

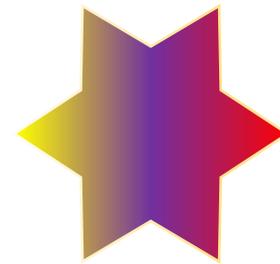
## Durch die Enttäuschung hindurch

Suche dir einen Ort, an dem du dich still hinsetzen kannst. Dann horche in dich hinein und lasse alle Enttäuschungen, die du erlebt hast, vor deinen Augen vorüberziehen: die Enttäuschungen, über dich selbst und über andere. Stell dir vor, dass du durch den Schmerz, der mit den Enttäuschungen verbunden ist, hindurch gehst auf den Grund deiner Seele. Versuche dort zu bleiben. Frage dich: Wie sehe ich mich in diesem Grund? Was ist meine Wahrheit? Wer bin ich wirklich? Vielleicht zeigen dir die Enttäuschungen über dich selbst dein wahres Bild. Dann schau auf die Menschen, die dich enttäuscht haben.

Aber schau nicht von deinem Ärger, von deinem Schmerz aus auf diese Menschen. Vielmehr stelle dir vor: Ich sehe vom Grund meiner Seele, dort, wo ich ganz im Frieden und im Einklang mit mir selber bin, auf diese Menschen. Wie sehe ich sie dann? Du wirst spüren, dass du nicht mehr mit Bitterkeit auf sie blickst, sondern mit einem Blick, der versteht, der aber auch sein lässt. Sie sind so, wie sie sind. Und du kannst sie so lassen. Wenn du dann von ihnen wieder den Blick in dein eigenes Inneres richtest, wirst du einen tiefen inneren Frieden spüren, aber auch Demut und Bescheidenheit. Wir alle sind brüchige Menschen.

Und dann bete die Verse aus Psalm 116 ganz langsam in deine Enttäuschung hinein: „Ich glaube, auch wenn ich sagen muss: ‘Ich war zutiefst erniedrigt, ich sagte, als ich in Bedrängnis war: Die Menschen lügen alle!’ Wie kann ich dem Herrn vergelten all das Gute, das er mir erwiesen? Den Kelch des Heils will ich erheben, ausrufen will ich den Namen des Herrn.“ (Ps 116, 10-13)

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün



## Skozi razočaranje

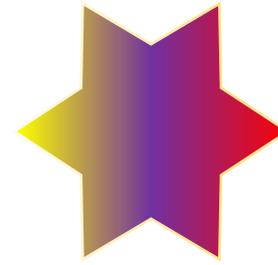
Poišči si kraj, kjer se lahko v tišini usedeš. Potem pa prisluhni vase in dovoli, da pridejo pred oči vsa razočaranja, ki si jih doživel/a: razočaranja nad samim seboj in nad drugimi.

Predstavljaljaj si, da greš skozi vso bolečino, ki je povezana z razočaranji, prav do dna svoje duše. Poskušaj tu ostati. Vprašaj se: Kako se vidim na tem dnu? Kaj je moja resnica? Kdo sem v resnici? Morda spoznaš prav po razočaranjih svojo pravo sliko? Potem si poglej ljudi, ki so te razočarali. A ne glej nanje z jezo in bolečino. Čimbolje si predstavljaljaj: Na te ljudi gledam z dna svoje duše, od tam, kjer sem povsem miren/na in spravljen/a sam/a s seboj. Kako jih potem vidim? Čutil/a boš, da ne gledaš nanje več z grenkobo, temveč s pogledom, ki razume in tudi dovoli, da je, kot je. So, kakršni so. In ti jih lahko takoпустиš. Če potem svoj pogled spet usmeriš v svojo notranjost, boš začutil/a svoj globoki notranji mir, pa tudi ponižnost in skromnost. Vsi smo krhki ljudje.

Nato pa čisto počasi moli v svoje razočaranje verze iz psalma 116, 10-13: Verujem, tudi če pravim: »Zelo sem nesrečen.« Rekel sem v svojem nemiru: »Vsak človek je lažnik.« Kaj naj vrnem Gospodu za vse njegove dobrote nad mano? Čašo odrešenja bom vzdignil in klical bom ime Gospodovo.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

