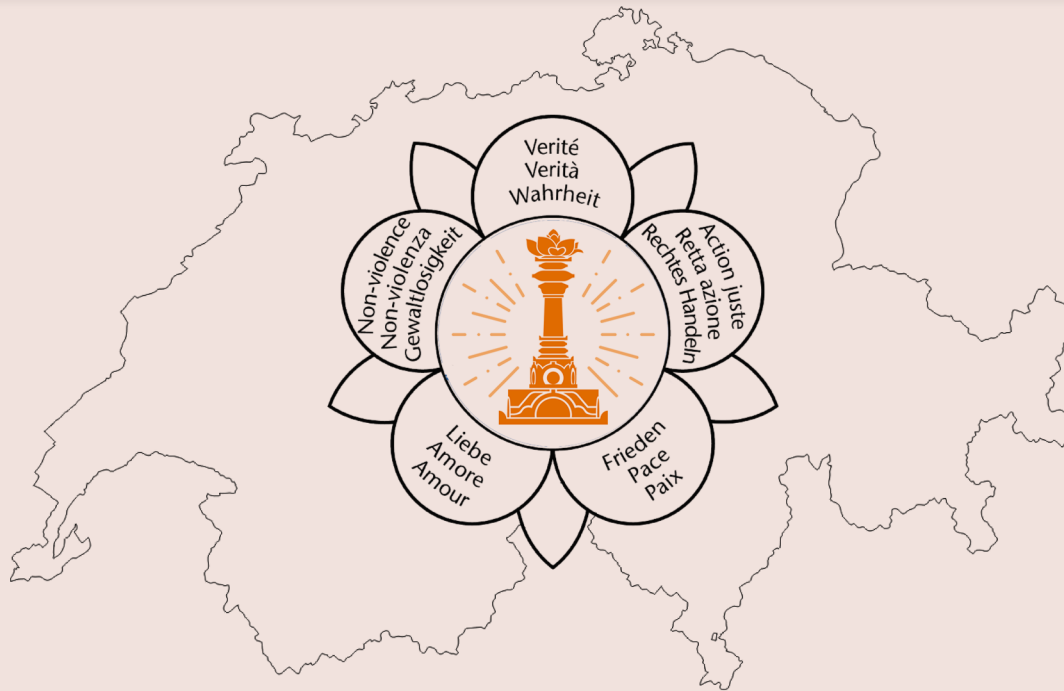
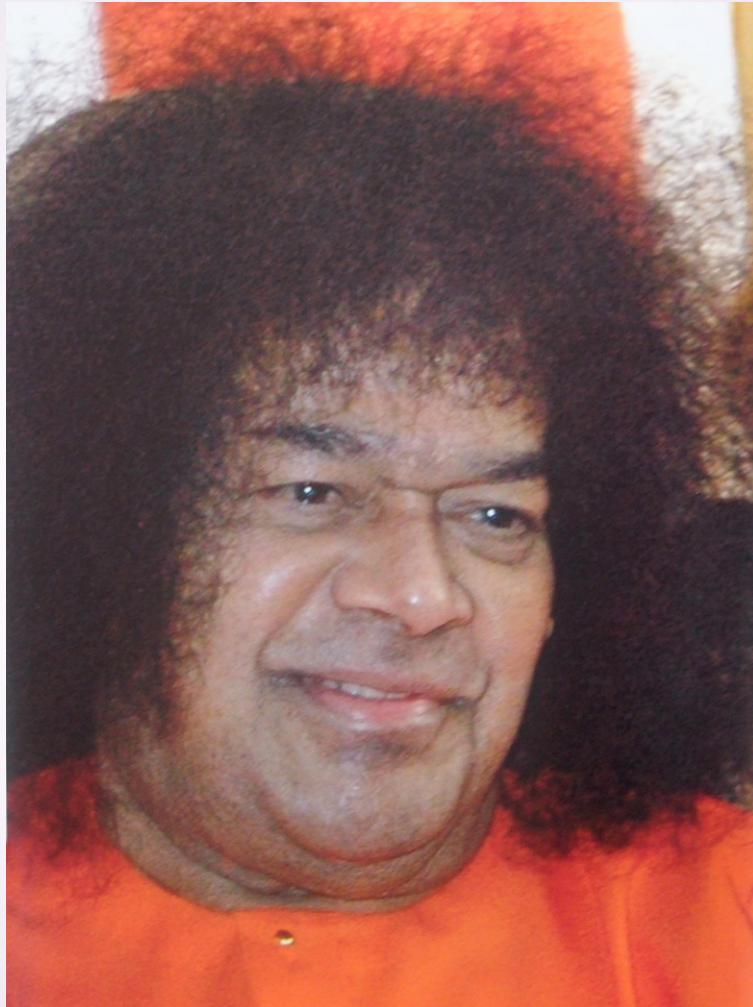


Sathya Sai Bulletin



89 Mai 2026

Dankbarkeit - Gratitude



Contents - Inhalt

Discourses and texts - Reden und Texte

Express gratitude to God	4
Identify God by expressing gratitude	6
Express gratitude towards your parents	7
Ihr müsst Gott Eure Dankbarkeit zeigen	8
Dankbarkeit ist unentbehrlich	10

Rudolf hätte gesagt...

Rudolf hätte gesagt... über «Dankbarkeit»	12
---	----

Reports - Berichte national, regional, international

Bhajansingen in Langenbruck, Margrit Moser	18
--	----

Berichte über das Thema Dankbarkeit

Gelassenheit üben, Elfinn Van de Poll	20
Dankbarkeit, Barbara Ammeter	21
Der Rettungengel, Margrit Moser	22

Gedichte, Poems

Fünf Gedichte über Dankbarkeit	24
Dankbarkeitsgedanken, Mascha Lachenmeier	27
Dankbarkeit in verschiedenen Kulturen	29
Der Sonnengesang, Franz von Assisi	30

Art and nature - Kunst und Natur

Rhododendronblüte, Foto Elfinn	32
--------------------------------	----

Calendar - Kalender

33

Organisation - Addresses - Adressen

34

Impressum

Title: **Sathya Sai Bulletin**

Editor: **Sathya Sai International Organisation
Switzerland - Schweiz**

Redactional committee - Redaktion:

Gertraude Greub, Liestal
Elfinn Van de Poll, Arlesheim

Contact c/o Elfinn Van de Poll:

saibulletin@sathyasai.ch
Hofgasse 15, 4144 Arlesheim

Layout: *Elfinn Van de Poll*

Two issues per year in May and November

Zwei Ausgaben pro Jahr im Mai und November

Editorial deadline for articles - 15th of month of issue

Redaktionsschluss für Beiträge - 15. des Ausgabemonats

Express gratitude to God

Why does one need to chant the Name of God? Why should one pray to God? Isn't it our duty to express gratitude to God, who has created this vast world and all the living beings in it and provided them with food to eat, air to breathe, and water to drink? Not only that, He has provided everything for all living beings to carry on their life sojourn on earth.

If your handkerchief falls down and someone picks it up and gives it to you, you thank them. Even for a small help like this, you say thanks. Then isn't it your duty to express gratitude to God, who gave you so much?

