

# Die Arbeit mit der Herzlicht-Kerze Dankbarkeit



RiWei-Verlag GmbH  
Baierner Weg 4  
93138 Hainsacker

Tel.: 0941 7994570

Fax: 0941 7994572

E-Mail: [info@riwei-verlag.de](mailto:info@riwei-verlag.de)

Web: [www.wuwei-shop.de](http://www.wuwei-shop.de)

**Die Arbeit mit der  
Herzlicht-Kerze  
Dankbarkeit**



*Dankbarkeit ist keine Sache  
eines Lebensumstandes,  
sondern eine Geisteshaltung!  
(Klaus Jürgen Becker)*

## **Vorgehensweise**

1. Eine Vibration von Dankbarkeit erzeugen
2. Die Dankbarkeitskerze an Ihr Herz legen
3. Die Kerze praktisch nutzen

### **1. Eine Vibration von Dankbarkeit erzeugen**

Denken Sie an etwas, für das Sie ehrlichen Herzens dankbar sind. Machen Sie sich bewusst, was in Ihrem Leben – oftmals dank göttlicher Fügung - in Ordnung ist. Dies können Sie unterstützen

- durch Aufschreiben: Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch oder legen Sie eine Dankbarkeitsliste an, beginnend mit den Worten: Ich bin dankbar für...
- durch Paarübung: Stellen Sie Ihren Minutenwecker auf drei Minuten. Sagen Sie dann drei Minuten lang Ihrem Partner, wofür Sie dankbar sind. Alle anderen Gedanken werden nicht zugelassen. Wenn Ihnen nichts einfällt, sagen Sie: Ich bin dankbar, dass ich danken kann.
- durch Beten: Sprechen Sie mit dem lieben Gott oder Ihrem Schutzengel. Sagen Sie ihm, wofür Sie dankbar sind. Beginnen Sie jeden Satz, den Sie denken oder flüstern mit: Ich bin dankbar für ...

Alternativ: Erinnern Sie sich an einen Augenblick in Ihrem Leben, an dem Sie ehrlichen Herzens dankbar waren und spüren Sie die Dankbarkeit, die Sie damals erlebt haben. Vielleicht wurden Sie einmal durch die Hilfe eines Menschen oder durch glückliche Fügung vor schlimmem Unheil bewahrt? Oder Sie haben etwas sehr Schönes erlebt, das andere nicht in dem Maße erlebt haben? Vielleicht hatten Sie auch unverdientes Glück? All dies könnte ein Schlüssel für Ihre Dankbarkeit sein.

Falls dies schwer fällt, denken Sie an einen anderen Menschen, den Sie als dankbar wahrnehmen und spüren Sie dessen Dankbarkeit.

In Situationen, in denen ich (KJB) mich schwer tue, Dankbarkeit zu fühlen, denke ich beispielsweise an die Dankbarkeit meiner Großmutter, die nach ihrer Krebs-Operation noch mehr als zehn glückliche Jahre verlebte.

Wichtig ist, dass Sie nach dem Denken an das Glück oder die gute Erfahrung die Dankbarkeit FÜHLEN. Die oben erwähnten Punkte dienen nur als Auslöser, um in Kontakt mit der göttlichen Qualität der Dankbarkeit zu kommen. Wenn Sie möchten, können Sie das Gefühl von Dankbarkeit in sich ankern, indem Sie sich fragen, WIE sich Dankbarkeit anfühlt?

Welche drei Eigenschaften würden Dankbarkeit am besten beschreiben? Wärme, Weite, Sanftheit? Machen Sie sich bewusst, wie sich Dankbarkeit FÜR SIE anfühlt.

Aus meiner Sicht ist Dankbarkeit ein göttlicher Verweilzustand und von Ereignissen ebenso unabhängig wie Liebe, Güte, Wohlwollen, Gnade etc.

