

# Das Warten positiv erleben

Wenn du das nächste Mal in einer Warteschlange stehst – im Supermarkt oder vor einem Konzert an der Kasse – schimpfe nicht, dränge dich nicht vor.

Versuche einfach, die Leute zu beobachten.

Stell dir vor, was die Frau vor dir denkt und fühlt, wie es ihr geht, wonach sie sich sehnt. Beobachte den Mann hinter dir. Was bewegt ihn? Warum ist er so unruhig? Wohin möchte er? Kann er es bei sich nicht aushalten? Was täte ihm gut?

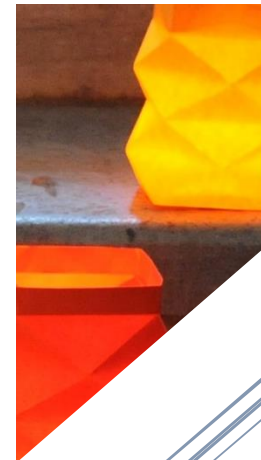
Dann versuche, all diese Menschen innerlich zu segnen, ihnen zu wünschen, dass sie in Frieden kommen mit sich selbst.

Stell dir vor, dass Gottes Segen in diese Menschen einströmt und ihre Unruhe beruhigt, ihre Unzufriedenheit befriedet und ihre Trauer erhellt.

Und sende mit dem Segen Gottes auch dein Wohlwollen zu den Menschen. Verurteile sie nicht, sondern sag dir – so wie Siddartha in dem Roman von Hermann Hesse – vor: „Es sind Kindermenschen, genauso wie ich. Im Innersten sind wir alle gleich.“

Dann wirst du die Warteschlange nicht als Negativ erleben.

Du wirst dich eins fühlen mit all diesen Menschen. Und es wird dir gut gehen.



**einfach leben**  
Ein Brief von Anselm Grün



# Čakanje doživljati pozitivno

Ko boš naslednjič spet stal/a v vrsti – v trgovini ali pred koncertom pri blagajni, ne prepiraj se in ne prerivaj se.

Preprosto poskušaj opazovati ljudi.

Predstavljaljaj si, kaj misli in občuti žena pred teboj, kako ji kaj gre, po čem hrepeni. Opazuj moškega za teboj. Kaj njega žene? Kako, da je tako nemiren? Kam je namenjen? Ali ne more zdržati sam pri sebi? Kaj bi mu dobro delo?

Potem poskušaj vse te ljudi v sebi blagosloviti in jim zaželi, da bi prispeli do miru sami s seboj.

Predstavljaljaj si, da se v te ljudi preliva božji blagoslov, ki blaži njihov nemir, pomirja njihovo nezadovoljstvo in jasni njihovo žalost.

S svojim blagoslovom pošlji ljudem tudi svojo naklonjenost.

Ne obsojaj jih, temveč reci – kakor Sidarta v romanu Hermanna Hesseja – sam sebi: „So ljudje-otroci, kakor jaz. V notranjosti smo vsi enaki.“

Potem vrsto čakajočih ne boš doživljal/a kot negativno.

Počutil/a se boš eno z vsemi temi ljudmi. In šlo ti bo dobro.

Prevod: Pavel Zablatnik



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

