



Verein
Samuel Widmer Nicolets Erbe



Praxis
Hof zur Kirschblüte

Newsletter 4/2019: Dankbarkeit

August 2019

*M*ein innigster Dank an dich,
mein Liebster,
der du meine tiefste Sehnsucht kennst
und sie mit mir trägst.
Danke, dass du dem Leben
dein Einverständnis gegeben hast,
mir einen grossen Wunsch zu erfüllen;
danke für jenen Frühwintermorgen,
als die Kirschbaumäste dunkel in den Himmel stachen
und du neues Leben in mich sätest;
danke für die zarte Zeit der Kirschbaumb Blüten,
als du dich mit mir zusammen
am ersten feinen Pochen freutest;
und danke für die warme Zeit der prallen Früchte,
als deine Hände meinen runden Leib liebkosten,
deine Liebe mich füllte und rundete,
bis dann das Glück zu gross war für mich allein...
Jetzt, da das erste Blatt sich schon verfärbt,
kann ich voller Dankbarkeit und Freude
dir diesen kleinen Engel in die Arme legen,
damit wir ihn gemeinsam bestaunen und behüten können!
Durch dich,
durch mich,
für dich,
für mich,
für uns
einfach
wundervoll
das Leben –
Danke!¹

¹ Aus: Danièle Nicolet Widmer: *Was macht, dass du so schön bist? Liebesbriefe an ein aufgebrochenes Herz*, Basic Editions 2001, S. 91

Liebe Leser

Danke zu sagen, schreibt Samuel, ist oft nicht mehr als eine gesellschaftliche Floskel. Eine Floskel, ein Wort, dessen wahrer Sinn fast in Vergessenheit geraten ist. Dankbarkeit drückt man zwar nicht nur in Worten, sondern mit seinem ganzen Selbst aus, trotzdem ist es mein Eindruck, dass immer mehr Leistungen einfach in Anspruch genommen werden, ohne darum höflich zu bitten oder sich nachher zu bedanken. Das Leben, das man hat, wird als „geschuldet“ erachtet, ohne sich dem Schicksal oder den Personen, die es einem ermöglichen, dankbar zu zeigen.

Während ich über diesen Newsletter und die Dankbarkeit nachdenke, verweile ich in den Tessiner Alpen, alleine mit meinen zwei Katzen. Es ist wunderschön hier, einer meiner Lieblingsplätze. Es ist friedlich, unkompliziert und still. Man begegnet tagelang keinem Menschen, obwohl sie nicht all zu weit weg sind.

Die Berge, die einem hier wirklich „vor der Nase“ stehen, haben in ihrer Schönheit und Majestät auch etwas Bedrohliches, etwas Hartes und Schmerzhaftes, und strahlen die arme, von Not und Hunger geplagte Vergangenheit der Tessiner aus. Vor ihnen ist es einfach, Dankbarkeit zu fühlen. Zum Beispiel für die Bauern, die früher (der letzte noch in meiner Kindheit) mit ihren Tieren von Mai bis Oktober von Alp zu Alp auf undurchdringlichen Wegen zu immer neuen Weiden gewandert sind, und all diese Steinhütten hier gebaut haben; für meinen Grossvater, der in den 50er Jahren auf der Suche nach einem Genesungsort für meinen an Keuchhusten erkrankten Onkel diese Alp wieder zum Leben brachte, indem er all das Nötige aus dem Dorf im Tal auf seinem Rücken hinauf getragen hat; für meine Tessiner Familie, die sich so liebevoll um diesen Ort kümmert, so dass ich hier einfach Ferien machen darf.

Mit etwas Achtsamkeit und Bewusstheit spürt man immer und unmittelbar Dankbarkeit: für die kleinen Dinge, für den schönen Tag, den Himmel, die Schmetterlinge, die Eidechsen, aber auch etwas Grösserem gegenüber. Meinem Schicksal zum Beispiel, das mich für dieses Leben in diesem Ort und in dieser Zeit geboren hat.

