

# Bewusst Abschied nehmen

Setze dich in dein Zimmer und schaue es genau an. Denke daran: Von all dem werde ich einmal Abschied nehmen. Ich kann es nicht mitnehmen. Nach mir werden andere diesen Raum bewohnen.

Aber indem ich darum weiß, kann ich alles noch einmal bewusst wahrnehmen: Was gibt mir hier Geborgenheit? Was habe ich in diesem Raum alles erlebt? Welche Gedanken haben mich umgetrieben, welche Versuchungen habe ich bestanden? Was hat mich hier geprägt? Wer bin ich hier geworden? Wer bin ich jetzt?

Dann kannst du dir vorstellen, dass du mit deinem wahren Selbst all das überlebst. Du wirst mit deinem wahren Selbst zu Gott kommen. Und in Gott wird es erst ganz aufleuchten, so wie es von Gott gedacht war.

Aber zu deinem wahren Selbst gehört auch, dass du dich an nichts festklammerst, dass du ganz frei bist. Du gehörst Gott. Und du wirst nur zu Gott kommen, wenn du alles loslässt, was dich innerlich bindet und einengt.

Vielleicht kannst du durch diese Meditation etwas erahnen von der inneren Freiheit, aber auch von deinem wahren Selbst.

Und du kannst spüren, was es heißt, abschiedlich zu leben: bewusst noch einmal wahrzunehmen, was mir das Hier und Jetzt bedeutet, und zugleich wissen, dass das Hier und Jetzt einmal verschwindet und einmündet in das ewige Jetzt. Dann geht es nicht mehr um Haben, sondern nur noch um das Sein: das Sein in Gott und in allen Menschen, mit denen du dich in Gott verbunden weißt.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün



# Posloviti se zavestno

Vsedi se v svojo sobo in si jo natančno oglej. Pomisli: Od vsega tega se bom enkrat poslovil/a. Ne morem tega vzeti zravem. Za menoj bodo drugi stanovali v tem prostoru.

Toda, s tem, da se tega zavedam, lahko zavestno zaznam še enkrat vse: Kaj mi daje sprejetost? Kaj sem vse doživel/a v tem prostoru? Kakšne misli so me preganjale, katere preizkušnje sem prestal/a? Kaj me je zaznamovalo? Kdo sem tukaj postal/a? Kdo sem sedaj?

Potem si lahko predstavljaš, da vse to preziviš s svojim resničnim sebstvom. S svojim resničnim sebstvom boš prispel/a k Bogu. In v Bogu se bo šele docela zasvetilo, kakor je bila Božja zamisel.

Ampak k tvojemu resničnemu sebstvu spada tudi, da se ne okleneš ničesar, da se osvobodiš vsega. Ti pripadaš Bogu. In k Bogu boš prispel/a le, če izpustiš vse, kar te notranje veže in utesnjuje.

Mogoče lahko ob meditaciji zaznaš nekaj od notranje svobode, a tudi od svojega resničnega sebstva.

In lahko začutiš, kaj pomeni, živeti poslovilno: zavestno zaznati še enkrat, kaj mi pomenita tukaj in zdaj, obenem pa vedeti, da ta tukaj in zdaj enkrat izgineta in zlijeta v večni Zdaj. Potem ne gre več za imeti, temveč le še za biti: Biti v Bogu in v vseh ljudeh, za katere veš, da si z njimi povezan/a v Bogu.

Prevod: Pavel Zablatnik

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

