

Alltag als Übung

Graf Dürckheim hat immer wieder vom Alltag als Übung gesprochen. Nehmen Sie in diesem Monat einfach die kleinen *Gänge* als Übung: den Gang zum Briefkasten, zum Büro, zur Toilette.

Normalerweise machen wir uns das Gehen gar nicht bewusst. Wir wollen möglichst schnell irgendwo hinkommen. Doch diese Gänge werden zum Ritual, wenn ich bewusst langsam gehe. Dadurch verlangsamt sich mein Leben. Ich gelange zu mir selbst.

Im langsamen Gehen nehme ich wahr, was in mir geschieht.

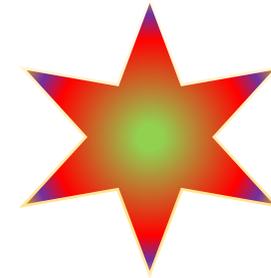
Ich erkenne das Wesen meiner menschlichen Existenz, die darin besteht, dass ich immer auf dem Weg bin. Ich kann nicht stehenbleiben. Ich muss immer weitergehen auf meinem inneren Weg.

Und im Gehen kann ich mich frei gehen von vielen Sorgen, die ich mir mache. Im Gehen lasse ich die vielen Gedanken los, die mir durch den Kopf schwirren, die Sorgen, die ich mir um vieles mache.

Ich *bin* einfach im Gehen. Ich genieße es, langsam zu gehen und im Gehen ganz bei mir zu sein. Ich gehe nicht, um an ein äußeres Ziel zu gelangen. Ich gehe vielmehr, um bei mir selbst anzukommen.

Und das Gehen erinnert mich daran, dass ich letztlich immer auf Gott zugehe. Wenn ich mir das bewusst mache, dann relativieren sich die Probleme, um die ich gerade kreise.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Vsakdan kot vaja

Grof Dürckheim je vedno znova govoril o vsakdanu kot vaji. Vzemite v tem mesecu kot vajo kratke *hoje*: pot do poštnega nabiralnika, v pisarno, na stranišče.

Običajno se hoje niti ne zavedamo. Hočemo nekam prispeti čim hitreje. Ampak te hoje postanejo ritual, če zavestno hodim počasi. S tem se upočasnim moje življenje. Prispem do samega sebe.

Med počasno hojo zaznavam, kaj se dogaja v meni.

Spoznavam naravo svoje človeške eksistence, ki obstaja v tem, da sem zmeraj na poti. Ne morem se ustaviti. Zmeraj moram hoditi naprej po svoji notranji poti.

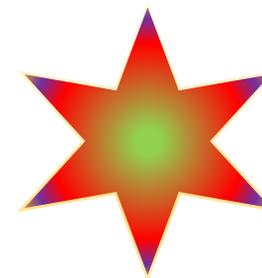
V hoji se lahko osvobodim številnih skrbi, ki si jih delam. V hoji spustim številne misli, ki mi krožijo po glavi, skrbi, ki si jih delam za to in drugo.

V hoji preprosto *sem*. Uživam, hoditi počasi in biti v hoji čisto pri sebi. Ne hodim, da bi dosegel/dosegla zunanji cilj. Temveč hodim, da bi prispel/a do samega sebe.

Hoja me spominja, da sem navsezadnje zmeraj na poti k Bogu. Če se tega zavedam, potem se relativirajo problemi, okoli katerih se pravkar sučem.

Prevod: Pavel Zablatnik

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