## **2. Die Herzlicht-Kerze Dankbarkeit an Ihr Herz legen (Initiation)**

Drücken Sie die Dankbarkeitskerze an Ihr Herz und lassen Sie die Dankbarkeit, die Sie spüren durch Ihr Herz in die Kerze strömen. Wenn die Dankbarkeit fließt, erkennen Sie dieses meistens an einer seelischen Berührtheit. Die in der Dankbarkeitskerze einprogrammierte Dankbarkeit ist dadurch initiiert, wie bei einem Computerprogramm, bei dem Sie auf „exe“ (Ausführen) drücken. Sie wird, um ein anderes Bild zu gebrauchen, in den kommenden 120 Stunden Brenndauer aus der Kerze ausströmen, wie durch einen frisch entkorkten Wein.

## **3. Die Dankbarkeitskerze praktisch nutzen**

1. Wenn Sie die Kerze entzünden, dann beginnen Sie jedes Mal damit, dass Sie Dankbarkeitsenergie erzeugen, indem Sie an etwas denken, was in Ihnen Dankbarkeit erzeugt.
2. Dann fühlen Sie die Dankbarkeit ohne einen Grund.
3. Wenn ich mag, denke ich in Dankbarkeit auch an jede aktuelle und ehemalige Beziehung in meinem Leben, die mir gerade einfällt und danke meinen Ex-Partnern, Lehrern, Eltern für das Gute, das ich mit ihnen erleben durfte. All dies hat zu dem geführt, dass ich heute BIN.  
Ggf. lenke ich die Dankbarkeit auf einen Bereich, der mir wichtig ist. Dies kann der kommende Tag sein, ein Projekt oder auch ein Mensch, dem ich Segensreiches wünsche.  
Durch meine Dankbarkeit begünstige ich einen guten Verlauf für den kommenden Tag/Ihr Projekt/diesen anderen Menschen. Zugleich lasse ich in Dankbarkeit alle Vorstellungen los darüber,

*Heute entwickle ich Dankbarkeit,  
indem ich mir bewusst mache,  
wie viel Gutes ich in diesem Leben bereits bekommen habe.*

## **Die Kraft der Dankbarkeit**

In einem groß angelegten Versuch ließ der bekannte Psychologe Martin Seligman jeden Seminarteilnehmer einen Menschen mitbringen, der ihm in seinem Leben wichtig gewesen war, dem er aber nie richtig gedankt hatte. Jeder würde als Ausdruck seines Dankes eine kurze Laudatio als Zeichen der Anerkennung langsam, laut und mit Blickkontakt vorlesen, insbesondere ein besonderes Erlebnis dabei erwähnen und eine Dankbarkeitsurkunde überreichen.

Seligman berichtet nach Abschluss dieses Experimentes: „Die Wirkung des Dankbarkeitsabends war so dramatisch, dass ich von da an von seiner Erfahrung überzeugt war.“

## **Was ist Dankbarkeit?**

- Dankbarkeit ist mehr als ein Gefühl. Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung, eine Kunst des Seins.
- Dankbarkeit ist die Grundlage für ein gelingendes Leben. Wer dankbar ist, fühlt sich alleine durch die Tatsache beschenkt, dass er lebt.
- Dankbarkeit ist der Weg vom „was“ zum „wie“ des Erinnerens und des Lebens. Denn: Nicht unsere Erlebnisse prägen unsere Persönlichkeit, sondern wir benutzen unsere Erlebnisse, um für unsere Zwecke eine Geschichte zu konstruieren. Die Erlebnisse werden Tag für Tag stets aufs

Neue von den Wächtern meiner Wirklichkeit so vorgefiltert oder verändert, dass sie zu mir „passen“ – warum also nicht durch mein gelebtes Leben eine Geschichte der Dankbarkeit schreiben?

- Es ist die Kraft der Dankbarkeit, die zu einer Neubewertung des Lebens führt und damit zu einer Befreiung unserer Abhängigkeit von äußeren Ereignissen.

