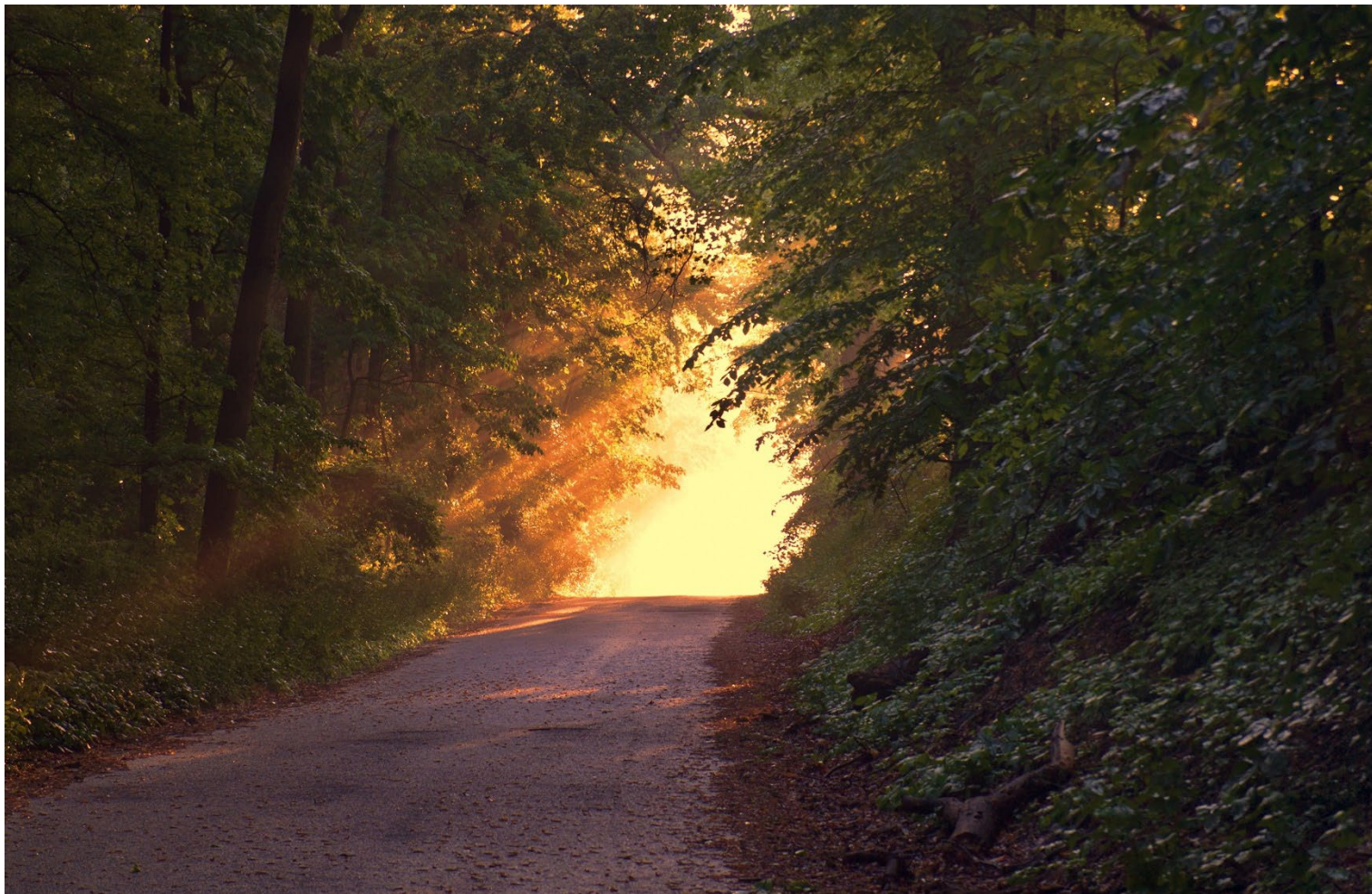




Anselm Grün: Út a boldogsághoz



Határozd el ma, hogy élni akarsz! Köszönd meg az életedet Istennek, az új napot! Próbáld meg elfogadni előre olyannak, amilyen. Nem kell, hogy minden perc örömet hozzon. Ha azonban az élet mellett döntesz, átéled életerődöt is. Az öröm belülről fakad fel benned.