Ja, es ist paradiesisch schön hier. Hier bekommt das Alleinsein einen neuen Charakter, eine neue Dimension. Auch die unvermeidliche Traurigkeit, die mit den Erinnerungen an die schöne Zeit mit Samuel hier hochkommt, ist einfacher zu ertragen, wie auch im Neredu Valley in Indien, oder im Herzgruppenplatz im Jura. Weil man dort wie hier in etwas Grösserem aufgehoben ist und weil man an diesen Orten den Menschen, die man über alles liebt, am Nächsten ist.

Dass ich das heute so sehen kann, dass ich hier alleine nicht in Trauer und Selbstmitleid versinke, verdanke ich Samuel und Danièle. Sie haben mir, neben der gemeinsamen Liebesbeziehung, ein neues Leben geschenkt, und damit auch den Zugang zu einer mir früher fremden Dimension des Seins, die jenseits des Materiellen liegt und die mir ausserordentlich wichtig geworden ist, obwohl noch nicht ganz greifbar.

Passend zum Thema Dankbarkeit wird euch dieser Newsletter zum ersten Mal vom Verein „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ geschickt, vom dem eines der Ziele die Übernahme dieses Newsletters war. Es war nicht nur die Liebe, sondern auch die Dankbarkeit, die mir den Impuls gegeben hatten, nach seinem Tod die Arbeit von Samuel, seine Vision und Lehre möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Deshalb wurde auch der Verein gegründet. Es erfüllt

uns mit Freude und Dankbarkeit, zu sehen, dass viele Menschen uns in unserem Anliegen unterstützen.

Und jetzt kommt der Nebel wieder langsam vom Tal hinauf und wickelt alles in einen stillen Schleier. Das nächste heftige Gewitter naht, immer ein besonderes Erlebnis in den Bergen.

Ich wünsche euch einen schönen Sommerrest

Romina Mossi
mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

P.S. Dieser Newsletter kann auf der Website des Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ (<https://samuel-widmer.org/de/news>) oder auf der Website der Praxis „Hof zur Kirschblüte“ (<http://www.samuel-widmer.ch/de/newsletter-abonnieren/>) wie bisher kostenlos abonniert werden.

Dankbarkeit

Danke zu sagen für eine Hilfeleistung, dankbar zu sein für ein Geschenk ist oft nicht mehr als eine gesellschaftliche Floskel. Aber das Empfinden von Dankbarkeit ist ein Blitz aus dem Allerinnersten, der einen in besonderen, in tiefen Momenten überkommt. Natürlich ist damit nicht die Art von Dankbarkeit gemeint, die eine aufgesetzte, gesellschaftliche Moral fordert.

Dankbarkeit für das Leben, Dankbarkeit, sein zu dürfen. Dankbarkeit für die Erde, für die Existenz. Dankbarkeit, dabei sein zu dürfen. Dankbarkeit, lieben zu dürfen.

Dankbarkeit ist die Antwort aus der Tiefe eines Wesens, wenn es seine Verbundenheit mit dem Ganzen fühlt, wenn es eins ist mit diesem Ganzen aus seinem Allerinnersten heraus.

Dankbarkeit für die wunderbare Regieführung in diesem Ganzen, für die Schicksalskräfte, die uns führen. Dankbarkeit für das Geheimnis, dem wir angehören. Dankbarkeit für die Geschenke des Lebens. Dankbarkeit für all die Liebe, die man erhält.

Oft sind Menschen verrannt im Trotz, in der Verweigerung. Trotzig verweigern sie, für irgendetwas dankbar zu sein. In ihrer Verblendung gehen sie davon aus, dass sie Rechte hätten, Ansprüche haben dürfen, die natürlich immer im Widerspruch stehen zu dem, was in ihrem Leben tatsächlich stattfindet. Dankbar zu sein käme ihnen wie ein Hohn vor, sind sie doch diejenigen, die immer zu kurz gekommen sind, mit denen das Leben unschön umgesprungen ist, so dass sie selbst nie etwas verschenken würden.

Dies ist die Haltung des Durchschnittsmenschen, der sich immer als Opfer sieht und keine Ehrfurcht hat, kein Staunen kennt, keine Verwunderung. Alles Geschehen erlebt er gegen sich gerichtet. In nichts kann er die Herausforderung sehen, das Geschenk, die Einladung.

