

# Ganz bei dir

Setz dich in das Zimmer, in dem du dich am wohlsten fühlst oder in das du dich gerne zurückziehst. Setz dich bequem hin und schau dich einfach um. Spüre den Frieden, der von deinem Zimmer ausgeht.

Dann schau Bilder und Erinnerungsstücke aus deinem Leben an. So kommst du in Berührung mit deiner Lebensgeschichte. In diesem Zimmer bist du da – mit deiner ganzen Geschichte. Schau dir dankbar deine Geschichte an.

Stell dir vor, dass du nicht allein bist, dass all die Menschen bei dir sind, mit denen du dich verbunden fühlst. Auch all die, denen du viel verdankst, sind bei dir, deine Eltern und Großeltern und alle Freunde.

Stell dir vor, dass Gott in deinem Zimmer ist. Sein Segen umgibt dich.

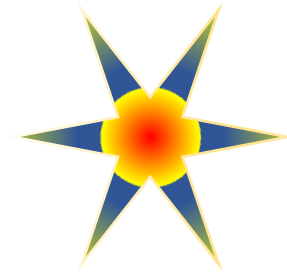
Genieße den Frieden, der von seiner Gegenwart ausgeht. Gott bewertet dein Leben nicht. Alles, woran dich das Zimmer erinnert, ist von seinem Segen umgeben. Stell dir vor, dass du getragen bist von Gottes Liebe.

Und bleibe eine viertel Stunde einfach still sitzen in diesem Bewusstsein:

Ich muss jetzt gar nichts tun. Ich bin einfach nur da, mit meiner Geschichte, mit meinem wahren Selbst.

Und ich bin da in Gottes heilender und liebender Gegenwart.

Das genügt.



Das tägliche Ritual von Anselm Grün

einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün



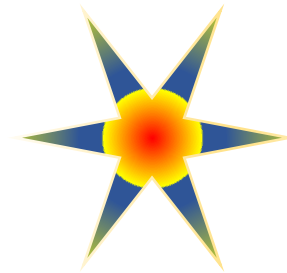
# Čisto pri sebi

Usedi se v sobo, v kateri se najbolje počutiš ali kamor se rad/a umakneš. Usedi se udobno in ozri se okoli sebe. Začuti mir, ki izhaja iz tvoje sobe. Potem si oglej slike in spominske predmete iz svojega življenja. Tako prideš v stik s svojo življenjsko zgodbo. Ti si tu v tej sobi – s svojo celo zgodbo. Glej jo s hvaležnostjo.

Predstavljaš si, da nisi sam/a, da so s teboj vsi ljudje, s katerimi si povezan/a. Tudi vsi ti so s teboj, katerim si za marsikaj hvaležen/na, starši in stari starši ter vsi prijatelji. Predstavljaš si, da je Bog v tvoji sobi. Njegov blagoslov te obdaja. Uživaj mir, ki izhaja iz njegove navzočnosti. Bog ne ocenjuje tvojega življenja. Vse, na kar te ta soba spominja, je obdano z blagoslovom. Predstavljaš si, da te nosi Božja ljubezen. V tej zavesti tiho sedi še četrť ure: Ničesar mi ni treba storiti. Sem enostavno le tu, s svojo zgodbo, s svojim pravim jazom. In sem v Božji ozdravljajoči in ljubeči navzočnosti. To zadostuje.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

