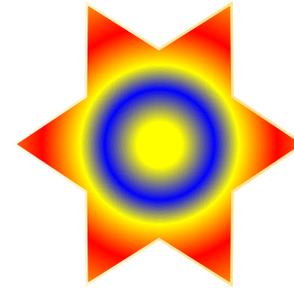


Nur dieser Augenblick zählt

Setze dich bequem hin und öffne die Hände zu einer Schale.
Stelle dir vor, dass jetzt nur dieser eine Augenblick zählt.
Du brauchst gar nichts zu tun.
Du beobachtest deinen Atem.
Im Einatmen strömt Gottes neuer und neu machender Geist in dich ein.
Und im Ausatmen lässt du diesen Geist in deinen ganzen Leib strömen.
Gottes Geist erfüllt dich mit neuem Leben.
Beobachte nur den Atem und Versuche, ganz im Augenblick zu sein.
Das genügt.
Du hast alles, was du brauchst.
Mache dir keine Vorsätze.
Denke nicht über dich nach.
Folge nur dem Atem und dem, was er in deinem Leib bewirkt.
Du bist offen für das, was Gottes Geist in dir schafft.
Bewerte nicht, was in dir geschieht, sondern lass es einfach geschehen.
Vielleicht ahnst du dann, dass du gegenwärtig bist, weil der gegenwärtige Gott in dir ist und an dir wirkt.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Samo ta trenutek šteje

Usedi se udobno in odpri roke v obliko skodelice. Prdstavljaj si, da šteja samo ta trenutek. Ničesar ti ni treba storiti.

Opazuješ le svoje dihanje.

Ko vdihneš, zajemaš vase novega in obnavljajočega Božjega Duha. In ko izdihneš, se ta Duh širi po celem tvojem telesu. Božji Duh te napolnjuje z novim življenjem. Opazuj le svoje dihanje in poskušaj biti povsem v trenutku.

To zadostuje.

Imaš vse, kar potrebuješ.

Ne nameravaj ničesar storiti.

Ne razmišljaj o sebi.

Sledi dihanju in temu, kar povzroči v tvojem telesu.

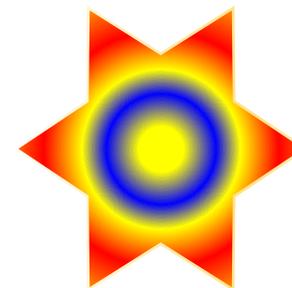
Odprt si za to, kar stori Božji Duh v tebi.

Ne ocenjuj, kar se dogaja v tebi, temveč le pusti, da se zgodi.

Morda lahko potem slutiš, da si navzoč, ker je navzoči Bog v tebi in v tebi deluje.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