Expression of gratitude is itself prayer. What does prayer do? It awakens the inner Divinity of a person, which is immeasurable, invisible, and transcendental.

In this regard, there is an exhortation in the Upanishads: "Oh people! Get up; be aware and awake! Go to noble people and learn from them the secret of attaining Divinity (Uttiṣṭhata Jāgrata Prāpya Varān Nibodhata)." Thus, the Upanishads exhort one to arise and awake from deep slumber of ignorance.

People are always in search of happiness. In fact, their entire life is filled with happiness.

There is happiness everywhere, so where is the need to search for it? People search for happiness in the outside world because they have forgotten their true Self. This is sheer ignorance. The happiness that you seek is present within you. You can have happiness only when you love God wholeheartedly.

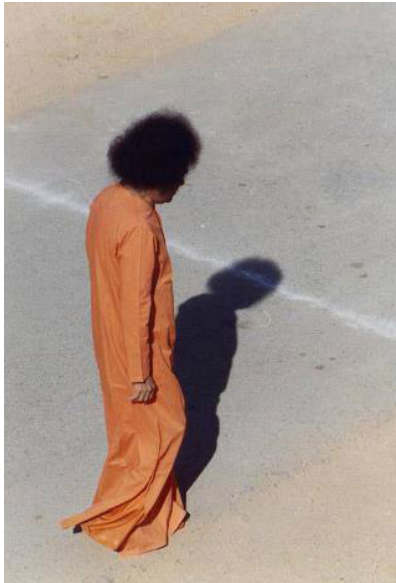
To love God wholeheartedly and to experience His Divinity is devotion. Prayer is essential to develop love for God. True prayer comes from the heart, not merely from lips. Rāvaṇa repeated the Śiva-Pañcākṣarī-Mantra «Om Namaḥ Śivāya» continuously and performed intense penance. But there was no change in his demonic qualities. Why? Because his prayer did not come from his heart.

His prayer was for a selfish motive, so how could he experience the love of God? Only when you offer something to someone do you deserve to receive something in return. If you go to a shop to buy a handkerchief, the shopkeeper will give it to you only when you give him ten rupees. If you don't pay him ten rupees, he will not give you the handkerchief.

Sathya Sai Baba, Discourse 17.8.1996

Think of God with gratitude for the human life gifted to you, and the various material, moral, and intellectual talents you have been given. Do this before you commence any task or work. You will certainly experience great benefit, and you will have peace, joy, and success in your endeavours through divine grace.

Sathya Sai Baba, 16.3.1973



Help ever, hurt never

Man receives help from various people in the world. Without such help, men cannot progress towards a higher level of existence. In childhood, the mother looks after the child. In boyhood, the father provides for his education. Later, he is involved in activities with friends. And then his kith and kin involve him in family relationships. Thus various persons assist man in his life. Without the help of various people, no one can progress towards a higher life. A man who has derived help in this manner, what help is he rendering to his fellowmen? It is good to render help to one who has helped you. It is even greater to help one who has done you harm. When this is the case, it is essential that man should serve the society that has helped him in so many ways. He owes to society the name and position he has achieved. Hence he must render service. This was the dictum of sage Vyāsa as the distilled essence of his eighteen Purāṇas: Vyasa as the distilled essence of his eighteen Puranas: "It is meritorious to render help to others; it is sinful to do them harm." This means: Help ever, hurt never.

Sathya Sai Baba, Discourse 10.5.1992

Identify God by expressing gratitude

There is one aspect that you can use to identify Divinity and show your gratitude. God is giving you so many things. When you are not well, a doctor comes and gives you an injection. You pay the doctor his fees. Your expression of gratitude ends there.

When you are hungry you tell your mother that you would like to eat something. Your mother gives you some food that you relish with great joy. This itself is an expression of gratitude to your mother. You may be suffering. When someone comes and consoles you and gives you strength, you express gratitude to him. In this way, all help rendered is gratefully acknowledged without fail.

This should be the custom. Unfortunately, there is no such tradition today.

God is giving you so much. You are getting free education, free medical aid and free water. He is talking with you so freely and moving about amongst you so freely. He is giving you everything so «free»!

How do you express your gratitude for all these? You must give up your ego and spread happiness like He does. That will be the right thing to do. As it is said:

*«That heart which you have given me, O Lord!
I give it back to You, oh mighty One!
What else can I offer You, my Master!
I offer my prayerful salutations with tears of gratitude.
O hLord!
Accept them all with my heart.»* (Telugu Poem)

Summer Showers in Brindavan, 2002



Express gratitude towards your parents

One has experienced so much. Having experienced so much how is one showing gratitude? God does not expect anything in return and He does not wait for it. But one must do one's duty. One must express one's gratitude.

An ungrateful person is worse than the worst. People experience much, receive much and progress in many ways and therefore should be grateful to the persons from whom they have received. «Mātr̥devo Bhava, Pit̥r̥devo Bhava» mother is God, father is God. A mother carries the child in the womb for nine months, makes many sacrifices and endures many pains in bringing up the child. How grateful must one be to such a mother?! That is why is said, «Mother is God.» She is like God to a child. «Pit̥r̥devo Bhava» father is God. A father looks after the child sacrificing his own comforts and providing for the child financially. What gratitude is one showing to such a father? The kind of gratitude expressed towards one's parents today will be received by one from one's children in future.

People speak enduringly in front of others but foster

wicked thoughts inside. This amounts to demonic nature. Demons are courageous at night and during day they are powerless. Night is likened to all things wicked. Ignorance is night. Day symbolises wisdom. In the darkness of ignorance one only encounters bad and wicked things. Only demons would want the darkness of ignorance. People wanting wickedness cannot be called humans. Man is the child of immortality.

Human birth is the rarest of all births. It is a big mistake to behave like a demon having taken birth as a human. Even animals show some kind of gratitude and love. But today's man has no limits and has no gratitude. Hence one must redeem one's human birth by living like a human. Every human is an embodiment of the divine. There is none in the whole of the universe who is not divine.

Sathya Sai Baba, Discourse 2.4.2003



Ihr müsst Gott eure Dankbarkeit zeigen

Liebe ist ewig. Ihr seid die Verkörperung der Liebe. Ihr seid die Verkörperung des Friedens. Ihr seid die Verkörperung der Wahrheit. Nur wenn diese höchste Wahrheit erkannt und zur Grundlage unseres Lebens gemacht wird, kann unsere Liebe dem Leben einen Sinn geben und uns befähigen, die Welt zu verstehen.

Euer Studium, euer Verhalten, eure Handlungen, alles, was ihr seht, hört und denkt – all dies solltet ihr als Opfertaten Gott zu Füßen legen. Dies ist die wahre Bedeutung von vollkommener Hingabe (Śaraṇāgati). Alles, was gesehen, gehört oder erfahren wird, sollte als Wink Gottes angesehen werden.

Glaubt fest daran, dass Gott existiert. Ihr müsst Gott eure Dankbarkeit dafür zeigen, dass Er euch mit so viel Wohltaten überschüttet hat. Denkt z. B. daran, wie Gott die Atmosphäre mit lebensspendendem Sauerstoff angefüllt hat, um euch das Leben zu ermöglichen. Der größte Ventilator, den der Mensch hergestellt hat, kann nur einer kleinen Fläche Kühlung bringen. Aber die Winde, die in der Natur entstehen, können über die ganze Welt wehen. Wer ist die Ursache dieses Windes?