## **Was uns die Kraft der Dankbarkeit erkennen lässt**

- Ich erkenne, dass ich verantwortlich dafür bin, wie ich mein Leben und meine Lebens- Geschichte sehe.
- Ich erkenne, dass lebensbejahende Wahrnehmungen in mir vorhanden sind, wenn ich den Zoom der Dankbarkeit einstelle. Wie bei einer Digitalkamera rücken durch die Dankbarkeit lebensstärkende Dinge ins Blickfeld.
- Ich erkenne, dass ich damit nicht das Objekt meiner Geschichte bin, sondern sie durch meine Lebensgrundhaltung als Subjekt konstruiere – ich bin Teilnehmer, nicht nur Beobachter im Universum. Wenn ich mein Universum voller Dankbarkeit betrachte, bringt mich dies einer positiven Grundhaltung – und damit Gott – näher!
- Ich erkenne und fühle mit allen Zellen, dass ich im Leben stets alles bekommen habe, was möglich war, weil alle das gegeben haben, was sie vermochten. Wie wäre es, wenn die belastende Geschichte, die ich über mich und mein Leben geglaubt habe, nicht wahr wäre? (Finde eine Geschichte, die erfüllt ist von Dankbarkeit)



- Ich erkenne tief berührt, dass ich mich mit meinen bisherigen Bewertungen irrte und dass alle Menschen mich tatsächlich in dem Maße liebten und unterstützen, wie diese Personen es vermochten und wie ich es damals annehmen konnte.
- Ich erkenne, wie viel Unterstützung überall ist, sobald ich es aufgabe mich wie ein gekränktes Kind zu verhalten, das einen Kuchen verweigert, weil es das ersehnte Eis nicht bekommt.
- Ich bin alleine verantwortlich für mein Denken, mein Handeln und meine Dankbarkeit - weder Umwelt noch Gene noch Eltern sind verantwortlich (falls ich inzwischen ein erwachsener Mensch bin).
- Ich erkenne, dass meine Beziehungen zu Menschen wichtig für meine Dankbarkeit sind, dort beginnt meine Heilung.
- Wenn ich eines Tages sterbe, hilft mir die in meinem Leben gelernte Dankbarkeit-Größe, das erlebte Leben loszulassen, auch dort „abzudanken“.

## **Durch unsere Dankbarkeit drücken wir aus:**

- Ich habe etwas erhalten und ehre das, was ich erhalten habe.
- Ich bin bereit, das Wohl, das ich empfangen habe zu erwidern.
- Ich bin resonanzfähig, für weiteres Wohl, das mir zuteil wird.

## **Zitate aus der Bibel zur Dankbarkeit:**

- o Johannes 11,41-42: Herr ich danke dir, dass du meine Gebete erhörst, so wie du immer meine Gebete erhört hattest! (Jesus bei der Erweckung des Lazarus)
- o Markus 11,24: Bittet um was ihr wollt, glaubet nur, daß ihr's empfangen habt, so wird's euch werden!

Ein sehr schönes Beispiel für die Dankbarkeit ist der bekannte Philosoph Wittgenstein, der wirklich als ein schwieriger Charakter galt. Auf dem Sterbebett erkannte er sein Leben voller Dankbarkeit an und sagte zu den Umherstehenden seine letzten Worte: „Sag ihnen, es war wunderschön!“

*Was ich als das Wichtigste, in Demut und in Dankbarkeit erfuhr, war, dass ich die Liebe nicht suchen muss, weil sie schon da ist, immer da war. Wenn ich bereit bin, diese Liebe zu sehen, dann gebe ich sie zurück, ohne Bemühen, und dann ist Liebe in meiner Welt.<sup>2</sup>*

