

Sei dankbar, dass du bist

Eine Meditation zur Ermutigung

Die Meditation "Sei dankbar, dass Du bist" geht auf ein Manuskript aus dem Jahr 1982 zurück. Ein herzlicher Dank gilt Herrn Heinz Pangels für die Überlassung des Manuskriptes, für seine hilfsbereite Unterstützung und die freundliche Erlaubnis zur Übernahme der Gebete.

Sei dankbar, dass Du bist;
Gott hat Dich gewollt!
Er hat Dich erschaffen.
Von Ewigkeit her warst Du vorherbestimmt;
in Seinem Heilsplan ward Dir
eine Aufgabe zugewiesen
und sei es auch nur die,
dass ein anderer an Dir wachse und reife
und einen Sinn für sein Leben erhält.
Mit all Seiner Liebe hat Er Dich umhüllt;
hat Dich angenommen wie ein Vater sein Kind.
Bei Ihm bist Du geborgen;
Er wacht über Dich bei Tag und Nacht.
Er wollte, dass Du bist;
Er wollte Dich so, wie Du bist.
Er will, dass Du froh und glücklich bist!
Bist Du gesund, sei dankbar und freue Dich;
betrachte dies als ein kostbares Geschenk!
Hat Gott Dir ein Kreuz auferlegt,
so hat Er Dich zuvor prüfend angeschaut,
das Kreuz gewogen, Dich gesegnet,
Dir Seine Gnade und Kraft verliehen,
es zu tragen;
denn Gott steht dem Schwachen bei
und versagt ihm Seine Hilfe nicht.
In Seiner Liebe macht Er Dich stark,
verleiht Dir Mut und Kraft.
Verzage nicht, vertrau auf Ihn
und setz' auf Seine Treue !
Auch wenn Du schwach bist,
wirst Du reifen!
Du brauchst vielleicht etwas länger dazu,
aber dafür spürst Du es um so intensiver;
habe Geduld, verlier' nicht den Mut.
Auch der Schwache kann stark sein;
vielleicht stärker als der Starke!
Er liebt Dich immer und steht Dir bei,
auch wenn Du Dich verlassen fühlst,
nicht geliebt oder gar verstoßen.

Er ist Dir nahe,
selbst wenn Du Ihn ferne wähnst.
Er richtet Dich auf,
auch wenn schwere Lasten Dich drücken.
Er ist Dir Licht,
wenn Du im Dunkeln irrst,
sendet Dir Sonne,
wenn es Dich friert.
E hat Dich gewollt
und will, dass es Dir gut geht,
selbst wenn Zweifel Dich befallen.
Er hauchte Dir Seinen Geist ein,
schenkte Dir Verstand
und einen freien Willen.
Er gab Dir Augen, zu schauen.
Ohren, zu hören,
Gefühl, zu tasten,
Sinne, zu riechen und schmecken,
einen Mund, zu sprechen,
Hände, zu greifen,
Füße, zu gehen.
Er schenkte Dir alles,
was Leben heißt,
was zur Wahrnehmung
des Lebens nötig ist.
Du bist reich beschenkt;
umgeben von des Schöpfers Werk.
Freue Dich an seiner Schönheit
und nutze den Reichtum dieser Gaben;
Du bist aufgerufen,
Anteil an Seinem Werke zu haben
und schöpferisch tätig zu sein.
Wuchere mit Deinen Fähigkeiten
und Kenntnissen;
lerne, zu schauen,
lerne, zu hören,
lerne, Deine Sinne zu gebrauchen,
lerne, logisch zu denken
und schätze Deinen Verstand,
forsche und erkenne,
lerne, schlicht und einfach zu sprechen,
so dass Dich jedermann versteht,
halte es ebenso mit dem Schreiben.
Horche in Dich hinein,
ertaste Dich selbst,
begreife Dich selbst,
fülle Dein Dasein mit Leben!
Setz' Dir ein Ziel.
Lass Deiner Phantasie freien Lauf;

