



ANSELM
GRÜN
MALA
KNJIGA
O PRAVI
LJUBEZNI

Anselm Grün

MALA KNJIGA O PRAVI LJUBEZNI



Anselm Grün
MALA KNJIGA O PRAVI LJUBEZNI

Drugi natis

© Celjska Mohorjeva družba, 2026

Vse pravice pridržane.

Izvirnik:

Anselm Grün, Das kleine Buch der wahren Liebe, edited by Rudolf Walter

© 2025² Verlag Herder GmbH, Freiburg in Breisgau

Prevedla: Alenka Novak

Uredila: dr. Tanja Ozvatič

Oprema: Jurij Jančič

Notranja oprema in prelom: Lidija Murenc

Svetopisemsko besedilo je iz Slovenskega standardnega prevoda Svetega pisma (ssr). ©1996, 2003, Društvo Svetopisemska družba Slovenija, z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

Izdala in založila:

Društvo Mohorjeva družba in Celjska Mohorjeva družba, d. o. o.

Za založbo:

predsednik Lojze Kozar in ravnateljica dr. Tanja Ozvatič

Celjska Mohorjeva družba, Prešernova ulica 23, 3000 Celje, Slovenija

www.mohorjeva.org

Natisnila tiskarna Dravski tisk v 500 izvodih.

Celje 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

27-423.79

177.61

GRÜN, Anselm

Mala knjiga o pravi ljubezni / Anselm Grün ; prevedla Alenka Novak. -

2. natis. - Celje : Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba, 2026

Prevod dela: Das kleine Buch der wahren Liebe

ISBN 978-961-278-066-1

COBISS.SI-ID 266467843

Anselm Grün

*Mala knjiga
o pravi ljubezni*

Prevedla Alenka Novak



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —

Vsebina

<i>Uvod</i>	7
<i>1 Moč, ki nas premakne</i>	11
<i>2 Široko srce</i>	25
<i>3 Zaupaj svoji ljubezni</i>	35
<i>4 Ljubezen do sebe – ključ do sreče</i>	41
<i>5 Ponesi ljubezen v svet</i>	53
<i>6 Ljubezen pomeni odpoved</i>	65
<i>7 Predanost in spolnost</i>	81
<i>8 V vsakdanjiku ljubezni – poti vaje</i>	89
<i>9 Bolečina in ozdravljenje</i>	109
<i>10 Hrepenenje po neskončnosti</i>	123
<i>11 Vrelec ljubezni</i>	131
<i>12 Močnejša od smrti je ljubezen</i>	143
<i>Viri</i>	159

Uvod

»Vsi moramo obvladovati življenje. Toda življenje lahko obvladujemo le tako, da ga ljubimo.« To je rekel Georges Bernanos, francoski pisatelj. V pričujoči knjigi bi rad predstavil nekaj misli o ljubezni, ki so postale pomembne tako zame kot za ljudi, ki jih spremljam. Ko mi ljudje opisujejo svoje stiske, ugotavljam, da je pogosto vzrok zanje pomanjkanje ljubezni, ki so ga izkusili v otroštvu ali ga prav zdaj doživljajo v svojem okolju. Toda, ali se moramo res sprijazniti s pomanjkanjem ljubezni? Ali res ne moremo storiti ničesar? Mar smo temu prepuščeni na milost in nemilost?

Razumljivo je, da človek, ki je doslej izkusil premalo ljubezni, težko ljubi življenje. Vendar ne gre le za ljubezen, ki jo doživljamo od zunaj. V slehernem od nas je hrepenenje po ljubezni. Tudi če smo doživeli le malo ljubezni, v duši vemo, kaj ljubezen pomeni in kako jo občutimo. Že v hrepenenju po ljubezni je prisotna ljubezen, že tedaj jo nekako čutimo. Georges Bernanos meni, da je potrebna tudi odločitev za ljubezen, če hočemo obvladovati življenje. Odločim se, da bom ljubil življenje; tako se učim z novim pogledom gledati na lastno življenje in spoznavati njegovo vrednost.

