Bücher

„Wir sind vom Frieden unseres Herzens
nie weiter als einen einzigen Gedanken
der Dankbarkeit entfernt!“ (Br. David Steindl-Rast OSB)

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens“, so die Definition Robert Emmons, der zum Thema Dankbarkeit forschte. Martin Luther nannte Dankbarkeit „Die wesentliche christliche Haltung“ und auch andere Weltreligionen beschäftigen sich mit ihr. Somit ist es allzu verständlich, dass auch Autoren des Vier-Türme-Verlags, des Verlags der Mönche von Münsterschwarzach, sich mit diesem Thema befassen.

Dankbarkeit als Lebensprinzip – dafür steht der ursprünglich aus Österreich stammende US-amerikanische Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast. Sein Netzwerk „Dankbar leben“ veröffentlicht, basierend auf seinen Grundsätzen, das inspirierende Praxisbuch „Dankbar leben“.

Dieses alltagsorientierte Arbeitsbuch leitet mit Übungen und Meditationen zur Einübung der Dankbarkeit im täglichen Leben an. Als Grundlage dient die von Bruder David Steindl-Rast entwickelte Drei-Schritte-Technik „*Innehalten – Schauen – Handeln*“ (*Stop – Look – Go*):

INNEHALTEN

– präsent, wach, bewusst, empfänglich werden

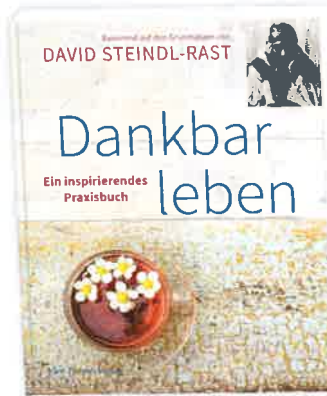
SCHAUEN

– bemerken, beobachten, betrachten, eine direkte Erfahrung machen

HANDELN

– anerkennen, etwas in die Hand nehmen, etwas mit den Möglichkeiten und dem Bewusstsein tun, die durch Dankbarkeit entstehen.

BÜCHER ZUM THEMA



Praxisbuch

Dieses Praxisbuch, basierend auf der Lehre von Br. David Steindl-Rast, dient als konkrete Lebenshilfe für jeden Tag, um das Prinzip Dankbarkeit im Alltag umzusetzen und so zu einem zufriedenen Leben zu gelangen.

So können wir viele Dinge in unserem Leben entdecken, für die wir dankbar sein können und auch sein sollten. Diese Dankbarkeit lässt uns innehalten, schenkt Kraft und führt zu einem bewussteren und glücklicheren Leben.

Für Pater Anselm Grün ist Dankbarkeit ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit. In seinem Buch „Vom Glück der kleinen Dinge“ lädt er zu dieser Haltung ein. Er beschreibt, wie dies gelingen kann: „Voraussetzung für die Dankbarkeit ist, dass ich innehalte und das, was mir in diesem Augenblick geschenkt wird, wahrnehme. Wir übergehen oft die Gelegenheiten, dankbar zu sein. Doch wenn ich innehalte und wahrnehme, was mir geschenkt wird, dann entsteht die Spirale der Dankbarkeit.“

Dass das Dankgefühl und seine Folgen Menschen schon immer bewegten, beweisen die Texte des Wüstenvaters Evagrius Ponticus aus dem 4. Jahrhundert nach Christus. In seinem Werk „Über das Gebet – De oratione tractatus“ zeigt er, wie das Gebet zur Grundlage von Freude und Dankbarkeit wird, zu Demut und Milde führt und Traurigkeit und Mutlosigkeit vertreibt.

Nicht zuletzt ist ein ehrlich gemeintes Dankeschön ein Zeichen der Wertschätzung anderen Menschen gegenüber. Pater Anselm Grün lädt in seinem Geschenkheft „Dankeschön“ dazu ein, einfach mal Danke zu sagen und über die positive Wirkung dieses Gefühls nachzudenken: „Die Dankbarkeit bewahrt mich vor Kleinmut und Verbitterung und bringt mich näher zu Gott. Wenn ich die verschiedenen Bereiche meines Lebens anschau, erkenne ich, wie zahlreich und vielfältig die Anlässe sind, Dankbarkeit zu empfinden.“

Julia Jänicke-Mergenthaler



Anselm Grün
Vom Glück der kleinen Dinge

Anselm Grün zeigt Wege auf, zu echter Zufriedenheit zu gelangen. Dafür sind Eigenschaften wie Glück, Genügsamkeit, Einfachheit und vor allem Dankbarkeit wichtige Voraussetzungen. Wer dankbar dafür ist, was Gott ihm geschenkt hat, ist auch zufrieden mit seinem Leben.



Evagrius Ponticus
Über das Gebet –
De oratione tractatus

Die Texte des Wüstenvaters Evagrius Ponticus über das Gebet als Grundlage zu Freude und Dankbarkeit.



Anselm Grün
Dankeschön!

Geschenkheft

Ein Geschenkheft voller liebevoller Dankesworte für liebe Menschen.



Vier-Türme-Verlag
Abtei Münsterschwarzach

Der Verlag der Mönche
von Münsterschwarzach

Schweinfurter Str. 40
97359 Münsterschwarzach, Abtei
Telefon: 0 93 24 / 20-292
E-Mail: info@vier-tuerme.de

www.vier-tuerme-verlag.de