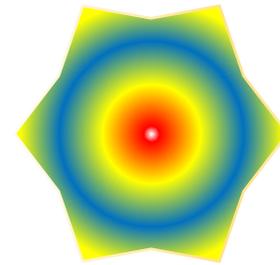


Ärgere dich nicht

Überlege, über welche Schwächen anderer Menschen du dich aufregst oder ärgerst. Und dann meditiere diese Schwächen und versuche, sie als Spiegel für dich selber zu nehmen: Warum ärgere ich mich so über dieses Verhalten des anderen? Habe ich in mir selber auch die Tendenz, mich so zu verhalten – habe es mir aber verboten? Und ärgere ich mich über den anderen, weil er das lebt, was ich mir selber verboten habe? Habe ich es mir verboten, weil es mir meine Erziehung so gesagt hat? Oder habe ich es mir aus innerer Überzeugung verboten, weil ich spüre, dass es mir nicht gut tut, mich so zu verhalten? Wenn du im Verhalten des anderen einen Spiegel für dich findest, dann versuche, deine eigene Wahrheit, deine eigenen verdrängten Verhaltensweisen und Bedürfnisse Gott hinzuhalten und Gottes Liebe dahinein strömen zu lassen. Du kannst auch überlegen: Ärgere ich mich über die Schwächen des anderen, weil sie mich stören? Weil z.B. seine mangelnde Körperpflege mich wegen der Gerüche stört? Wenn das Verhalten des anderen deine Grenze – vom Geruch her, vom Lärm her, von der Hektik her – überschreitet, dann versuche, gut bei dir selbst zu sein, dich innerlich abzugrenzen vom anderen und in deiner Mitte zu bleiben. Dann wird dich das Verhalten des anderen nicht mehr so aufregen.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

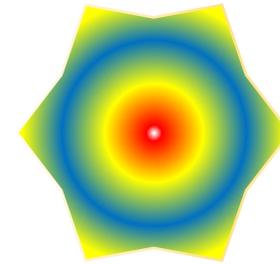


Ne jezi se

Razmisli, katere slabosti drugih ljudi te razburjajo in jezijo. Potem pa meditiraj te slabosti in jih poskusi vzeti za svoje ogledalo: Zakaj me tako jezi takšno obnašanje drugih ljudi? Sem sam/a tudi nagnjen/a k takšnemu obnašanju – a sem si to prepovedal/a? In sedaj se razburjam nad drugimi, ker ti živijo to, kar sem si sam/a prepovedal/a? Sem si to prepovedal/a, ker sem bil/a tako vzgojen/a? Ali pa sem si to prepovedal/a iz notranjega prepričanja, ker čutim, da zame ni dobro, če se tako obnašam? Če najdeš v obnašanju drugih svoje ogledalo, potem poskušaj izročiti svojo lastno resnico, svoje zatajeno obnašanje in potrebe Bogu, da njegova ljubezen vse prežame. Premisli tudi, ali se jeziš nad napakami drugih, ker te motijo? Ker npr. zaradi pomanjkljive telesne nege zaudarjajo? Če obnašanje drugih prekorači tvoje meje – npr. zaradi njihovega zaudarjanja, glasnosti, notranjega nemira, potem poskusi ostati čim bolj pri sebi, se notranje pred drugimi ograditi in ostati v svoji sredini. Tako te obnašanje drugih ne bo več tako motilo.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