Hier in diesem Tempel gibt es drei Arten von Lampen. Sie erleuchten eine kleine Fläche.

Aber die Sonne, die Gott geschaffen hat, erleuchtet die ganze Welt. Wir können Wasser mit Pumpanlagen weiter befördern, aber kann all das Wasser, das wir mithilfe von Pumpen weiterleiten, auch nur einen Teil der Wassermenge erreichen, die durch einen heftigen Regenguss herunterfällt und den Ganges über die Ufer treten lässt? Wer hat denn diese Luft, dieses Wasser und dieses Licht zur Verfügung gestellt?

Wir sind Nutzniesser all dieser Dinge, aber wir danken es Dem, Der uns mit diesen Gütern versorgt, nicht. Wir danken jenen, die uns unbedeutende kleine Dienste erweisen. Aber auf welche Weise drücken wir unsere Dankbarkeit Gott gegenüber aus, der uns doch mit den Dingen versorgt, die für eine sinnvolle menschliche Existenz wesentlich sind und unser Leben aufrechterhalten? Kann man das als menschliche Tugend betrachten? Lässt das auf eine richtige Erziehung schliessen? Ist das ein Merkmal eines Gebildeten? Nein. Ihr müsst jedem, der euch etwas Gutes getan hat, bescheiden und aufrichtig eure Dankbarkeit zeigen.

Sathya Sai Baba, Ansprache 12.7.1988

Ihr müsst eure enge Perspektive aufgeben

Eine Erziehung, die nicht dazu führt, dass der Mensch Dankbarkeit entwickelt, ist wertlos. Die Eltern erziehen euch. Der Guru erzieht euch. Gott hat euch die Fähigkeit gegeben, Bildung zu erwerben. Also müssen Mutter, Vater und Guru als Gott verehrt werden, wie es in den Veden heisst. Ihr müsst euren Eltern Dankbarkeit erweisen, eurem Lehrer gebührend Achtung entgegenbringen und Gottvertrauen zur Grundlage eures Lebens machen. Vielleicht seid ihr stolz auf eure eigenen Fähigkeiten und eure Intelligenz und glaubt, ihr kommt deswegen im Leben voran. Das ist ganz und gar töricht.

Ihr müsst die Gaben der Natur besser einschätzen und eure engstirnige Auffassung aufgeben. Macht euch nur einmal klar, wie klein das Auge ist. Und doch ist es imstande, das ganze Universum zu sehen. Sogar euer Auge erteilt euch eine Lehre: «Wie dumm du bist! Trotz meiner Winzigkeit kann ich das ganze Universum sehen, denn meine Sicht ist unbegrenzt. Aber du hast eine sehr begrenzte Auffassung von der Welt.» Ihr müsst versuchen, Herz und Verstand zu erweitern. Ihr müsst euren Geist Gott übergeben.

Sathya Sai Baba, Ansprache 12.7.1988



Dankbarkeit suchen

Es gibt eine einfache Möglichkeit, in PDF-Dateien nach Begriffen aus Sathya Sai Babas Schriften zu suchen und diese zu finden. Get den Begriff «Dankbarkeit» in die erweiterte Suche ein. Legt fest, dass die Suche alle Vorträge und Schriften in einem bestimmten Verzeichnis umfassen soll ... und voilà, 423 Treffer!

Dies zeigt, wie unglaublich wichtig Dankbarkeit für Sathya Sai Baba ist. Hier ist eine kleine Auswahl.

Elfinn

Dankbarkeit ist unentbehrlich

Ohne Licht könnt ihr die Dunkelheit nicht vertreiben. Dazu ist Licht unentbehrlich. Ohne die Strahlen der Sonne kann Eis nicht schmelzen. Genauso können wir ohne Dankbarkeit niemals die wahre göttliche Schau erreichen. Die göttliche Schau kann mit dem Sonnenaufgang verglichen werden.

In jedem Auge sind Sonnenstrahlen verborgen. Unsere Augen haben die Kraft, die in Sonnenstrahlen verborgen ist. Das ist es, was die Puruṣasūkta (Hymne des Rigveda) sagt. Das bedeutet, dass der Sonnengott die Fähigkeit zur göttlichen Schau zerstört, wenn ihm keine Dankbarkeit entgegengebracht wird. Er wird einen undankbaren Menschen erblinden lassen. Wenn die

Sonne die Strahlenkraft zurückzieht, die sie dem Auge verliehen hat, wird man ganz natürlich blind. Jede Sünde der Welt kann verziehen werden, aber für einen undankbaren Menschen gibt es keine Erlösung. Deshalb ist es sehr wichtig, dass der Mensch Dankbarkeit empfindet.

Rede zur 5. Weltkonferenz, 22.11.1990

Ihr seid auf die Welt gekommen, um eine Aufgabe zu erfüllen: die Aufgabe, das Ego am Kreuz des Mitgefühls zu kreuzigen. Die Gelegenheit, euren Mitmenschen zu helfen, ist eine Gabe Gottes. Nehmt sie mit Dankbarkeit wahr, denn dadurch dient ihr Gott. Dient anderen nicht nur dadurch, dass ihr lernt, Erste Hilfe zu leisten, den Verkehr zu regeln, Blut zu entnehmen, Mikrophone und Lautsprecher aufzustellen und Leitungen zu verlegen, sondern auch durch Meditation und Wiederholung der Namen des Herrn, sobald ihr nicht aktiv seid.

Seid euch immer der Gegenwart Gottes bewusst, sonst vertrocknet ihr und werdet hart.

Sathya Sai Baba, Ansprache 7.1.1971

Seht Gott in jedermann

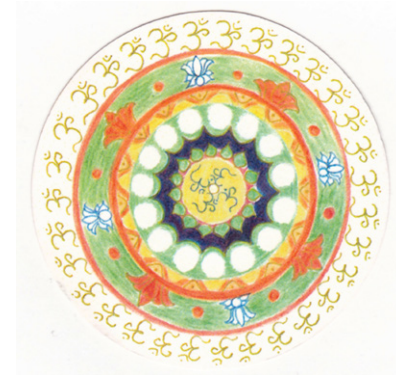
Eure Verehrung Gottes muss sich darin ausdrücken, dass ihr in jedem einzelnen eine lebende Verkörperung des Göttlichen seht. Seht Gott in jedermann, selbst in Personen, die ihr als eure Feinde betrachtet. Praktiziert diese weite, umfassende Art von Liebe. Wie könnt ihr glücklich sein, wenn ihr einem steinernen Gottesbild Liebe und Verehrung entgegenbringt, die nicht erwidert oder reflektiert werden? Lebewesen werden Anerkennung und Dankbarkeit erwidern und euch alles Gute wünschen. Ihr werdet sehen, wie sich Freude auf ihrem Gesicht ausbreitet. Das wird euch grosse innere Befriedigung schenken. Wenn ihr euch nicht dazu erziehen könnt, euren Mitmenschen zu lieben, wie wollt ihr dann den Weg der Hingabe zu Gott gehen?

