

Was ist meine tiefste Sehnsucht?

Setze dich am Abend vor eine brennende Kerze und halte beide Hände in die Herzmitte.

Dann schließe die Augen und stelle dir die Frage: „Was ist meine tiefste Sehnsucht?“

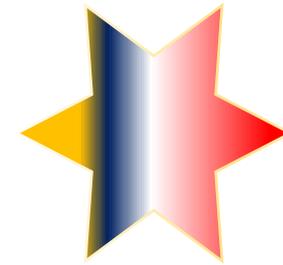
Warte einige Augenblicke, ob eine Antwort in dir hochsteigt oder ob nur eine Ahnung erkennbar wird. Stelle dir immer wieder diese Frage: „Was ist meine tiefste Sehnsucht?“ Die Frage wird dich in dein Inneres Führen, in den Grund deiner Seele. Und vielleicht spürst du dann: Meine tiefste Sehnsucht ist, Liebe zu sein.

Aber auch wenn sich deine Sehnsucht nicht in Worte fassen lässt, wirst du durch diese Übung mit dem Grund deiner Seele in Berührung kommen. Und du wirst dich selbst auf neue Weise spüren.

In der Sehnsucht wirst du Gottes Spur in dir spüren können.

Setze dich nicht unter Druck, dass du etwas Besonderes spüren musst. Aber trau dir zu, mindestens 15 Minuten lang durch das beständige Fragen nach deiner Sehnsucht immer tiefer in das eigene Innere vorzudringen.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Kaj je moje najgloblje hrepenenje?

Vsedi s zvečer pred gorečo svečo in drži obe roki v sredino srca.

Potem zapri oči in vprašaj se: »Kaj je moje najgloblje hrepenenje?«

Počakaj nekaj trenutkov, če se v tebi poraja kak odgovor ali pa prepoznavale kakšna slutnja. Vprašaj se vedno znova: »Kaj je moje najgloblje hrepenenje?« Vprašanje te bo vodilo v tvojo notranjost, na dno tvoje duše. Mogoče boš začutil/a: Moje najgloblje hrepenenje je, biti ljubezen.

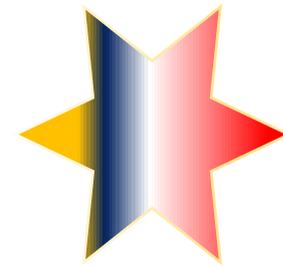
Ampak, četudi se tvoje hrepenje ne da prestaviti v besede, boš s to vajo prišel/prišla v dotik z dnom tvoje duše. In sam/a sebe se boš začutil/a na novo.

V hrepenenju boš lahko začutil/a v sebi Božjo sled.

Ne izpostavi se pritisku, da moraš čutiti nekaj posebnega. Ampak, zaupaj, da boš po najmanj 15. minutah vztrajnega spraševanja po svojem hrepenenju prodiral/a v svojo notranjost vedno globlje.

Prevod: Pavel Zablatnik

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

