

Achte auf das innere Licht

Nimm dir an einem schönen Abend Zeit, den Himmel zu betrachten.

Schaue auf das Licht am Himmel, auf die Wolken.

Lass das, was du siehst, einfach auf dich wirken.

Und dann stell dir vor, du schaust von diesem Himmel, den du oben siehst, in den Himmel deiner eigenen Seele.

Welche Stimmungen bewirkt der Himmel über dir mit seinen verschiedenen Farben und Konstellationen in dir selbst, im Himmel deines Herzens?

Achte auf all die Gefühle, die in dir hochkommen.

Was sind das für Gefühle?

Bleibe einfach dabei, nach außen und nach innen immer wieder zu schauen.

Beobachte dich dabei, was die Bilder außen in deinem Inneren bewirken, welche inneren Bilder durch die äußeren Bilder erzeugt werden.

Wenn die Sonne untergegangen ist, dann schließe die Augen und schaue nur nach innen und stelle dir vor, dass in dir eine innere Sonne ist, Christus, die wahre Sonne, die niemals untergeht. Und lass die Wärme und die Liebe dieser inneren Sonne in dir aufstrahlen und deinen ganzen Leib durchdringen.



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Bodi pozorna/pozoren na notranjo luč

Lepega večera si vzemi čas za opazovanje neba.

Opazuj na nebu luč in oblake.

Dovoli, da nate deluje vse, kar vidiš.

Potem si predstavljaš, da s tega neba, ki ga vidiš zgoraj, gledaš v nebo svoje duše.

Kakšna občutja vzbuja nebo nad tabo s svojimi raznolikimi barvami in konstelacijami v tebi samem, na nebu tvojega srca?

Bodi pozorna/pozoren na vsa čustva, ki se vzdigujejo v tebi.

Kakšna čustva so to?

Vztrajaj ob tem in vedno znova poglej navzven in navznoter.

Opazuj sam/a sebe, kaj zunanje slike povzročajo v tvoji notranjosti, katere notranje slike nastajajo v tebi.

Ko sonce zaide, zapri oči in glej le navznoter. Predstavljaš si, da je v tebi notranje sonce, Kristus, resnično sonce, ki nikoli ne zaide. Dovoli, da toplota in ljubezen tega notranjega sonca zažarita v tebi in prevevata celo tvoje telo.

Prevod: Pavel Zablatnik



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