Sathya Sai Baba, Ansprache 16.3.19



Dann denkt an den Hund! Selbst wenn er vernachlässigt wird, ist seine Treue unübertroffen. Sobald er von einem Menschen einige Brocken zu fressen bekommt, folgt er ihm und wedelt mit dem Schwanz, um seine Zuneigung zu zeigen. Diese Dankbarkeit fehlt unter den jungen Leuten, die von ihren Eltern ernährt, geschützt und behütet worden sind. Viele haben nicht einmal einen Bruchteil der Dankbarkeit eines Hundes. Wozu sind dann Bildung und Intelligenz nütze?

Sathya Sai Baba, Ansprache 13.2. 1997



RUDOLF HÄTTE GESAGT...

Motiv des Bulletins: «Dankbarkeit»

kursiv: Originalzitate von Dr. Rudolf Steiner (1861-1925), dem Begründer der Anthroposophie

ES WEBT MICH - DANKBARKEIT
ES DENKT MICH - FRÖMMIGKEIT
ES WIRKT MICH - ANDACHT, EHRFURCHT

Meditation über diese drei Rosenkreuzer-Mantren:

«Es webt mich» verbunden mit Gefühlen der Dankbarkeit, bedeutet: In deinem Fühlen weben Weltenkräfte.

«Es denkt mich» verbunden mit Gefühlen der Frömmigkeit, bedeutet: In deinem Denken leben Weltgedanken.

«Es wirkt mich» verbunden mit dem Gefühl der Andacht und Ehrfurcht, bedeutet: In deinem Willen wirken Weltenwesen.

Die Meditation dieser Mantren kann laut Steiner alle Meditationen *«überhaupt ersetzen und allein schon in die geistige Welt hineinführen»*.

Das Unterbewusste entwickelt immer, gleichgültig,

was im Bewusstsein vor sich geht, gegenüber jedem Eindruck ein gewisses Dankbarkeitsgefühl, weil alles, was im Leben an die tieferen Elemente unseres Wesens herantritt, unser Leben reicher macht. Auch alle unangenehmen Eindrücke machen unser Leben reicher.



In seinem Buch «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» zählt Rudolf Steiner sieben Bedingungen auf, um Geistesschüler oder spirituell Suchender zu werden:

1. meine körperliche und geistige Gesundheit fördern
2. mich als ein Glied des ganzen Lebens fühlen
3. wissen, dass meine Gedanken und Gefühle ebenso wirksam sind wie meine Handlungen
4. mich als seelisch-geistiges Wesen fühlen
5. einen einmal gefassten Entschluss standhaft befolgen
6. Dankbarkeit fühlen (siehe folgender Absatz)
7. meinem Leben ein einheitliches Gepräge geben

Eine sechste Bedingung ist die Entwicklung des Gefühls der Dankbarkeit gegenüber allem, was dem Menschen zukommt. Man muss wissen, dass das eigene Dasein ein Geschenk des ganzen Weltalls ist. Was ist alles notwendig, damit jeder von uns sein Dasein empfangen und fristen kann! Was verdanken wir der Natur und anderen Menschen! Wer sich solchen Gedanken nicht hingeben kann, der vermag nicht in sich jene All-Liebe zu entwickeln, die notwendig ist, um zu höherer Erkenntnis zu kommen. Etwas, das ich nicht liebe, kann sich mir nicht offenbaren.

Dieses Dankgefühl, das muss durchaus vor der Erkenntnis, die sich ein Mensch nur je aneignen kann, vorhanden sein. Jede Erkenntnis, die nicht zugleich als Erkennt-

nis in das Gefühl der Dankbarkeit gegenüber der Welt einmündet, gereicht dem Menschen zum Nachteil seiner Entwicklung.

In diesem Zusammenhang erläutert Steiner auch die besondere Bedeutung der Andacht und der Ehrfurcht für den spirituell Suchenden:

Dieses Gefühl der Dankbarkeit können wir noch erhöhen und unterstützen, wenn wir des Morgens in unseren physischen Körper zurückkehren und uns sagen: ich kehre in etwas zurück, das ich mir nicht selber gewebt habe; ich könnte nicht aus der Bewusstlosigkeit ins Bewusstsein tauchen, wenn nicht Du, Vatergeist, mir diesen Körper dazu geschaffen hättest, und ich danke Dir in scheuer Ehrfurcht dafür.

Wer in eine Geheimschulung sich einlässt, soll den Willen zur ehrlichen, hingebungsvollen Arbeit mitbringen. Er soll der Andacht fähig sein, denn man soll lernen, was man noch nicht weiss. Man soll andächtig zu dem blicken, was sich erschliesst. Arbeit und Andacht: das sind Grundgefühle, die von dem Geheimschüler gefordert werden müssen. Mancher wird erfahren müssen, dass er in der Schulung nicht vorwärtskommt, obwohl er, nach seiner Ansicht, rastlos tätig ist.

Es kommt davon her, dass er die Arbeit und Andacht nicht im rechten Sinne erfasst hat. Diejenige Arbeit wird den geringsten Erfolg haben, die um dieses Erfolges willen unternommen wird, und dasjenige Lernen wird am wenigsten vorwärtsbringen, das ohne Andacht verläuft. Die Liebe zur Arbeit, nicht zum Erfolg, bringt allein vorwärts.

Und es muss als eine Grundbedingung angesehen werden, dass man Ehrfurcht habe vor dem, was die menschliche Wesenheit in Wahrheit bedeutet: Dieser Mensch mit seiner gesamten Entwicklung ist nicht um seiner selbst willen da, er ist da zur Offenbarung des Geistes, der ganzen Welt des Göttlich-Geistigen, er ist eine Offenbarung der Weltengottheit, des Weltengeistes. Es ist unsere Pflicht, nach Erkenntnis zu streben, um immer mehr und mehr ein Bild des Weltengeistes zu werden. Erst dann können wir das Gefühl von Ehrfurcht gegenüber der Wesenheit des Menschen so recht empfinden.

In den Vorträgen zur Erziehung spricht Steiner darüber, unter welchen Umständen sich die Dankbarkeit im Kind entwickelt. Dabei erwähnt er drei Grundtugenden: Dankbarkeitswille, Liebeswille und Pflichtwille:

Dankbarkeit ist eine Tugend, die, wenn sie im vollen Sin-

ne in der menschlichen Seele sich ausleben soll, etwas ist, was wachsen muss mit dem Menschen, was in den Menschen bereits einströmen muss in der Zeit, wo die Wachstumskräfte nach innen zu am allerlebendigsten und am allermeisten plastisch sind. Das ist beim Kinde von der Geburt ab bis zum Zahnwechsel hin.

Aber es ist auch diese Dankbarkeit etwas, was sich in diesem Lebensabschnitt bei einer richtigen Behandlung des Kindes ganz von selbst ergibt. Strömt aus dem Innern des Kindes das, was da in der Nachahmung einfließt, in der richtigen Verehrung, in der richtigen Liebe zu demjenigen aus, was in der Umgebung des Kindes an Eltern oder sonstigen Erziehern lebt, so wird alles das, was da im Kinde von der Seele ausströmt, wirklich von Dankbarkeit durchflossen sein. Ich möchte sagen: Wir müssen uns nur so benehmen, dass wir des Dankes wert und würdig sind, dann strömt uns schon von den Kindern dieser Dank auch zu.