Csak az tudja kézbe venni a napját, aki valóban felébredt. Sokan élnek álmovilágban. Saját világukba zárkóznak anélkül, hogy kapcsolatba lépnének a valósággal, és így befolyásolni vagy alakítani tudnák azt. Álmaidat csak akkor tudod valóra váltani, ha hajlandó vagy felébredni, és elfogadod a valóságot olyannak, amilyen.



Fedezd fel az életed célját! Ezt a célt soha ne téveszd szem elől. Erre összpontosítsd erődet, figyeld az útjelző fényeket lépteid előtt! Rádöbbsz, hogy célod elismerése új, öntudatos viselkedéssel ajándékoz meg.



Életed csak akkor lesz értelmes, ha felismered küldetésedet a világban, és meg is éled azt. Életcélunkat nem nagy teljesítményekkel váltjuk valóra. Életünk titka maga *létezés*, a nekünk ajándékozott egyetlen és megismételhetetlen küldetés.



Aki munkája során mindig önmagát kívánja igazolni vagy meg akar felelni önmaga vagy mások elvárásainak, az csak a saját erejéből merít. Ereje hamar elfogy. Aki azonban rátalált saját belső erőforrására, a Szentlélek erejére, annak tevékenysége belülről indul ki és árad ki. Sokat tud dolgozni anélkül hogy elfáradna.



Ha gondjaid vannak, aggodalmaskodsz a jövő miatt, határozd el, hogy csak a mai nappal törődsz! Csak ma döntheted el: élsz vagy nem élsz a lehetőségeiddel, jelen vagy-e vagy sem, szóba állsz-e a körülötted lévő emberekkel, megragadod-e a jóra vezető alkalmakat vagy sem. Éld a mai napot teljesen – ez életed valódi kihívása!



Nemcsak magunkért élünk. A belső erő áradásának ez az alapja. Add tovább, amid van. Tárd fel képességeidet! Bízz a neked adott tehetségben, fedezd fel saját lehetőségeidet és engedd, hogy mások is részesüljenek adományaidból. Életed erői így másoknak is segítségére lesznek.



Sokan várják a nagy boldogságot. Csalódnak, ha nem jön el. A nagy boldogság keresése közben viszont nem ismerik fel az életük útján kínálkozó kis örömöket. Bátran állj be az élet sodrásába! Az élet mindenütt jelen van. Körülvesz minket. Csak meg kell nyílnunk előtte. Érezzük át mélyen és élvezzük minden percét: ez az életöröm.



Tanuld meg a létezés művészetét, a pillanat átélését. Próbáld meg, hogy tudatosan lassabban még, séta közben érzékelj a lépéseidet. Lassan, figyelmesen vedd kézbe a csészédet. A helyes látásmódban rejlik a művészet, a dolgok mögé látásban, az eseményekben rejlő öröm meglátásában.



Az odafigyelő embert mondhatjuk megfontoltnak és megbízhatónak, mert nyitott szemmel jár és arra gondol, amit tesz, nem a töprengőt, aki folyton tépelődik. Gondosan és óvatosan bánj önmagaddal és a rád bízott tárgyakkal is. A külső és a belső fedik egymást. A tárgyak kezelésében belső tartásod jut kifejezésre.



Ahogy a dolgokkal bántsz, úgy bántsz önmagaddal is. Aki valóban figyelmes, nem néz át embertársain, nem becsüli le a tárgyakat, eseményeket. Számára minden a valóság jelévé, Isten titkává válik. Sokszor nem vesszük észre mi történik körülöttünk. Nem fedezzük fel a szépségét. A boldogságot álmainkban keressük.



Fogadd el a mindennapok megszokottságát! Ott leled meg mindazt, amire szükséged van. Ne keress folyton újdonságokat, vedd észre azt, ami van! Csodálkozz rá a jelen pillanatra. A hétköznapiak vezetnek el a valósághoz. Ha pedig érintkezésbe kerülsz a valósággal, akkor megtalálod a létezés titkát.



