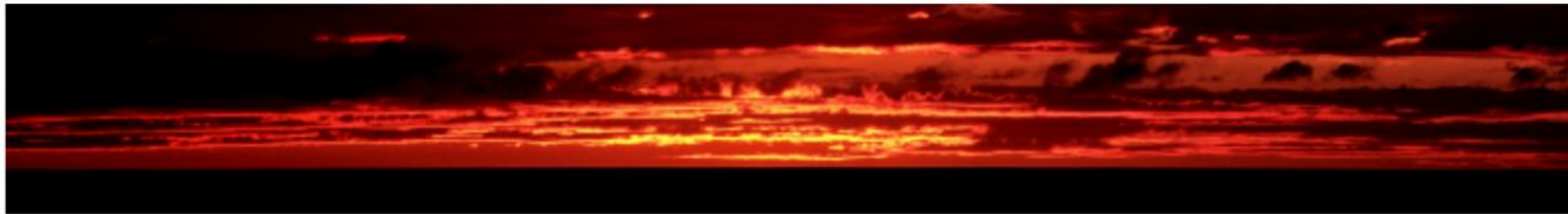


Quellen der Kraft

Anselm Grün

Quellen der Kraft



Fotografien von Micha Pawlitzki
Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER



Vorwort

Menschen, die an Erschöpfung leiden, haben den Zugang zu ihrer inneren Quelle verloren. Wer aus seiner inneren Quelle schöpft, wird nicht so leicht erschöpft. Denn die inneren Quellen – gerade die spirituellen Quellen – versiegen nicht. Jeder hat seine eigene Erfahrung gemacht, wie er zu seiner inneren Quelle findet. Der eine geht in die Natur. Er spürt, dass das Leben, das ihn in der Natur umgibt, auch in ihm strömt, genauso unerschöpflich, wie er es in der Schöpfung um sich herum wahrnimmt. Für den anderen ist die Stille ein guter Weg, um die innere Quelle zu entdecken. Wenn ich innehalte, finde ich im Innern Halt. Da entdecke ich auf dem Grund meiner Seele eine Kraft, an die ich mich halten kann.

Ein guter Weg, die innere Quelle zu finden, ist die Meditation. In der Meditation gehe ich durch den Lärm meiner Gedanken, da gehe ich durch meine Sorgen und Ängste, durch meine depressiven Gefühle und durch meine Schuldgefühle hindurch, im Vertrauen, dass ich nicht stecken bleibe im Chaos meiner Gefühle, sondern dass ich durch sie hindurch stoße zum Grund meiner Seele. Und dort, auf dem Grund meiner Seele, strömt eine innere Quelle. Ich kann sie die spirituelle Quelle nennen, oder aber auch die göttliche Quelle. Die Bibel spricht von der Quelle des Heiligen Geistes, die in uns strömt. Sie ist unerschöpflich. Aber die Quelle ist kein Tank, aus dem ich den Motor meines Lebens beliebig lang antreiben kann. Ich kann aus der Quelle nur schöpfen, wenn ich meine Einstellung ändere, wenn ich durchlässig werde für etwas, das größer ist als ich selbst. Es geht um Haltungen wie Achtsamkeit, Gelassenheit, Staunen, selbstvergessenes Schauen, reines Hören. Nur diese Haltungen erschließen mir den Zugang zur inneren Quelle.

Schauen Sie sich die Bilder in diesem Buch so an, dass die Bilder sich in Sie einbilden und Sie in Berührung bringen mit dem ursprünglichen Bild, das Gott sich von Ihnen gemacht hat. Wenn Sie im Einklang sind mit Ihrem einmaligen Bild, dann sind Sie auch in Berührung mit Ihrer inneren Quelle. Dann wird Ihr Leben fließen, ohne zu zerfließen. Dann wird es blühen, ohne zu verblühen. Und es wird Frucht bringen, zum Segen für viele.



Inhaltsverzeichnis

Aus der Ruhe kommt die Kraft	11	Freudige Lebendigkeit	56
Innere Halte-Punkte	12	Wohltuender Rhythmus	59
Der innere Raum	15	Erfrischende Stille	62
Gestalte deine Zeit	16	Reinigend und klärend	65
Zeiten der Ruhe	21	Musik verwandelt die Seele	67
Langsam – Schritt für Schritt	22	Freude und Sehnsucht	68
Trau der Liebe, werde Mensch	25	Kraft der Versöhnung	71
Komm in Berührung	26	Mut zur Abgrenzung	74
Mehr braucht es nicht	31	Dankbarkeit üben	77
Öffne dein Herz	32	Gib der Sehnsucht Raum	79
Nahrung für die Seele	34	Das Potenzial der Erinnerung	81
So blüht das Leben auf	37	Hoffnung gibt nie auf	84
Tun, was in unserer Hand liegt	40	Mit allen verbunden	87
Lass dir Raum zum Atmen	42	Innewerden und verstehen	88
Achtsam und bewusst	45	Ich vertraue mich an	91
Eins mit der Natur	46	Bildverzeichnis	94
Lebendig und geborgen	49	Quellenverzeichnis	94
Bewegung tut gut	52	Autoren	95
Lass dich nicht hetzen	55		









Aus der Ruhe kommt die Kraft

Die Kunst besteht darin, mitten in der Arbeit aus der inneren Ruhe heraus zu wirken. Auch wenn ich tätig bin, gibt es in mir den Raum der inneren Stille, in der die Quelle des Heiligen Geistes in mir sprudelt. Es geht darum, mich in der Arbeit immer wieder daran zu erinnern, dass der innerste Kern in mir ruhig ist und dass da eine Quelle in mir strömt, die nie versiegt.

Aus der Ruhe kommt die Kraft. Wer hektisch arbeitet, der verbreitet um sich Hektik, einen Fieberzustand, der den Menschen nicht gut tut. Wer gehetzt arbeitet, der hasst sich selbst. Denn Hetzen kommt von Hassen. Der hektische Mensch arbeitet weniger als der ruhige. Aus der Ruhe heraus arbeite ich klarer und effizienter. Ich habe nicht so viele Reibungsverluste. Ich kann mich ganz auf die Arbeit einlassen. Die Arbeit fließt aus mir heraus. Die Spannung von Ruhe und Bewegung ist also die Bedingung für eine gute und effektive Arbeit.

Innere Halte-Punkte

Damit ich auch mitten in der Arbeit mit der innere Quelle in Berührung bin, braucht es immer wieder innere Halte-Punkte, in denen ich mich selbst spüre. Eine wichtige Hilfe, mitten in der Arbeit die innere Ruhe zu spüren, mich selbst zu spüren, meine Mitte zu erleben, besteht in den Ritualen. Sie schaffen immer wieder eine heilige Zeit, die der Welt entzogen ist. So erlebe ich mitten im Tun etwas, worüber das Tun und die Anforderungen der Arbeit nicht verfügen können. Das gibt mir die Möglichkeit, mitten im Handeln innerlich frei zu bleiben und mich nicht von außen bestimmen zu lassen. Die Kraft der Rituale besteht darin, dass sie uns das Gefühl geben, dass wir selber leben, anstatt gelebt zu werden. Jeder kann seine eigenen Rituale entwickeln. Wir können nicht den ganzen Tag über mit unserer Quelle in Berührung sein. Aber wir brauchen tägliche Rituale, in denen wir innehalten, um die eigene Mitte und in der Mitte die Quelle zu spüren, die in uns sprudelt. Ohne dieses Innehalten versiegt die Quelle in uns oder wir verlieren die Beziehung zu ihr.