dann mache Dich ans Werk,
gestalte mit Herz und Verstand.
Es ist so Vieles in Dir;
ungeahnte Möglichkeiten liegen bereit.
Ergreife sie, nutze sie,
hab' Mut und verzage nicht; beginne!
Glaube an das Gute,
mehre es mit allen Deinen Kräften.
Du bist zu Vielem fähig,
wenn Du nur richtig willst.
Lass Dich durch Deine Ungeschicklichkeit
nicht beirren;
alles hat seinen Anfang,
nichts ist gleich perfekt.
Beginne immer wieder neu;
Ausdauer zahlt sich aus.
Fortschritte beflügeln Dich,
schaffen Freude und Zuversicht.
Du wirst sicherer, zufriedener,
und Zufriedenheit schafft Frieden in Dir
und strahlt auf Deine Umgebung aus.
Sicherheit schenkt Selbstvertrauen
und stärkt Dein Selbstbewusstsein.
Beide geben Deinem Streben
Ruhe und Beständigkeit.
Beständigkeit und Geduld
führen zum gewünschten Ziel.
Sei nie untätig,
untätig sein schadet Geist, Seele und Leib,
schürt Langeweile, die träge macht.
Suche öfter die Stille
in dieser vom Lärm erfüllten Welt,
damit Du immer wieder zu Dir selbst findest
und den Frieden in Dir bewahrst.
Im Umgang mit anderen
sei geduldig und tolerant.
Wenn sie Dir etwas zu sagen haben,
höre sie nicht nur an,
sondern höre ihnen zu,
versuche sie zu verstehen;
jeder von ihnen hat seine eigene Geschichte.
Sage ihnen, wenn immer es notwendig ist,
besonnen die Wahrheit.
Gib ihnen dabei zu verstehen,
dass Du mit ihnen fühlst.
Erwarte nicht mehr,
als Du selbst zu geben bereit bist.
Lass auch des anderen Meinung gelten,
selbst wenn sie von Deiner Überzeugung abweicht;

denn auch Du bist froh darüber,
wenn Deine Worte nicht einfach
vom Tisch gefegt werden.
Geh' auf die Menschen zu und versuche,
ohne Dich selbst aufzugeben,
mit ihnen auszukommen und zu leben.
Wir alle sind aufeinander angewiesen
und können nur im Miteinander
Gültiges schaffen.
Zeige Dich besonders denen
gegenüber verständig,
mit denen Du täglich zusammen lebst
und für die Du Verantwortung trägst.
Weißt Du etwas besser,
bring' es dem Anderen geduldig bei.
Lass ihn nie Deine Überlegenheit spüren,
sondern ermuntere ihn
in seinen Fortschritten.
Es sind nicht alle so gescheit,
wie Du es von Dir meinst.
Bleibe, was immer Du bist,
stets bescheiden;
es kann auch für Dich
eine Zeit kommen,
wo Du auf anderer Hilfe
angewiesen bist.
Dann wirst auch Du froh sein,
wenn Dir jemand weiterhilft.
Bedarf einer Deiner Hilfe,
versage sie ihm nicht.
Nimm Dir Zeit dazu,
auch wenn Du stöhnst,
sie fehle Dir.
Die Zeit, die Du anderen schenkst,
ist nie vergeudete Zeit.
Rasch kommt die Zeit,
wo andere Dir fehlen,
und die Zeit erscheint Dir
wie eine qualvolle Ewigkeit.
In allem, was Du tust,
bleibe Dir selber treu.
Sei rechtschaffen gegen Jedermann.
Bei Geschäften nutze Deinen Vorteil,
aber nicht zum Schaden anderer.
Gehe behutsam mit Deinen Gefühlen um -
verstelle Dich nicht,
sonst zerbricht, was um verbindet.
Wenn Du liebst, liebe mit Leib und Seele.
Frage mehr Dein Herz als Deinen Verstand;

dieser ist zwar notwendig,
aber nicht entscheidend.
Liebe ist etwas Heiliges;
denn in ihr offenbart sich Gottes Wille.
In ihr erfüllt sich Sein Auftrag:
Mitwirkung an Seiner Schöpfung,
Leben zu erhalten und weiter zu geben.
Sei dankbar für jedes Jahr,
das Dir geschenkt wird,
für jeden Tag, der aus der Nacht erwächst,
für jede Stunde, in der Du glücklich bist,
für jede Minute, in der Du Atem holen kannst,
für jede Sekunde, in der Du
Deinen Pulsschlag fühlst.
Sei dankbar, dass Du bist.
Gott wollte, dass Du lebst.
Er will, dass Du glücklich bist,
Nutze die Zeit, die Dir gegeben ist
und mache Dich getrost ans Werk.
Er steht Dir unsichtbar bei,
habe Mut und vertraue Ihm,
auch wenn Er Dich manchen schweren Weg
zu gehen heißt.

