



Anselm Grün

Geschenkte Zeiten

SPIRITUELLE
WEISHEITEN zum
MEDITIEREN und
AUSMALEN

mit Bildern
von Manu Numa



Es tut uns gut, wenn wir uns ab und zu Zeit schenken, die wir als Geschenk erfahren – eine Zeit, die wir uns gönnen, um das zu tun, was uns gerade Freude macht.

Dieses Buch möchte uns genau dazu einladen: uns die Zeit zu schenken, einfach nur zu malen. Es geht nicht darum, über die Worte zu grübeln, die zeichnerisch dargestellt sind, sondern sich im Ausmalen einfach darauf einzulassen. Das Malen ist eine eigene Form der Meditation und der Verinnerlichung.

Im Malen drücke ich das aus, was ich empfinde. Ich bringe es nach außen. Zugleich führt es mich in das eigene Innere. Ich komme im Malen in Berührung mit inneren Bildern, die mir nicht bewusst sind. Denken Sie nicht zu viel nach, wie Sie das Bild am besten ausmalen. Trauen Sie einfach Ihrer Intuition. Pater Meinrad, unser Künstler in der Abtei, meint dazu: »Die Hand weiß alles.«

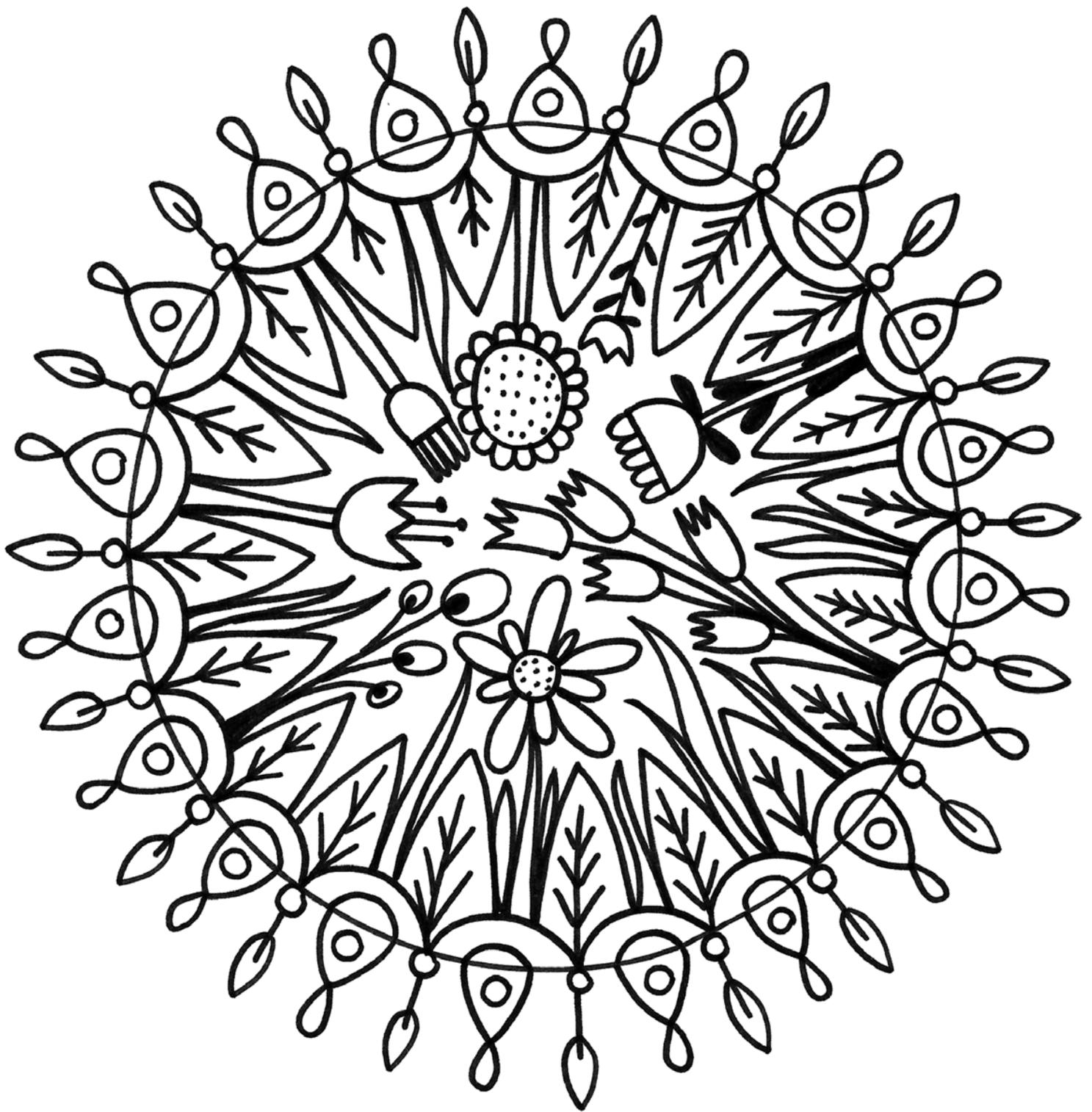
Die Hand wird Sie führen. Indem Sie sich von der Hand führen lassen, werden Sie in das Innere Ihrer Seele geführt. Die Worte, die Sie malend meditieren, werden zu inneren Worten. Sie prägen Ihr Inneres. In Ihrem Inneren werden Sie den Reichtum Ihrer Seele entdecken, aber auch ihre Buntheit, die Sie vielleicht erstaunen wird. Nehmen Sie das Bild, das Sie malen, als Spiegel, in dem Sie sich selbst erkennen. Es ist jedoch ein geheimnisvoller Spiegel: Er zeigt uns die verborgenen Seiten unserer Seele.

Paulus spricht von diesem geheimnisvollen Spiegel, in dem wir nicht nur die Herrlichkeit Jesu schauen, sondern auch unsere eigene Schönheit. Indem wir schauen, werden wir in das Bild verwandelt, das wir schauen: »Wir alle schauen mit enthülltem Gesicht die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel und werden in dasselbe Bild umgewandelt, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, wie vom Herrn, dem Geist« (2 Korinther 3,18). Malen und Schauen verwandelt uns und bringt uns immer mehr in Berührung mit dem ursprünglichen Bild Gottes in uns, mit einem Bild voller Schönheit und Glanz.

So wünsche ich Ihnen beim Malen und Schauen diese Erfahrung von Verwandlung. Und ich wünsche Ihnen einfach Freude beim Experimentieren. Sie lernen sich selbst auf neue, spielerische Weise kennen. Vielleicht entdecken Sie bei sich selbst eine neue Leichtigkeit, die Ihnen sicher guttut.

Das wünscht Ihnen Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Anselm Grün". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping tail on the final letter.





Du bist gesegnet,

das heißt,
dass

in
Dir

etwas
Neues

ausblühen kann.



Das göttliche Kind in uns
ist eine Quelle der

Lebendigkeit.





Dankbarkeit
ist das Denken
des Herzens



geh  behutsam
mit  dir um und
mit  **DAHIN**, was
DICH umgibt
und was  Deine
Seele 
 ausdrückt



Ein Engel ist
die Ahnung von Gott,
die Ahnung vom Geheimnis
des Lebens