Nicht so der Krieger. Er ist dankbar für alles. Alles ist im Geschenk. Alles ist ihm Herausforderung, um zu wachsen und zu lernen. Er liebt die Erde und ist dankbar, dass sie ihn nährt und beheimatet. Er liebt den Himmel und ist dankbar, dass er ihn lenkt. Grosszügig schenkt er weiter, was ihm gegeben ist, um seiner Dankbarkeit, so gut umsort zu sein, Ausdruck zu geben.

Dankbarkeit ist eine Voraussetzung, damit wir das Lieben als Herausforderung annehmen können. Deshalb ist Dankbarkeit eine der wichtigsten Haltungen für die Integration des Gelernten auf dem Weg der Selbsterkenntnis.

Dankbarkeit ist eine Haltung der Demut. Die **Demut**, eine andere Facette des innersten Diamanten, steht ihr nahe. Die Demut betrachtet nichts als selbstverständlich. Sie nimmt nur, was sie braucht. Sie schätzt jede Hilfestellung des Lebens als unverdientes Glück.

Dankbarkeit ist eine Gefühlswallung, die uns versöhnt, mit allem immer wieder versöhnt. Die Dankbarkeit steht allem und jedem freundschaftlich gegenüber. Sie kennt keine Feindschaft. Daher kommt ihr alles entgegen; die Natur, die Pflanzen und Tiere spüren sie und jauchzen ihr zu. Alle Schönheit zeigt sich der Dankbarkeit, das Paradies offenbart sich ihr aus jeder Ecke.

Dankbar zu sein ist ein Zustand des Glücks. Der Dankbare hat selbst am meisten von seiner Dankbarkeit. Sie macht ihn froh und ausgeglichen, erfüllt von Sinn und tiefer Bedeutung. Er fühlt sich reich, weil er Dankbarkeit fühlt. Er fühlt sich mit allem vertraut und liebend verbunden mit allen Dingen, beglückt. Genauso wie der Liebende seine Liebe, die er zu verschenken hat, als sein grösstes Glück empfindet, geht es dem Dankbaren mit der Dankbarkeit. Die grösste Dankbarkeit empfindet er denn auch immer wieder über die Tatsache, dass er lieben darf. Er sieht, wie trostlos ein Leben ist, in dem du keine Liebe zu verschenken hast, und er sieht, dass es nicht selbstverständlich ist, sich in der Lage zu finden, andere mit seiner Liebe verwöhnen zu dürfen. Grösste Dankbarkeit empfindet er, dass das Leben ihm erlaubt, andere zu lieben, seine Kinder, seine Mitmenschen, seine Partner, dass es ihn nicht verstösst in die Isolation und Einsamkeit, in der er all die Undankbaren verkommen sieht. Vor allem im Alter, nach einem geizigen, knauserigen, lieblosen Leben, finden sich so viele alte Menschen isoliert und vereinsamt, nicht mehr fähig, die Mauer zu durchbrechen und irgendjemandem, irgendetwas seine Liebe

schenken zu können. All dies sieht der Dankbare und staunt über die Fülle, an der er teilhaben darf. Denn alle Liebe, die man schenkt – ein einfaches Naturgesetz – ist am Ende für einen selbst gedacht. Die Liebe, die man gibt, beginnt einen zu umgeben. Je mehr Liebe man weiterschenkt, desto mehr blüht das eigene Leben in einem Garten der Liebe. Die Dankbarkeit, die Liebe fallen auf einen zurück, genauso wie die Verbitterung und der Hass, die man verstreut, auf einen selbst zurückfallen.

Beobachte dich einmal, wie du mit Fliegen umgehst, mit Mücken, mit Spinnen, mit Wespen, mit Bremsen, mit Schnecken oder Ameisen! Mit all den kleinen unbedeutenden Lebewesen, die einen zuweilen belästigen. Man kann viel lernen dabei. Über sich!

