

Anselm Grün

# Einfach leben

*Das große Buch der  
Spiritualität und Lebenskunst*

Herausgegeben von  
Rudolf Walter

**HERDER**

FREIBURG • BASEL WIEN

# Inhalt

Vorwort  
*Einfach leben* 10

Teil I  
*Im Rhythmus des Jahres* 17  
Alles hat seine Zeit 19

JANUAR  
Zeit des Aufbruchs 22

FEBRUAR  
Zeit für Feiern und Verzichten 27

MÄRZ  
Zeit des aufbrechenden Lebens 31

APRIL  
Zeit für das Geheimnis des Lebens 35

MAI  
Zeit der Liebe und der Schönheit 40

JUNI  
Zeit der Achtsamkeit und der Wärme 45

JULI  
Zeit von Freiheit und Erholung 48

AUGUST  
Zeit der Freude und der Muße 52

SEPTEMBER	
Zeit des Reifens	55
OKTOBER	
Zeit der Ernte und des Dankens	58
NOVEMBER	
Zeit von Dunkelheit und Licht	61
DEZEMBER	
Zeit des Wartens und der Ankunft	64

## Teil 2

*Im Zyklus des Gebens* 69

Die Stufen des Lebens 71

SCHWANGERSCHAFT  
Potential des Lebens 74

GEBURT  
Hoffnung und Neubeginn 79

KINDHEIT  
Die Kraft der Vitalität 86

KINDHEIT  
Imagination und Spiel 93

ADOLESZENZ  
Leidenschaftlich leben 99

ERWACHSENEN ALTER  
Verantwortung für andere 105

MITTE DES LEBENS  
Chancen der Lebenskrise 111

FRÜHES ALTER  
Die Gabe des Wohlwollens 120

ALTER  
Die Gabe der Weisheit 126

Teil 3  
*Im Testkreis des Heils* 133  
Ein Prozess der Selbstwerdung 135

ADVENT  
Wenn der Himmel sich über uns öffnet 140

WEIHNACHTEN  
Besinnung auf unsere Wurzeln 147

WEIHNACHTEN  
Licht in der Dunkelheit 153

SILVESTER UND NEUJAHR  
Altes abschließen, Neues beginnen 161

WEIHNACHTSZEIT  
Feste der Verwandlung 166

DREIKÖNIGSFEST  
Ein Weg der Weisheit 172

EPIPHANIE  
Segen für unser Haus 178

TAUFE JESU  
Geheimnis unseres Lebens 183

MARIA LICHTMESS  
Licht in unseren Dunkelheiten 188

BLASIUSSEGEN  
Ritus der Heilung 195

ASCHERMITTWOCH UND FASTENZEIT

Leib und Seele reinigen 199

PASSIONSZEIT  
Der Weg in die Herrlichkeit 206

OSTERN  
Übergang als Geheimnis unseres Lebens 212

AUFERSTEHUNG  
Gewissheit des Lebens 219

OSTERZEIT  
Der Auferstehungsweg 223

MARIA VERKÜNDIGUNG  
Umkehrung der Maßstäbe 229

JOSEPHSFEST  
Vom Sinn der Arbeit 235

CHRISTI HIMMELFAHRT  
Verwandlung und Erfüllung 240

PFINGSTEN  
Ein neues Miteinander 249

PFINGSTEN  
Die Kraft der Begeisterung 255

JOHANNESFEST  
Wendezeiten unseres Lebens 262

FRONLEICHNAM  
Eine neue Sicht der Welt 267

MARIA HEIMSUCHUNG  
Segen der Begegnung 274

JAKOBUSFEST  
Unterwegs auf dem Sehnsuchtsweg 279

MARIA HIMMELFAHRT  
Die Quelle des Segens 284

MARIENFESTE  
Bilder unseres Lebens 288

ENGELFESTE  
Gottes Boten sind bei uns 292

SCHUTZENGELFEST  
Bewahrt durch Gottes Hilfe 298

ERNTEDANK  
Feier von Reife und Fülle 302

ALLERHEILIGEN  
Himmel und Erde verbindend 309

ALLERSEELEN  
Die Chance des Gerichts 317

ALLERSEELEN  
Gedenken an die Toten 322

CHRISTKÖNIGSFEST  
Aufrecht leben 327

Schluss  
*Unsere Zeit in Gottes Hand* 336