Und jene zarte Blüte Liebe, die noch, ohne nach aussen zu wirken, tief im Innern des Kindes wurzelt, die setzt sich fest mit dem Heranentwickeln der Dankbarkeit. Und die Liebe, die im ersten kindlichen Lebensabschnitt an der Dankbarkeit sich erzeugt, das ist die Gottesliebe.

Man soll sich klar sein darüber, dass, wie man einpflanzen muss die Wurzeln einer Pflanze in den Boden, damit man später die Blüte hat, man auch einpflanzen muss die Dankbarkeit, weil diese die Wurzel der Gottesliebe ist.



So wird sich aus der Dankbarkeit gegenüber der ganzen Welt, gegenüber dem Kosmos, zuletzt aus jenem Dankbarkeitsgefühl, das eigentlich alle Menschen beseelen müsste, dem Dankbarkeitsgefühl dafür, dass man überhaupt da ist in der Welt, es wird sich aus diesem Dankbarkeitsgefühl heraus dann entwickeln gerade die innerste, wärmste Frömmigkeit; jene Frömmigkeit, die nicht auf den Lippen,

in den Gedanken sitzt, sondern die den ganzen Menschen erfüllt, die auch ehrlich und aufrichtig und ganz wahr ist. Dann ist diese Dankbarkeit die Wurzel der Gottesliebe.

Hat man so Dankgefühl und Liebesgefühl in der Seele in richtiger Weise entwickelt, dann ist man später auch in der Lage, das sittliche Empfinden des Kindes oder des jungen Menschen so weit zu bringen, dass der Mensch nun im sittlichen Leben wirklich das sieht, wodurch gerade im höchsten Masse seine menschliche Würde begründet wird: er sieht das, was hinweghebt über die bloße sinnliche Welt, über die bloße physische Welt, was ihn emporhebt zu einem wirklich geistigen Dasein.

Bei Kindern, die viel aufgenommen haben von gut geleiteter Andacht, geht diese Saat auf im Alter. Eine solche Andacht erscheint dann als die Kraft im Leben zu wirken. Eine andachtslose Jugend, in der nicht entwickelt worden sind richtig geleitete Ergebenheit des Willens und richtig geleitete Gefühle der Liebe, wird sich hin entwickeln zu einem Alter, das schwach und kraftlos ist.

In einem seiner Vorträge vor Mitgliedern der Anthroposophischen Gesellschaft sagt Steiner noch mehr zum Verhältnis der Dankbarkeit zur Liebe:

Wer jemals Dankbarkeit für das Leben entwickelt hat, der wird gerade durch die Dankbarkeit für das Leben zur Anerkennung und zur Umwandlung der Erinnerung in liebende Hingabe an die unsichtbaren geistigen Lebensgeber hingeführt. Und es ist die schönste Art, von seiner Persönlichkeit aus zum Übersinnlichen hingeführt zu werden, wenn diese Führung durch die Dankbarkeit geht, durch die Dankbarkeit gegenüber dem Leben. Diese Dankbarkeit, sie ist auch ein Weg ins Übersinnliche, und sie landet zuletzt bei der Verehrung und bei der Liebe zu dem lebenspendenden Geist des Menschen. Die Dankbarkeit gebiert die Liebe. Die Liebe gebiert dann, wenn sie aus der Dankbarkeit für das Leben geboren ist, das Aufschliessen des Herzens für die das Leben durchdringenden Geistesmächte.

Zuletzt noch ein Zitat von Bruder David über den Zusammenhang von Freude und Dankbarkeit:

«Die Wurzel der Freude ist Dankbarkeit. Nicht die Freude macht uns dankbar, sondern die Dankbarkeit macht uns freudig. Anders gesagt ist es also nicht das Glück, das uns dankbar macht, sondern die Dankbarkeit, die uns glücklich macht.»

David Steindl-Rast, Zen-Meister, Benediktinermönch, Psychologe und Einsiedler (geb. 1926)

PS des Kolumnisten:

die im Geburtstags-Bulletin angekündigten Ausführungen zum Thema «Zeit» werden voraussichtlich im November-Bulletin nachgeholt.

Reto Küng



Rhododendronblüten, Merian Gärten, April 2026

Bhajansingen in Langenbruck

Eine bunte, fröhliche Tafelrunde, eine «Teilete», zu der jede und jeder einen Beitrag mitbringt, angeregte Gespräche, ein langer schön gedeckter Tisch mit all den mitgebrachten Gaben, selbstgetöpftes Geschirr, Gelächter – wir sind in der Mittagspause beim Bhajansingen in Langenbruck. Die Musiker Stefanie und Martin, Reto und Roger und wir Sänger:innen haben bereits eine intensive Phase mit Bhajanüben zugebracht und sind hungrig und dankbar für das Essen. Wir sind zu Gast bei Stefanie und Martin in ihrem schönen Haus in Langenbruck, und das seit mehr als dreissig Jahren!

Wann und wie und warum ist diese wunderbare Gruppe entstanden? Die Anfänge gehen in die frühen neunziger Jahre zurück, oder nein, schon in eine gemeinsame WG-Zeit. Da spielt ein gemeinsamer Therapeut, eine Sitar, ein Harmonium, ein Schlagzeug eine Rolle. Und schon hat sich die Musiker-Gruppe gebildet und trifft sich seither regelmässig zum gemeinsamen Bhajanlernen und Bhajansingen, offen für alle Interessierten aus allen Himmelsrichtungen. Regie führt – wie könnte es anders sein - Swami!

Er inspirierte das Erscheinen von zwei Westliederbüchern (2003 und 2021) und von drei Bhajanbüchern (1997, 2008 und 2026). Akribisch haben sich Martin, Roger und Reto seit Jahren um das Sammeln von Liedern und Bhajans und das Transkribieren in Notenbücher für uns Westler bemüht, sowie um Übersetzungstexte und ein Glossar! Zudem hat Reto, unser Webmaster, alle Notentext mit Übersetzungen sehen und als Audio hören und üben! , Mantren und Westlieder online geschaltet auf www.bhajan.ch. So können wir jeden Bhajan in Notentext, mit Übersetzungen und als audio hören und üben!

SAI BHAJANS

I + II + III

MUSIC-NOTATION by

MARTIN LIENHARD
ROGER DIETRICH
RETO KÜNG



Offered with devotion to our beloved Lord Bhagavan Sri Satya Sai Baba
Sathya Sai International Organisation Switzerland

Das alles geschah und geschieht freiwillig, in aller Stille und selbstlos. Ein grossartiges Seva für uns alle!

Ich bin ein Neuling und staune ehrfürchtig und dankbar darüber, was diese talentierte Gruppe in all diesen Jahren geleistet hat und in alter Frische weiterhin leistet. Am 14. Juni wird ein schweizerischer Bhajan Satsang in Olten stattfinden anlässlich des Erscheinens des 3. Bhajanbuchs. Nun wird fleissig geübt. Der schöne, helle Dachraum bietet Platz für ein gutes Dutzend Teilnehmer:innen.