Es ist keine Sünde, eine Mücke zu erschlagen. Es ist keine moralische Frage. Manchmal kommt man nicht darum herum, sogar eine Maus zu vergiften oder Ameisen wegzuspülen. Aber tust du es mit Mitgefühl im Herzen, im Bewusstsein, dass du mit Leben umgehst, oder bist du voller Hass dabei, weil du keine Störung dulden kannst, oder hast du gar Freude daran, bereitet es dir Vergnügen zu töten, zu vernichten, Macht auszuüben? Kennst du Stille nur als die unheimliche Ruhe, die einkehrt, wenn alles ausgelöscht ist, was lebendig ist, oder ist Stille für dich das mitfühlende Stillsein mit allem Lebendigsein?

Beobachte dich darin! Schau dir zu! Lerne über dich in diesen alltäglichen Dingen! Das ist Selbsterkenntnis. Es ist keine moralische Frage. Es geht nicht darum, dich zu verurteilen. All das bringt nichts. Es geht darum, sich zu sehen, wie man ist – ohne Mitgefühl zum Beispiel, ohne Dankbarkeit dem Leben gegenüber –, daraus kommt ganz von selbst das Erwachen.

Wie kann man nicht dankbar sein? Es ist ein so viel schönerer Zustand, als unzufrieden, frustriert durchs Leben zu gehen. In welcher Arroganz, in welcher Verblendung hat man sich verrannt, dass man nicht überfließt vor Dankbarkeit und Liebe? Was sieht man nicht? In welchen Bildern hat man sich verirrt?

Es sind arme, verlorene Menschen, die nicht verstehen dankbar zu sein. Es gibt solche, die würden sich nie bedanken, nie einen Grund sehen, dankbar zu sein. Man kann ihnen sein ganzes Leben vor die Füße legen, es reicht nicht. Man kann ihnen alle Liebe, die man hat, anbieten, es ist nie genug. Immer bleiben sie unzufrieden, verlangen nach mehr, glauben, sie hätten Besseres verdient, sehen sich im grössten Glück noch immer als die Benachteiligten.

Man kann ihnen nicht helfen. Am besten lässt man sie stehen, überlässt sie ihrer Isolation, ihrem Verschlussensein. Vielleicht werden sie, darin schmorend, irgendeinmal weich, berührt von etwas, so dass sie die wirklichen Relationen wieder sehen können.

Ja, **Berührtsein** geht mit Dankbarkeit zusammen, **Empfänglichkeit**, **Verletzbarkeit**. Diese anderen wunderbaren Facetten des heiligen Innersten. **Frieden** bringt das Dankbarsein in ein Leben, Frieden und **Stille**.

Dankbarkeit strahlt aus wie eine Sonne, ähnlich wie die Liebe. Wer sie in sich trägt, dem eilt das **Glück** entgegen. Im Feld der Dankbarkeit blühen viele Blumen, geht es allen gut. Im Feld der Dankbarkeit gedeihen die Kinder prächtig, und jedermann fühlt sich geehrt, gewürdigt, erkannt.

Dankbarkeit hat eine durchschlagende Kraft. Sie bricht gar manches Herz auf, das sich verstockt zurückgezogen, hinter mürrischem Gehabe verbarrikadiert hat. Dankbarkeit hat eine Kraft wie LSD, das aus der allerinnersten Schöpfungskraft in eine verrannte Welt gesprudelt ist, um sie zu heilen. Aber auch dafür sind die Menschen nicht dankbar, lieber verteufeln sie das Allerinnerste, das Heilige und das, was aus ihm kommt als Geschenk für uns, als dankbar zu sein. LSD, das einzige Gebet, das ich kennen gelernt habe in meinem Leben, welches Sinn macht und das ich noch heute bete. Ich habe es von meinem allerersten Lehrer geschenkt bekommen. L - S - D: Leben - Sehen - Danken.

