

Gottes Liebesduft im Atem

Lege beide Hände auf das Herz und stelle dir vor, wie beim Einatmen die Liebe Gottes in dein Herz strömt und es mit Wärme erfüllt.

Du kannst dir dabei entweder das Bild des muslimischen Mystikers Rumi vor Augen halten, der im Atem Gottes Liebesduft sieht.

Im Atem strömt Gottes Liebesduft in dein Herz.

Oder du kannst es mit den christlichen Mönchen halten. Sie empfehlen uns das Jesusgebet. Beim Einatmen sagen wir dabei die Worte „Herr Jesus Christus“, und wir sollen mit diesen Worten die Liebe Jesu in unser Herz hineinströmen lassen und die Wärme spüren, die diese Worte im Herzen bewirken.

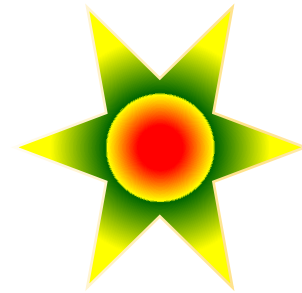
Im Ausatmen sollen wir dann sagen: „Sohn Gottes, erbarme dich meiner“.

Dabei sollen wir uns vorstellen, dass die Liebe Jesu vom Herzen aus in den ganzen Leib strömt und uns ganz und gar mit Liebe erfüllt.

Lass dir für diese Übung 10 bis 15 Minuten Zeit.

Vielleicht kannst du dabei spüren, wie dein einziger Leib mit Liebe erfüllt wird.

Es ist die Liebe Jesu, die Liebe Gottes, ja es ist Gott selbst, der dich im Atem mit seiner Liebe erfüllt.



Das tägliche Ritual von Anselm Grün

einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Vdihni vonj božje ljubezni

Položi obe roki na srce in si predstavlja, kako se Božja ljubezen pri vdihu vliva v srce in ga napolnjuje s toploto.

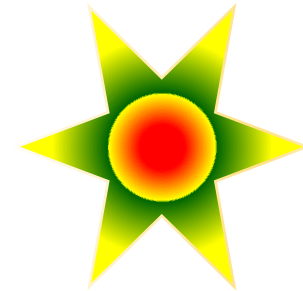
Pri tem imaš lahko pred očmi sliko muslimanskega mistika Rumija, ki vidi v božjem dihanju ljubezenski vonj. Pri dihanju se v tvoje srce vliva vonj ljubezni.

Lahko pa imaš pred očmi tudi krščanske menihe, ki nam priporočajo Jezusovo molitev. Pri vdihu rečemo »Gospod Jezus Kristus« in pri tem dopustimo, da se v naše srca vliva Jezusova ljubezen in začutimo toplino, ki jo te besede povzročijo v srcu. Pri izdihu pa rečemo: »Božji Sin, usmili se me«. Ob tem pa si predstavljamo, kako Jezusova ljubezen, izhajajoča iz srca, preplavlja vse telo in nas povsem napolnjuje z ljubeznijo. Vzemi si 10 do 15 minut časa za to vajo.

Morda lahko ob tem čutiš, kako se celo telo napolni z ljubeznijo, ki je Jezusova ljubezen, Božja ljubezen. Ja, to je Bog sam, ki te v dihanju napolnjuje s svojo ljubeznijo.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