## **Die Geschichte vom Vater mit den drei Söhnen**

Ein Vater hat drei Söhne. Der erste Sohn klagt den Vater dafür an, dass er ein so schlechter Vater in der Kindheit war. Der zweite Sohn bricht den Kontakt zum Vater völlig ab. Der dritte Sohn schreibt seinem Vater immer wieder Briefe voller Dankbarkeit, in denen er ihn an die guten Momente seiner Kindheit erinnert und ihm dafür dankt, dass er ihm das Radfahren beigebracht hat, mit ihm auf dem Fußballplatz gegangen ist usw. Was glauben sie, welcher der drei Söhne der Vater eines Tages beerben wird? Was glauben Sie zu welchem Kind am meisten positive Energie über die väterliche Linie fließt? Selbst wenn der Vater allen drei Söhnen das gleiche Maß an Liebe und Aufmerksamkeit hinterlassen wollte, wäre doch der dritte Sohn am meisten beschenkt, weil er sich am meisten dem positiven väterlichen Energiestrom öffnen kann.

Ähnlich mag es dem lieben Gott mit uns ergehen: Der liebe Gott verströmt seine Liebe auf alle Geschöpfe, arm und reich, Heilige wie Sünder, doch nur der Dankbare kann diese Liebe annehmen.

Wir öffnen uns dem Zufluss der Fülle Gottes in dem Augenblick, in dem wir in der Lage sind, Dankbarkeit zu empfinden. Dankbarkeit beeindruckt nicht nur den lieben Gott: Ihre

---

<sup>2</sup> Gerald Steike in: [www.naikan.de](http://www.naikan.de)

Dankbarkeit erzeugt in jedem, der das Glück hat, Ihnen zu begegnen, ein Gefühl von Offenheit. Dadurch ziehen Sie automatisch die Unterstützung anderer Menschen in Ihr Leben. Zudem kriert die Dankbarkeit in Ihnen selber ein positives Lebensgefühl.

## **Die Geschichte von Yoshimoto-Sensei und die Kraft der Dankbarkeit**

Im Japan des letzten Jahrhundert gab es einen Mann namens Ishi Yoshimoto-Sensei. Seiner Sehnsucht nach Befreiung folgend, unterzog er sich in einem Kloster der sogenannten „Mishirabe-Übung“, durch die der historische Buddha der Legende zufolge Erleuchtung gefunden haben soll: Ohne Essen, Trinken und Schlaf konfrontierte er sich ausschließlich mit der Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ Wer die Erfahrung der eigenen Unsterblichkeit durchbricht, gilt als „gerettet“.

Bei seinem ersten Versuch hielt Yoshimoto nur vier Tage durch. Seinen zweiten Versuch unternahm er ein halbes Jahr später, doch auch hier brach er am fünften Tag erfolglos ab. Ein Jahr später wollte er den dritten Versuch unternehmen. Doch der Abt des Klosters sagte ihm von Angesicht zu Angesicht: „Sie dürfen nicht mehr wiederkommen. Wenn Sie gerettet werden wollen, dann gehen Sie auf den Berg hinter dem Kasua-Schrein. Lauschen Sie der Stimme des Steines. Nur dann können Sie gerettet werden. Sie dürfen sich selber nicht mehr anlügen!“ Weil er die Übung bereits zum dritten Mal machte, kamen ihm sofort die Tränen, doch auch diese Übung hielt er nur sieben Tage durch.

Am 8.11.1937 konfrontierte er sich nach der Heirat seiner Frau, welche bereits die Mishirabe-Übung erfolgreich zu Ende gebracht hatte, ein viertes Mal mit Mishirabe und fand vier Tage später nach weiterer tiefer Verzweiflung seine eigene Befreiung.

Yoshimoto-Sensei suchte von da an nach einer Methode, um allen anderen Menschen auf der Welt zu helfen, ebenfalls „Befreiung“ zu erfahren. Er fand dabei heraus, dass es bei der Suche nach Befreiung ausschließlich um die DANKBARKEIT ging. So gründete er eine Methode („Naikan<sup>3</sup>“), welche darauf angelegt war, sich ausschließlich auf die Entwicklung der Dankbarkeit zu konzentrieren.

