

# Geschenkte Zeit

Setz dich in aller Stille hin und versuche, die Zeit wahrzunehmen.

Stille kommt ja von stellen, stehen bleiben. Wenn du still wirst, dann bleibt auch die Zeit für dich stehen.

Dann bist du ganz im Augenblick.

Achte jetzt auf deinen Atem. Mit jedem Atemzug vergeht die Zeit. Neue Zeit wird dir geschenkt. Alte und verbrauchte Zeit rinnt vorüber.

Unversehrte, unberührte Zeit kommt dir entgegen.

Versuche, in der Stille innezuhalten. Versuche, dich innen zu spüren. Im Innehalten wirst du den heiligen Raum in dir spüren. Das Heilige ist nicht nur das, was der Welt entzogen ist. Es ist auch das, was der Zeit entzogen ist. Innehalten heißt, dich an dem Festhalten, was jenseits der Zeit ist. Es heißt, dich an Gott festhalten, der alle Zeit übersteigt und der dir jeden Augenblick schenkt.

In diesem Innehalten wird die Zeit nicht mehr flüchtig. Sie wird dich nicht mehr auffressen, sondern sie kommt dir als unberührte kostbare Zeit entgegen. Die Zeit gehört dir. Sie ist ein Gottes-Geschenk. Denn Er ist der Ursprung aller Zeit.



**einfach leben**  
Ein Brief von Anselm Grün



# Podarjeni čas

Usedi se v tišini in poskušaj zaznati čas.

V tišini utihne vse okoli tebe in ustavi se tudi čas.

Sedaj si docela v trenutku.

Bodi pozorna/pozoren na svoj dih. Z vsakim vdihom mineva čas. Obdarovan/a si z novim časom. Minil je stari in porabljeni čas.

Naproti ti prihaja neokrnjeni, nedotaknjeni čas.

Poskušaj se ustaviti v tišini. Poskušaj se začutiti v notranjosti. V prekinitvi boš začutil/a v sebi sveti prostor. Sveto ni le tisto, kar je umaknjeno svetu. Je tudi tisto, kar je umaknjeno času. Ustaviti se pomeni, oprijeti se tistega, kar je onstran časa. Pomeni, da se oprimeš Boga, ki presega vse časovno in ti podarja sleherni trenutek.

Čas v tej prekinitvi ni več bežeči. Ne bo te več požrl, temveč ti prihaja naproti kot nedotaknjeni, dragoceni čas. Tvoj je. Božji dar. Saj je On začetek vsega časa.

Prevod: Pavel Zablatnik



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

