



Nieuwsbrief Dankbaar leven no.29, Maart 2020

Dankbaar leven kan alleen dan een weg worden naar gelukkig zijn, wanneer ik het oefen, wanneer ik er een spirituele weg van maak. Een ogenblik, een korte ontmoeting is nog geen weg

Br. David Steindl-Rast.

Op zaterdag 7 maart kwamen we samen in het Koptisch klooster in Lieveelde voor de dertiende bijeenkomst van Dankbaar leven.

Een kort verslag.

Deze keer was het thema: *Aandachtig luisteren*. We weten dat het belangrijk is, maar hoe kun je dit oefenen? Dat hebben we samen geprobeerd. We hebben een aantal teksten over luisteren gelezen en daarna een paar oefeningen gedaan om ons voor te bereiden op luisteren en tot slot in drie- en tweetallen een oefening in echt goed luisteren met als onderwerp: dankbaar leven, hoe doe jij dat? Wat betekent het voor jou? Het geheel werd afgerond met een rondje in de kring. Dit werkte goed en herinnerde ons eraan hoe belangrijk echt goed luisteren is, maar ook dat dit ons soms best moeite kost.

Na de lunch gaf Jan een korte inleiding over rituelen gebaseerd op een boek van Anselm Grün: *50 Rituele für das Leben*, in het Nederlands uitgegeven met als titel: *50 persoonlijke rituelen, Ankers voor de ziel*. In een kringgesprek over hoe deze kunnen helpen bij dankbaar leven, kwamen hele mooie voorbeelden naar voren.

Als suggestie voor de volgende keer werd een klankschalenmeditatie voorgesteld. We gaan informeren wat de mogelijkheden zijn en houden jullie op de hoogte.

Het voorstel dat het mooi zou zijn als een bijeenkomst ook door andere deelnemers wordt voorbereid, werd met instemming ontvangen.

Er kwam een verzoek om wat vaker bij elkaar te komen. Afgesproken is om van 3 naar 4x per jaar te gaan.

Als afsluiting lazen we een tekst van broeder David uit zijn bundel *Gebete zum Aufwachen*. Wakker worden is iets om te blijven oefenen als we dankbaar willen leven.

De teksten van deze bijeenkomst, plus een extra oefening gestuurd door Peter Müller, worden in een bijlage toegevoegd.

Een boektip: *Je kunt het maar één keer doen, Een persoonlijke zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven* van Barbara van Beukering. Sterk aangeraden door Janne Aalders.

Voor meer informatie over 'Dankbaar leven' zie onze Nederlandse pagina op de website van *A Network for Grateful Living*: <https://gratefulness.org/about/international-partners>.