---

<sup>3</sup> s. Bölter: Drei Fragen, die die Welt verändern, Claudia Müller-Ebeling/Gerald Steinke: Naikan, Versöhnung mit sich selbst

## Verbeugung in Dankbarkeit

Die nachfolgende Anrufung stammt von Arndt Büssing<sup>4</sup> und eignet sich auch als Gebet zur Einstimmung auf die Herzlicht-Kerze Dankbarkeit:

*„In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Eltern, für all die Liebe und Zuversicht, die sie mir entgegengebracht haben.*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Lehrern, die mir so viele Wege gezeigt haben.*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Kindern, für all die Freude, die sie mir geschenkt haben.*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinem Lebenspartner, der/die mich trägt in allen Zeiten (oder so lange getragen hat).*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Kindern, für all die Freude, die sie mir geschenkt haben.*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Freunden, die mich nicht fallen lassen.*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor denen, die ich aus Unachtsamkeit verletzt oder enttäuscht habe.*

*In ihren Gesichtern sehe ich die gleiche Enttäuschung, die auch mich quält. Ich werde mich bemühen, Wege der Versöhnung zu finden.*

*In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor allem, was mich umgibt und in mir ist, vor allem, das es mir erlaubt, mich in Dankbarkeit zu verbeugen und zu versöhnen.“*

Ergänzen können Sie diese Worte noch durch die folgende Formulierung:

*„In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor dem Wissen: Gottes Wege sind vollkommen und genial und dafür bin ich dankbar!“*

---

<sup>4</sup> Quelle: Büssing, Arndt, den wunderbaren Augenblick genießen, aus: Iding, Doris, Quellen der Heilung, Theseus Verlag Stuttgart, 2007, S. 86

<sup>5</sup> diese Formulierung entnahm ich einem Vortrag von Otto Josef Steib vom 04.10.2011

## Die Herzlicht-Kerzen

Die Kerzen sind aus lebensmittelechtem Stearin mit naturbelassenen Farben eingefärbt und werden von uns in Handarbeit einzeln gegossen und mit einem Herz verziert. Die Kerzen brennen garantiert ohne giftige Dämpfe ab. Reines Stearin wird auch in der Kosmetik als wertvoller pflegender Zusatz verwendet. Die Kerze haben eine sehr lange Brenndauer – die großen über 100 Stunden und die kleinen über 60 Stunden.

Wir gießen unsere Kerzen nur in Gläser der Firma Weck, die noch in Deutschland produziert. Mit jeder Kerze kaufen Sie gleich doppelt ein, denn das 100% pflanzliche Stearin ist vollkommen ungiftig und die Gläser können nach dem Ausbrennen gereinigt werden und als Behältnis für Marmelade oder Antipasti dienen. Die passenden Glasdeckel, Einmachgummi und Klammern bieten wir gleich mit an. Uns gefällt die Idee sehr gut, dass die Gläser für Ihre Marmelade usw. eine weitere Verwendung finden können.

Besuchen Sie unseren Shop unter [www.wuwei-shop.de](http://www.wuwei-shop.de) und lassen Sie sich von der Vielfalt an Herzlicht-Kerzen verzaubern.

The logo for RiWei features the brand name in a bold, black, handwritten-style font. The 'i' in 'Ri' has a red dot, and the 'i' in 'Wei' has a red dot. A thick black curved line underneath the letters suggests a smile or a wax drip.

RiWei-Verlag GmbH  
Baierner Weg 4  
93138 Hainsacker

Tel.: 0941 7994570

Fax: 0941 7994572

E-Mail: [info@riwei-verlag.de](mailto:info@riwei-verlag.de)

Web: [www.wuwei-shop.de](http://www.wuwei-shop.de)