

Suche das Kind in dir

Suche in deinen Fotoalben Bilder von dir als Kind heraus.

Betrachte ein Foto nach dem anderen.

Lass es in dich eindringen.

Spüre in deinem Herzen, was es in dir auslöst.

Bilde das Bild in dich ein.

Und sage dir vor: Das bin ich.

Das, was ich sehe, ist in mir.

Dann horche in deinen Leib hinein!

Wo findest du die Fröhlichkeit, die das Kind ausstrahlt, in deinem Leib?

Ist sie in deinen Augen oder in deinem Herzen oder im Brustbereich?

Verweile in deinem Leib!

Und nimm dir Zeit, dieses Gefühl, das in dir ist, zu spüren.

Wie verändert dieses Gefühl jetzt deine Selbstwahrnehmung?

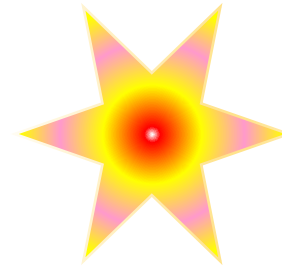
Wie verändert sich deine Stimmung?

Dann versuche, dieses kleine Kind in deine Arme zu nehmen und es liebevoll hin und her zu wiegen.

Du kannst diesem Kind kleinen Kind Heimat in dir geben.

Es wird dir danken mit der Lebendigkeit und Fröhlichkeit und Ursprünglichkeit, welche in ihm ist. Und dann bitte Gott, dass er dieses Kind in dir stärkt und dir Anteil schenkt an der Quelle der Lebendigkeit, die er diesem Kind schon bei seiner Geburt mitgegeben hat.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Išči otroka v sebi

V albumu poišči slike iz časa, ko si bil/a še otrok.

Glej sliko za sliko. Naj prodrejo vate.

Čuti, kaj povzročijo v tvojem srcu.

To sliko nariši v sebi in si reci: To sem jaz! To, kar vidim, je v meni.

Prisluhni svojemu telesu. Kje najdeš veselje, ki jo izžareva otrok v tvojem telesu? Je v tvojih očeh, srcu ali v prsnem košu?

Ostani v svojem telesu. Pusti si čas, da čutiš čustvo, ki je v tebi.

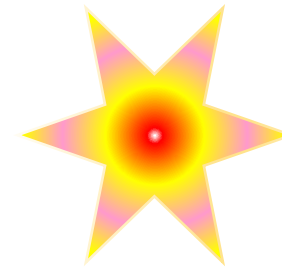
Kako spremeni to čustvo tvojo samopodobo? Kako se spremeni tvoje razpoloženje?

Potem poskušaj vzeti tega majhnega otroka v roke in ga ljubeznivo zibaj sem in tja. Temu majhnemu otročičku lahko daš v sebi dom. Zahvalil se ti bo z živahnostjo in veseljem in izvirnostjo, ki je v njem.

Potem pa prosi Boga, da krepí tega otroka v tebi in ti podari del izvira te živahnosti, ki mu jo je dal že pri rojstvu.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

