

## So kann neues Leben blühen

Wenn ich über das Thema Selbstannahme und Betrauern spreche, werde ich immer wieder gefragt, wie das konkret gehe und ob es ein Ritual dafür gebe. Folgendes Ritual möchte ich vorschlagen:

Suche einen ruhigen und ungestörten Ort. Höre in dich hinein und frage dich:

Wo bist du in deinem Leben enttäuscht worden? Wo wurde in dir etwas zerbrochen?

Wo bist du gescheitert oder wann hast du eine Chance versäumt?

Wo hat dein Leben einen anderen Gang genommen, als du dir erträumt hast?

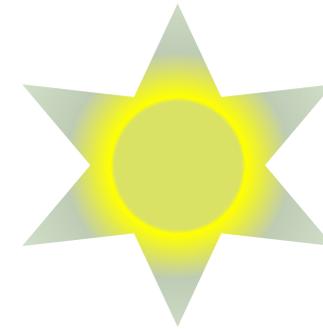
Und wo leidest du an dir selbst? Wo bist du selber enttäuscht über deine Fehler und Schwächen, über deine Empfindlichkeit und Ohnmacht bestimmten Situationen gegenüber?

Schreibe all diese Enttäuschungen auf. Dann spüre den Schmerz über diese Enttäuschungen. Aber bleibe nicht im Schmerz hängen, sondern gehe durch den Schmerz hindurch, in den Grund deiner Seele. Dort wirst du etwas von dem Frieden erahnen, der dort in dir ist. Und stelle dir vor, welche Möglichkeiten im Grund deiner Seele für dich bereit liegen, um dein Leben auf neue Weise zu gestalten, um deinem wahren Wesen gerecht zu werden und es so zu formen, wie es dem ursprünglichen Bild Gottes von dir entspricht.

Dann kannst du den Zettel, auf dem du all deine Enttäuschungen aufgeschrieben hast, langsam an einer Kerze verbrennen. Dann nimm die Asche und streue sie auf die Erde eines Blumentopfes, in dem eine Pflanze oder Blume wächst. All die Enttäuschungen deines Lebens sind sozusagen der Mist, der die Blumenerde fruchtbar werden lässt.

Dann betrachte die Pflanze und stelle dir vor, dass sie in dir durch das Betrauern wächst und aufblüht. Dann kannst du mitten im Betrauern Frieden spüren, Leichtigkeit, Hoffnung. Und vielleicht sogar Freude.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün



## Tako lahko vzcveti novo življenje

Če govorim o sprejemanju samega sebe in o žalovanju, me ljudje sprašujejo, kako naj bi to konkretno šlo in ali obstaja za to kakšen ritual. Rad bi predstavil naslednjega:

Poišči miren kraj, kjer te nihče ne bo motil in prisluhni vase:

Kje si bil/a razočaran/a v življenju? Kje se je nekaj zlomilo v tebi?

Kje ti je spodletelo in kdaj si zamudil/a neko priložnost? Kje je ubralo življenje drugačno pot, kakor si jo zamislil/a sam/a?

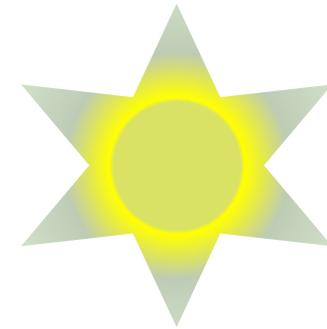
In kje trpiš sam/a nad sabo? Kje si razočaran/a nad svojimi napakami in slabostmi, nad občutljivostjo in nemočjo v določenih položajih?

Zabeleži vsa ta razočaranja. Potem čuti bolečino nad temi razočaranji. Toda ne ostani v bolečini, temveč pojdi skozi vso to bolečino na dno svoje duše. Tam boš zaznal/a nekaj tistega miru, ki je tam v tebi. In predstavljaš si, kakšne možnosti se skrivajo na dnu duše, pripravljene zate, da svoje življenje lahko oblikuješ na novo, da bo ustrezalo tvojemu pravemu ti, in obliki, ki odgovarja prvotni Božji predstavi o tebi.

Potem lahko list, na katerega si napisal/a vsa svoja razočaranja, počasi sežgeš ob sveči. Nato vzemi pepel in ga potrosi na zemljo v lončku, kjer raste rastlina ali roža. Vsa razočaranja tvojega življenja so tako rekoč gnojilo, ki stopnjuje rodovitnost zemlje. Potem opazuj rožo in si predstavljaš, da v (ob)žalovanju v tebi raste in vzcveti. Tako lahko sredi žalovanja začutiš mir, lahkotnost, upanje. In morda celo veselje.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