Die Atmosphäre ist von soviel Hingabe und Reinheit aufgeladen. Liebevoll begleiten und unterstützen uns die Musiker beim gemeinsamen Erlernen all der neuen Bhajans. Sie nehmen uns an die Hand, indem sie bei Unsicherheiten leise mitsingen! Und was für schöne Bhajans! Trotz aller Schwierigkeiten will ich sie lernen. Sie begleiten mich jeweils tagelang und werden mir so vertrauter. Das Bhajansingen in Langenbruck ist jedesmal ein nährender, beflügelnder, beglückender Satsang!

Herzlichen Dank ihr lieben und inspirierenden Musiker! Ihr seid ein grosser Segen für uns alle!

DANKE Swami für das Geschenk dieser Musikergruppe!

Margrit Moser

The bhajans that are sung permeate the ether in the form of sound waves and fill the entire atmosphere. Thereby the whole environment gets purified. Breathing in this purified atmosphere, our hearts get purified. Reciting the Lord's name is a process of give and take. Singing the Lord's name should become an exercise in mutual sharing of joy and holiness.

It should be remembered that the sounds we produce reverberate in the atmosphere. They remain permanently in the ether as waves and outlast the individual uttering the sounds.

Sathya Sai Baba, Discourse 9.11.1986

Gelassenheit üben

Ich finde das Jahresthema «Dankbarkeit» wirklich toll. Ich übe mich nun jeden Tag darin, dankbar zu sein. In der Schweiz fällt es leicht, dankbar zu sein für ein Dach über dem Kopf, für gutes Essen und für den Zugang zu Kultur und Musik. Es ist ein bisschen wie Velofahren. Wenn man es regelmässig macht, wird es immer leichter und einfacher.

Schwieriger ist es, für Probleme, Rückschläge und Krankheiten dankbar zu sein.

Nun ja, ein nerviger Nachbar bietet mir eine gute Gelegenheit, Geduld und Gelassenheit zu üben. Danke, Swami! Die Probleme mit der Heizung geben mir eine gute Gelegenheit, mit den Technikern ins Gespräch zu kommen und meine Angst vor dem Telefonieren zu überwinden. Es war doch gar nicht so schlimm, wie ich gedacht hatte, oder? Danke, Swami! Mein Freund hat sich nicht gemeldet, obwohl er es versprochen hatte. Macht nichts, ich geniesse die Ruhe und habe etwas mehr Zeit, an meinem neuen Buch zu arbeiten. Danke, Swami!

Aber warum tut mein rechter Fuss wieder weh, wo ich doch so gerne aktiv bin? Soll ich dafür etwa dankbar

sein? Warum wird die Arthrose in meiner linken Hand immer schlimmer? Swami weiss doch, wie sehr ich es liebe, Klavier zu spielen, oder?

«Ja, das liegt in der Familie. Es ist erblich», sagen die Ärzte. Bin ich dankbar, dass mein Zustand bei weitem nicht so schlimm ist wie der meiner Mutter oder wie der meiner Schwester immer noch ist? Nein, das schaffe ich nicht. Ich schaffe es allerdings, mich nicht zu ärgern, wenn ein Rachmaninow-Griff nicht funktioniert. Das ist an sich schon ein Fortschritt.

Was ist mit meiner Nachbarin, die ständig Rückenschmerzen hat und manchmal ganz krumm geht? Sie sieht jedenfalls nicht dankbar aus.

Sollten wir alle der US-Regierung dankbar sein, die wirklich alle menschlichen Werte mit Füssen tritt? Während des Vietnamkriegs fragte John Hislop Swami einmal, was man dagegen tun solle. Swami wandte sich ihm zu und sagte: «That is not of your concern» (das geht dich nichts an).

Weiter Gelassenheit üben? Ich versuche es gerade und bin dankbar für eine köstliche Tasse Kaffee. Thank you, Swami!

Elfinn

Dankbarkeit

Das Wort Dankbarkeit löst bei mir einen Igelreflex aus und ich stelle meine unsichtbaren Stacheln. Ich höre meine Mutter, die in dem ihr typischen Tonfall sagt: «Es geht mir ja gut, ich muss dankbar sein dafür.»

Diese Kopfdankbarkeit nervt mich. Natürlich kenne ich sie auch, die Dankbarkeit, die im Denken begründet ist: Ich sollte doch dankbar sein für den Regen, den die Natur so dringend nötig hat, auch wenn wir auf unserer Wochen-Velotour nicht gemütlich an der Sonne unser Mittagspicknick geniessen können und sich die Maiswaffeln im Regen aufzulösen drohen.

Zum Glück kenne ich die tiefe Herzensdankbarkeit auch. Nur leider kommt mir bei Alltäglichem oftmals zuerst die Muss-Dankbarkeit in den Sinn, wenn ich das Wort höre. Das möchte ich ändern und dank dem Jahresthema mache ich mich auf den Weg dahin.

Meine grösste Herzensdankbarkeit hat mit Swami zu tun. Vor einigen Jahren begann ich mit dem Schreiben von sogenannten Morgenseiten. Von dieser Methode hat mir eine Freundin erzählt.

Man schreibt einfach eine Viertelstunde alles auf, was einem durch den Kopf geht. Gefühle, Ärger, Freuden,

Sorgen, Unaussprechbares. Und wenn einem nichts in den Sinn kommt schreibt man halt ein paar Mal «Ich weiss nicht, was ich schreiben soll», bis sich wieder ein neuer Gedankenimpuls zeigt. Daraus hat sich bei mir mit der Zeit ein Dialog mit Swami entwickelt.

Ich brauchte einen Adressaten zum Schreiben und darum habe ich Swami geschrieben. Ich habe Ihm einfach alles erzählt, was es zu erzählen, zu beklagen, zu belachen und zu erfreuen gab. Mit der Zeit kamen Fragen dazu, die ich Ihm gestellt habe. Und so kam es, dass ich mir angewöhnt habe, Swami viele Dinge zu fragen und «Seine» Antwort schrieb ich immer gleich selber auf.

Ob das Swami ist, der da antwortet? Da mag sich jeder seinen eigenen Reim darauf machen und seine eigene Antwort finden. Ich erlebe es so: ich schreibe die Antwort, aber die Antwort entspringt nicht meinem Barbara-Bewusstsein, sie kommt aus dem Herzen und ist manchmal ganz anders, als ich es gedacht oder mir gewünscht hätte. Für mich sind die Antworten inspiriert von Swami. Sie sind beseelt von seiner Liebe. Sie wollen Heilung und Liebe in die Welt bringen. Und so darf ich mein Leben immer mehr ausrichten auf diese grosse Kraft.

Dass ich eine so einfache Methode anwenden darf, die nichts ausser einem Stück Papier und einem Stift benötigt, dafür bin ich zutiefst dankbar. Im Alltag habe ich immer meinen Notvorrat an Papier und Kugelschreiber mit dabei und wie oft hat mein Mann schon den Satz gehört: «Ich muss schnell Swami schreiben».

Barbara, Zentrum Bern



Der Rettungengel

Wieder mal in den Bergen unterwegs sein! Das höchste Glücksgefühl erfasst mich. Die Schönheit der Natur, die Stille, die Einsamkeit erinnern mich an Swamis Zitat, «die Natur ist das Kleid Gottes».