Ha minden cselekedetedre odafigyelsz, felfedezed életedben a Lélek finom fuvallatát. A Lélek ajándéka, ha teljesen jelen vagy, ha megleled az összhangot önmagaddal, az eseményekkel és a dolgokkal. Ezt a figyelmet nem pusztán ajándékba kapjuk, hanem naponta gyakorolnunk kell.



A föld virág, a menny szépségét hordozza magában, s minden szépség megnyitja számunkra a mennyország kapuját. Ha ezt a tanítást befogadod a szívedbe, akkor ez megváltoztatja a látásmódodat. Egyszer csak másképpen tekintesz a világra. Csupán észre kell vennünk azt, amit látunk, ez örömet ad.



Meg kell éreznünk annak a mélységét, amit nézünk. Akkor hirtelen megérezzük a teremtésből ránk áradó örömet. Nemcsak észrevevessük a szelet, hanem felpeszdtí szívünk mélyét. Ha figyelmesen élünk, megízleljük a valódi életörömet.



A múltó pillanat iránti figyelem több, mint koncentrációs gyakorlat: ez a boldogsághoz vezető út. Nem kell sok a boldogsághoz, csupán odafigyelésre van szükség. Ha hálásak vagyunk azért, amit észreveszünk, akkor már ez a boldogság forrásává válhat.



Így tudjuk észrevenni egy rózsza, egy hegy vagy egy bogár csodálatosságát, egy emberi arc szépségét. Egyszer csak észreveszed a téged körülvevő dolgok csodáját a házad előtti kertben , a zenében, amit hallgatsz, a csöndben, amit nem sajnálsz magadtól. A szépség ott van, csak észre kell venned.



Ha szíveddel látsz a Teremtő szépségével találkozol a virágban. Ha szíveddel látsz, egy erős, mélygyökerű fa megpillantásakor ráismersz legnagyobb vágyadra: szeretnéd, hogy mások biztonságra, vigasztalásra leljenek a közeledben. Minden emberi arc, kő, fűszál Isten szeretetéről beszél neked.



Az életörömet nem tudod megvásárolni, csak elfogadni tudod, mint ajándékot Istentől. A mohóság, élvezetvágy, eltúlzott kívánságok mindig csalódásba torkollnak. Aki hagyja, hogy vágyai irányítsák, nem ura többé önmagának. Elveszíti lelke tisztaságát, szíve nyugalját.



A mennyei élvezet nem feltétlenül fényűző, egészen egyszerű is lehet. Aki például lassan kóstolgatja saját készítésű sajtját egy korty hazai bor mellett, elmondhatja: ez paradicsomi íz volt. A mennyei íz egy másik világba emel. Ilyen pillanatokban ízelhetők meg az örökkévalóság.



Aki mohón eszik, nem tud örülni az élvezetnek. Utólag bosszankodik, hogy túl sokat evett. Aki mindig hangulatai rabja, elveszíti erejét. Aki minden kívánságának enged, nem lesz tartósan elégedett. Az önmegtartóztatás és a fegyelem azt a tapasztalatot jelenti, hogy valóban magunk alakítjuk az életünket, *élünk*, nem mások tartanak életben minket.



Aki képes korlátozni önmagát, megerősíti személyiségét, Hiszen nem foglalják le vágyai, nem fut a dolgok után. Nyugodtabb lesz a lelke, szabadabb és boldogabb lesz. A boldogság éppen a szegénységben rejlik, és a vagyon veszélyeztetheti. Amire vágyom: a szívemben van.



Vándormadarak vagyunk, fészkünk csak időleges otthon. Úton vagyunk egy másik országba. Keressük azt a „másik országot”. Vágyaink szárnyán odarepülünk. Ha követed szíved tiszta vágyait, rábukkansz az életre és felfedezed életerődet.



Remélni annyit jelent: minden lesújtó valóság ellenére a boldog, szép jövő mellett szavazok. Remélni azt jelenti: nem adom meg magam. Azt jelenti: bízom abban hogy Isten mindent megváltoztathat. A remény nyomán felfakad a szív öröme. Fényt gyújtunk a világban, ha remélünk.