

Du bist nicht allein

Setze dich bequem hin und schließe die Augen.

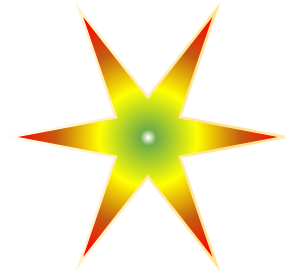
Horche in dich hinein: Wo spürst du Leid in dir? Tauchen da alte Verletzungen auf? Oder spürst du ein Leiden an deiner Unzulänglichkeit oder deinen Krankheiten, deiner körperlichen Begrenztheit und der Empfindlichkeit deiner Seele? Lass all das Leid in dir zu. Es darf sein.

Aber dann geh durch das Leid hindurch in den Grund der Seele. Und stelle dir vor: Dort auf dem Grund meiner Seele bin ich eins mit allen leidenden Menschen, mit allen Einsamen, mit allen Verwundeten und Verletzten, mit allen Verzweifelten und Verbitterten.

Wenn du diese Einheit mit allen Leidenden spürst, dann bekommt dein Leiden einen Sinn. Du bist nicht allein in deinem Leid. Es öffnet dich für alle Menschen.

Und indem du durch dein Leiden hindurchgehst in den Raum der Stille, in den Raum der Hoffnung auf Verwandlung und Auferstehung, machst die Welt auch für die heller, die das Gefühl haben, dass alles um sie herum in ihnen dunkel und leer ist.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Nisi sam/a

Udobno se namesti in zapri oči. Prisluhni vase:

Kje v sebi čutiš bolečino? So priplavale na površje stare rane?

Ali morda čutiš bolečino zaradi svoje nepopolnosti ali zaradi svoje bolezn, telesnih omejenosti ali občutljivosti svoje duše?

Dopusti celotni bolečini v sebi, da sme biti.

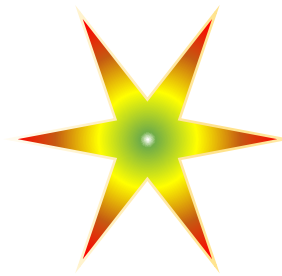
Potem pa pojdi skozi vse trpljenje do dna duše. Predstavlja si: tam na dnu svoje duše sem eno z vsemi trpečimi ljudmi, z vsemi osamljenimi, z vsemi ranjenimi, z vsemi obupanimi in zagrenjenimi.

Ko začutiš, da si eno z vsemi trpečimi, potem dobi tvoje trpljenje svoj smisel. Nisi sam/a v svojem trpljenju. Postaneš odprt/a za vse ljudi.

In s tem, ko greš skozi celotno svoje trpljenje vse do prostora tišine, prostora upanja na spreobrnjenje in vstajenje, razsvetliš svet tudi tistim, ki imajo občutek, da je v njih in okrog njih vse temno in prazno.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