Wir steigen von der Alp zum Pass hoch, erfreuen uns an den Bergblumen. Das Gebimmel der Kuhglocken wird leiser und verhallt allmählich. Oben angekommen werden wir überrascht von einem kleinen Bergsee. Da lässt es sich gut rasten. Was sind wir doch für Glückspilze, so unbeschwert unterwegs sein zu können! Dankbarkeit erfüllt mich.

Nun geht's auf der anderen Seite runter. Wir machen uns an den Abstieg. Ein ganz schönes Stück Arbeit wartet auf uns. Uff, ist das steil. Ich bin mir solche Partien nicht mehr gewohnt. Also schalte ich in den Modus Schneckengang, schön vorsichtig, jeden Schritt kontrolliert setzend und mit den Stöcken sichernd. Eigentlich gehe ich lieber aufwärts als abwärts. Aber ich habe keine Wahl. Bald wird es noch schlimmer. Der Weg ist steil abfallend, führt über Steinblöcke, ist eindeutig drei Nummern zu gross für mich.



Ich halte mich am Gāyatrī Mantra fest. So habe ich keine Angst. Meine Wanderkollegin ist fitter, meistert die Herausforderung besser, wartet immer wieder geduldig auf mich. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Das Ziel, die Talebene, ist immer noch so weit unten. Da verlässt mich plötzlich die Kraft. Meine Beine gehorchen mir nicht mehr. Wie soll ich bloss hinunterkommen? Es setzt mich buchstäblich immer wieder auf den Hosenboden. Das Aufstehen ist mühsam. Eigentlich mag ich überhaupt nicht mehr.

Ich rufe innerlich Baba zu Hilfe: «Baba, Du musst mich da runterbringen! Ich schaffe es nicht! Ich will kein Notfall werden. Bitte, bitte, bitte hilf mir, Swami.

Schick mir einen Rettungsel!»

Da meldet mir plötzlich meine Kollegin, dass sie unten ein Haus erblicke. Ich schaue hinab, entdecke weit unten das Haus auch, zudem einen Jeep und - oh, einen Mann! - meinen Rettungsel?

Hoffnung keimt auf. Irgendwann, irgendwie komme ich endlich unten an, völlig erschöpft und entkräftet, aber heil und ganz. Der Rettungsel fährt uns an die nächste Postautohaltestelle. Ich bin gerettet. Ich atme dankbar auf. Danke Swami!

Später lese ich in den Vierzig Zusicherungen von Baba:

Jene, welche Meinen Namen auch nur ein einziges Mal aufrichtig angerufen haben, werden die Fülle der Gnade Meiner Liebe erhalten. (3)

In dem Moment, wo du an Mich denkst, bin Ich an deiner Seite und führe dich durch deine Verwirrungen. (4)

Ich antworte immer sofort auf dein Gebet. (5)

Margrit Moser

Demut und Dankbarkeit

Such' nicht immer, was dir fehle;
Demut fülle deine Seele.
Dank erfülle dein Gemüt.
Alle Blumen, alle Blümchen
und darunter selbst ein Rühmchen
haben auch für dich geblüht.

Theodor Fontane (1819-1898)

Gebet

Herr! schicke, was du willst,
Ein Liebes oder Leides;
Ich bin vergnügt, dass Beides
Aus Deinen Händen quillt.
Wollest mit Freuden
Und wollest mit Leiden
Mich nicht überschütten!
Doch in der Mitten
Liegt holdes Bescheiden.

Eduard Mörike (1804-1875)

Einen Dank

Einen Dank an alle Leute, die immer für mich sind

Einen Dank an alle, die mir ein nettes Wort schenken

Einen Dank an alle, die mir ein Lächeln schenken

Einen Dank an alle, die mir zuhören

Einen Dank an alle, die mit mir lachen

Einen Dank an alle, die mich kritisierten

Einen Dank an alle, die meine schlechten Eigenschaften kennen und trotzdem meine Freunde sind

Einen ganz grossen Dank an all meine lieben Freunde!

©Rainald Manthe (*1987)

Zum Danken angerührt

Der Denkende muss
zum Dankenden werden.

Im Erkennen der Welt,
des Himmels, der Erde,
der Denkende wird

zum Staunen geführt.

Und eh' es sich versieht,
wird das Herz vom Hirne
zum Danken angerührt.

© Carl Peter Fröhling (*1933)

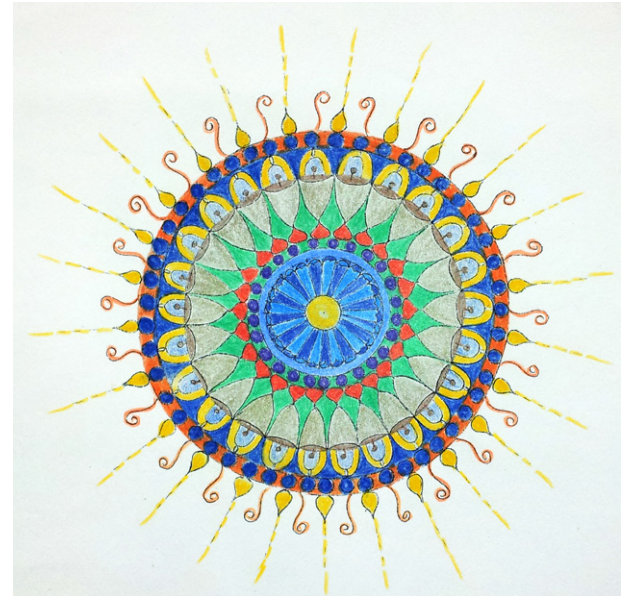
Jeden Tag

gibt es mindestens sechs Gründe zu danken:

1. dafür, dass du lebst
2. dafür, dass du gesund bist
3. dafür, dass du zu essen hast
4. dafür, dass du arbeiten darfst
5. dafür, dass du Freunde hast
6. dafür, dass du lernen darfst

Und nun denk' nach,
was dir jeder einzelne Tag
immer wieder schenkt,
wofür du danken solltest.
Es sind sicher mindestens
noch einmal sechs Gründe!

*© Irina Rauthmann (*1958),
deutsche Aphoristikerin und Lyrikerin*



Dankbarkeitsgedanken

Ich danke also bin ich.
Vom Denken zum Danken.
Lebensbejahend offen.
Dankbarkeit als Spiegel der Liebe.

Dankbarkeit kommt auf leisen Sohlen.
Leise wie eine Katze.
Ist sie schon da?
Dankesbewusstsein.

Dankbar im Wissen,
es könnte auch anders sein.
Wider besseres Wissen.
Hingabe ans So-Sein.

Ein Dank im Stillen.
Warum, wofür, wie gross?
Dankbarkeit ist subjektiv.
Mein Berührtsein.

Ohne Dankbarkeit
wird alles dunkel und leer.
Ohne Dankbarkeit
wäre das Leben schwer.

«Gott sei Dank»;
leicht kommt's über die Lippen.
Erleichterung, Erlösung.
Sich fallen lassen.