Bist du dankbar? Kannst du dankbar sein? Findest du einen Trotz, eine Verweigerung in dir, danke zu sagen? Wofür bist du dankbar? Bist du dankbar für dein Leben? Bist du dankbar, hier sein zu dürfen? Bist du dankbar, teilhaben zu dürfen an dem grossartigen Experiment Leben? Dankst

du es der Erde, dass sie dich trägt? Dankst du es der Sonne, dass sie dich wärmt? Bist du dankbar für die Nacht, die sich immer wieder über jeden Kampfplatz senkt und ihn beruhigt? Bist du dankbar für die Liebe, die du bekommen hast? Bist du dankbar, dass du lieben darfst? Bist du dankbar für all die Schönheit, die uns umgibt? Bist du dankbar? Dankbar sein zu können ist eine Gnade. Dankbar sein zu dürfen macht das Leben leicht. Dankbarkeit öffnet mich für das Allerinnerste. Das Allerinnerste ist pure Dankbarkeit.

Warum bist du nicht dankbar?

Muss man sich schämen für seine Undankbarkeit, um zur Dankbarkeit zurückzufinden? Ist Scham der Schlüssel wie zu so vielem, die Scham, so verrannt zu sein, dass man nicht mehr sieht, von welchen Geschenken man umgeben ist? Bringt Scham das Erwachen? Ist Erröten über seine Schande die Morgenröte, welche der Menschheit neues Erwachen bringen wird?

S. 98

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Perlen auf dem Weg/ Pearls on the Way (zweisprachig, englisch/ deutsch) - Weitere Short Cuts to Enlightenment/ Further Short Cuts to Enlightenment, Basic Editions 2005

Sei dankbar!

Dankbarkeit ist eine Haltung der Demut. Dankbar zu sein ist ein Zustand des Glücks. Der Dankbare hat selbst am meisten von seiner Dankbarkeit. Sie macht ihn froh und ausgeglichen, erfüllt von Sinn und tiefer Bedeutung. Er fühlt sich reich, weil er Dankbarkeit fühlt. Alle Liebe, die man schenkt - ein einfaches Naturgesetz - ist am Ende für einen selbst gedacht. Dankbarkeit strahlt aus wie eine Sonne, ähnlich wie die Liebe. Wer sie in sich trägt, dem eilt das Glück entgegen. Die Liebe, die man gibt, beginnt einen zu umgeben. Je mehr Liebe man weiterschenkt, desto mehr blüht das eigene Leben in einem Garten der Liebe. Die Dankbarkeit, die Liebe fallen auf einen zurück, genauso wie die Verbitterung und der Hass, die man verstreut, auf einen selbst zurückfallen. Im Feld der Dankbarkeit gedeiht alles prächtig, jedermann fühlt sich geehrt, gewürdigt und erkannt.

S. 90

Sei ein Geschenk!

Man kann nicht dankbar sein wollen. Dankbarsein ist vielmehr ein unwillkürlicher Impuls aus dem Innersten. Und doch muss man es beabsichtigen. Genauso kannst du dich nicht einfach entscheiden, ein Geschenk zu sein. Auch dies geschieht dir schliesslich ohne dein Zutun, als Gnade. Und doch wird es nicht eintreten, wenn du dieses Ziel nicht beharrlich verfolgst. Was wir dem Leben schulden ist, glücklich zu sein und zu lieben; was wir der Existenz schuldig sind ist, ein Geschenk zu sein! Immer wieder das Paradoxe im Wahrhaftigen! Wenn dein Dasein aufgehört hat, anderen eine Belastung zu sein und zu einem Geschenk wird, bist du angekommen.

S. 94

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Vom Weg mit Herz - Die Essenz aus der Lehre des Don Juan/ Eine Würdigung des Werkes von Carlos Castaneda, Sachbuch Psychologie, Nachtschatten-Verlag, 2002

Es geht [...] um das reinste Gefühl, das Gefühl eines Krieger-Wanderers, der dabei ist, in die Unendlichkeit einzutauchen. Bevor er dies tut, dreht er sich noch einmal um und bedankt sich bei all denen, die ihm geholfen haben. Du musst dich dieser Aufgabe mit dem ganzen Ernst widmen, den sie verdient. Es ist die letzte Station, bevor dich die Unendlichkeit verschlingt. Die Unendlichkeit wird einen Krieger-Wanderer nicht aufnehmen, wenn er sich nicht in einem geläuterten Seinszustand befindet.“ [...] „Wenn ein Zauberer sich verabschiedet und sich bedanken will“, sagt Don Juan, „und wenn er es aufrichtig meint und seinen Entschluss auch durchführt, dann