Mascha Lachenmeier, Frühjahr 2026



Rhododendronblüten, Merian Gärten, Mai 2026

Dankbarkeit in verschiedenen Kulturen

Wachsam lebt der Weise,
dankbar für jeden Atemzug.
Wer das Jetzt erkennt,
besitzt den grössten Reichtum.

Dhammapada (Buddhismus)

Morgennebel lichtet -
ein Vogelruf im Stillen.
Nichts fehlt. Alles da.

Zen-Haiku (Matsuo Bashō)

Dank sei für das Leben,
für die Erde unter meinen Füßen,
für das Feuer, das wärmt,
und das Wasser, das nährt.
Alles Gute kommt aus Dir -
und ich erkenne es mit offenem Herzen.

Gebet aus der zoroastrischen Tradition

Ich danke Dir,
lebendiger und ewiger König,
dass Du mir meine Seele
mit Barmherzigkeit zurückgegeben hast
- gross ist Deine Treue.

Morgengebet aus der jüdischen Tradition

Gut ist es, dem Ewigen zu danken
und Deinen Namen zu singen, Höchster,
am Morgen Deine Güte zu verkünden
und Deine Treue in den Nächten.

Psalm 92 – Ein Lied für den Schabbat

Sei dankbar für jede Sorge, die Dich trifft,
denn sie führt Dich näher zum Geliebten
Dankbarkeit ist das Gewand des Herzens,
und wer es trägt, wird im Licht wandeln..

Jalāl al-Dīn Muḥammad Rūmī, Sufi Tradition

Franz von Assisi, Der Sonnengesang

(Cantico delle Creature, um 1225)

Allerhöchster, allmächtiger, gütiger Herr,
Dir gebühren Lob, Ruhm,
Ehre und jeder Segen.

Dir allein, Allerhöchster,
gebührt das Lob,
und kein Mensch ist würdig,
Dich zu preisen.

Gelobt seist Du, mein Herr,
mit all Deinen Geschöpfen,
besonders mit Bruder Sonne,
der der Tag ist und uns durch ihn erleuchtet;
und er ist schön und strahlend
mit grossem Glanz: von Dir,
Allerhöchster, bringt er Zeichen.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für Schwester Mond und die Sterne:
am Himmel hast Du sie hell und kostbar
und schön geschaffen.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für Bruder Wind und für die Luft
und die Wolken und den klaren Himmel
und jedes Wetter, durch das Du
Deinen Geschöpfen Nahrung gibst.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für Schwester Wasser,
das so nützlich und demütig und kostbar
und rein ist.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für Bruder Feuer,
durch das Du die Nacht erleuchtest, und es
ist schön und fröhlich
und kräftig und stark.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für unsere Schwester, Mutter Erde,
die uns ernährt und regiert
und verschiedene Früchte mit bunten
Blumen und Gräsern hervorbringt.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für jene, die aus Liebe zu Dir vergeben
und Krankheit und Bedrängnis ertragen.

Selig sind jene, die dies in Frieden ertragen,
denn von dir, Allerhöchster,
werden sie gekrönt werden.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für unseren leiblichen Tod,
dem kein lebender Mensch entinnen kann:
Wehe denen, die in Todsünden sterben.

Selig sind jene, die er in
Deinem heiligsten Willen findet,
denn der zweite Tod
wird ihnen nichts anhaben.

Lobt und preist meinen Herrn,
dankt ihm und dient ihm in grosser Demut.





Rhododendronblüte, Merian Gärten, Mai 2026

Kalender 2026

bitte unsern nationalen Kalender beachten
<https://kalender.digital/9ed38e02d1f7d7e9d2cf>

**Bhajans üben in Langenbruck, jeweils Sonntag
10.00 bis 17.00**
(weitere Daten im oben erwähnten Kalender)
5.7., 30.8.2026

**Frühlings Satsang: neue Bhajans üben in Olten,
im Refektorium des Kapuzinerklosters**
14. Juni 2026 10.00 bis 16.00

**Sommer Satsang: Bäume pflanze in Hospental bei
Andermatt**
5. September 2026 13.00 bis 18.30

Herbst Satsang in Aarau, Bullingerhaus
20. September 2026 10.00 bis 16.00

**Winter Satsang: 22. November 2026,
GZ Buchegg in Zürich**

Calendar 2026

always check our national calendar
<https://kalender.digital/9ed38e02d1f7d7e9d2cf>

**Practising Bhajans in Langenbruck, on Sundays
10.00 - 17.00**
5.7., 30.8.2026

**Spring Satsang: practising new bhajans in Olten, Ka-
puzinerkloster**
June 14th 2026 10.00 bis 16.00

**Summer Satsang: tree planting in Hospental near
Andermatt**
September 5th 2026 13.00 bis 18.30

Autumn Satsang in Aarau, Bullingerhaus
September 20th 2026 10.00 - 16.00

**Winter Satsang: November 22nd 2026 ,
GZ Buchegg in Zürich**

Organisation & Adressen - Addresses

National Council President		Michael Bieri	078 719 07 31	ncp@sathyasai.ch
National Secretary - Sekretariat		Gabriele Beeler	079 414 07 92	secr@sathyasai.ch
National Coordinators	Spiritual activities	Kishore Ravuri	079 909 27 49	kishoreravuri@gmail.com
	Sathya Sai Education	Barbara Ammeter	075 424 70 81	ba.ammeter@gmx.ch
	Service Activities	Ernest Meyer	0033 78 277 48 02	ernest.meyer@hotmail.fr
	Youth Wing			
Webmaster		Reto Küng		web@sathyasai.ch
Envirocare Committee		Surya Pradeep	076 722 90 87	envirocare@sathyasai.ch
Media Coordinator		Elfinn Van de Poll	061 411 11 54	elfinn@humanvalues.ch
Sathya Sai Buch- und Medienladen				
Vreni Herren	Laurenzenvorstadt 47, 5000 Aarau		062 822 37 22	info@sathya.ch

Organisation & Adressen - Addresses

Sai centres and groups - Zentren und Gruppen (Z = centre - Zentrum; G = group - Gruppe; IP = Info-Point)

Aarau (Z)	Zita Wirth	055 240 53 03	zita.wirth@bluewin.ch
Basel (Z)	Surya Pradeep Kattakota	076 722 90 87	basel@sathyasai.ch
Bern (Z)	Erika Lüthy Schoch	077 465 26 77	bern@sathyasai.ch
Genève (Z)	Ayesha Hussein		geneva@sathyasai.ch ayasha108@yahoo.co.uk
Zürich (Z)	Irene Neuenschwander Murali Nanduri	044 790 14 06 044 810 80 24	zuerich@sathyasai.ch, i.neu@gmx.ch mnandu@sunrise.ch
Langenthal (G)	Suntharalingam Vasanthakumar contact: Arthi Ganeshan	062 923 18 17 076 322 05 40	arthi_1986@hotmail.com
St. Gallen (G)	Michael Schopper	078 719 07 31	stgallen@sathyasai.ch
Ticino (G)	Anthony Gjezi	076 388 25 03	ticino@sathyasai.ch anthony.gjezi@gmail.com
Aigle (IP)	Prema Bovay	024 466 48 65	bovayprema@bluewin.ch

Sathya Sai Bulletin



Sathya Sai International Organisation
Schweiz Suisse Svizzera Svizra Switzerland