erschafft er sich neu darin.“ „Distanziere dich von deinem Selbstmitleid, höre auf, dir einzureden, du seist verletzt, und dann frage dich, was wirklich als Rest bleibt!“, rät er. „Als Rest bleibt nur die Liebe, die uns frei macht, der Geist des Krieger-Wanderers, dessen einzige Tugend es ist, die Erinnerung an das lebendig zu erhalten, was ihn berührt hat, und dessen einzige Art des Danks und des Abschieds die magische Handlung ist, in seiner Stille das zu bewahren, was er geliebt hat.“

S. 404

Alles, was am Ende bleibt, ist *inneres Schweigen*, in dem alles Wissen wieder kollabiert, um sich nur von Neuem aus neuer Einsicht wieder aufzubauen, und Dankbarkeit. Dankbarkeit für das Leben, Dankbarkeit für das Dabeiseindürfen, Dankbarkeit für das, was uns Don Juan gegeben hat, Dankbarkeit für das, was uns Krishnamurti hinterlassen hat, Dankbarkeit dafür, dass wir unser Eigenes dazu beitragen dürfen.

S. 549

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Liebe - Bilder, Gedichte und kleine Meditationen, Basic Editions, 2014

Auch mit der Dankbarkeit paart sich die Liebe besonders gerne. Mit echter, tiefer Dankbarkeit dem Wunder des Lebens gegenüber.

S.117

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Kriegerschule / Die Kriegertexte, Sachbuch Spiritualität, Basic Editions, 2010

Der Krieger fühlt sich so jung, wie er will. Weil er Kraft sammelt und sie nicht zerstreut, ist ihm dies möglich. Er sammelt Kraft, um die Welt anzuhalten und sie dadurch erneuern zu können. Gegenüber der Kraft ist er voller Dankbarkeit.

S. 73

Ein Krieger akzeptiert in Demut, was er ist. Dass er auserwählt wurde, ein Krieger zu werden, erfüllt ihn mit Dankbarkeit.

S. 76

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Das Inzesttabu, Band I, Die Art des Kriegers, Zusammenfassende Gedanken zum Lebenswerk, Heuwinkel-Verlag, 2010

Je älter ich werde, desto mehr ist mein Hauptgefühl, das mich erfüllt, Dankbarkeit, Dankbarkeit für die wunderbaren Frauen, die einfach für mich da sind, mich ganz an sich heranlassen, Dankbarkeit für die wunderbaren Kinder, die sie mir geschenkt haben, Dankbarkeit für die kühle Luft des Abends, in die ich hinauslaufen darf, wenn ich erhitzt bin vom Schreiben, für das Wasser, in dem ich mich täglich baden darf, ein Luxus, der so vielen Menschen vorenthalten bleibt, Dankbarkeit für die Freunde, die mein Leben bereichern, für alles Schöne, in dem ich blühen darf, obwohl der grösste Teil der Menschheit leidet, Dankbarkeit für die Trauer, die ich darob empfinden darf, und das Mitgefühl mit der um Bewusstheit ringenden Welt.

S. 179

Dankbarkeit ist Teil der Stimmung des Kriegers. Glücklich sein ist identisch mit dankbar sein.

S. 289

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Du bist Schönheit - Krishnamurti - Angewandt im Alltag - Der Einfluss seines Werkes auf die Psychotherapie / Von der Liebesgeschichte eines späten Sommers, Basic Editions 1998

Dankbarkeit macht frei; Widerstand bindet.

S. 18

Aus: Danièle Nicolet Widmer: Was macht, dass du so schön bist? Liebesbriefe an ein aufgebrochenes Herz, Basic Editions 2001

Dir zu Ehren und aus Dankbarkeit dem Leben gegenüber,
dem gütigen Universum, welches mir dich gesandt hat
als Trost, Kraft und Freude,
werde ich dich darin lieben und verehren,
dich pflegen und verwöhnen,
so gut mir dies gelingt!

S. 38