Hvaležen sem za življenje, ki ga živim. Edinstven sem. Nekaj od-dajam v ta svet. In odločim se, da bo za menoj ostala sled ljubezni. Ljubiti življenje pomeni predvsem to, da ga sprejemem kot drago-ceno darilo, ki ga je ljubeč človek izbral zame. Moje življenje je izraz Božje ljubezni, zato ga sprejemam z ljubeznijo, skušam ga ljubiti.

Ko govorimo o hrepenenju po ljubezni, običajno mislimo na ljubezen do človeka. Vsi hrepenimo po tem, da bi ljubili in bili ljubljeni. Tudi pri tem je naša zmožnost ljubezni pogosto odvisna od tega, kako smo bili sami ljubljeni. A vsakdo je v življenju deležen vsaj nekaj ljubezni. Že samo dejstvo, da smo tu, izvira iz lju-bezenskega dejanja naših staršev. Tudi če ju morda ni povezovala najpristnejša ljubezen, je nekaj ljubezni med njima gotovo bilo. Kot otroci smo bili od staršev deležni ljubezni. Morda ta ni bila tako velika, kot smo pričakovali. A ljubezni smo bili prav gotovo deležni. Pomembno je, da se te ljubezni, ki smo jo prejeli v otroštvu, še danes hvaležno spominjamo. Spomin na to ljubezen nam omogoča, da sami postanemo zmožni ljubezni.

Nobenega železnega pravila ni, da lahko dajemo samo toliko lju-bezni, kolikor smo je prejeli. Ker v globini srca vemo, kaj ljube-zen je, smo jo sposobni podarjati tudi drugim, in sicer več, kot smo je prejeli. Ko jo podarjamo, je sami zato nimamo nič manj.

Nasprotno, ko ljubimo, se ljubezen v nas veča. Ko ljubimo ljudi, vrec ljubezni na dnu naše duše raste in čedalje bolj prežema našo zavest. Tako postanemo ljubeči ljudje.

Dietrich Bonhoeffer, ki je bil v nacistični Nemčiji zaradi upora proti režimu usmrčen, je bistvo svojega življenja strnil v misli: »Kjer je ljubezen, je izpolnjen ves smisel življenja.« V današnjem času se spominjamo tega velikega moža zaradi njegovega sodelovanja pri uporu diktaturi. On sam pa je prepričan o tem, da je njegova izročitev življenja nekaj vredna le tedaj, če izhaja iz ljubezni. Strinja se s svetim Pavlom, ki v hvalnici ljubezni zapiše: »In ko bi razdal vse svoje imetje, da bi nahranil lačne, in ko bi izročil svoje telo, da bi zgorel, ljubezni pa bi ne imel, mi nič ne koristi« (1 KOR 13,3). Smisel našega življenja je izpolnjen, če iz ljubezni darujemo življenje. Ljubezen je pravo merilo, ki določa, ali je moje življenje vredno in smiselno.

Tako vam, draga bralka, dragi bralec, želim, da se prek misli v tej knjigi povežete z lastnim hrepenenjem po ljubezni. Zaupajte v to, da je v vašem hrepenenju po ljubezni že navzoča ljubezen. Povedal vam ne bom ničesar povsem novega. Vaša duša natanko ve, kaj potrebujete za življenje. Vaša duša ve, kaj je ljubezen. Vendar včasih potrebujemo spodbudo, da bi to, kar duša v svoji globini čuti

in ve, spet povezali z zavestjo in bi nas to notranje védenje duše zaznamovalo v vsem našem mišljenju, govorjenju in delovanju. Ljubezen, ki v globini naše duše žubori kot vrelec, je treba nago-
voriti, da se ta vrelec lahko okrepi in ga lahko občutimo tako mi sami kot ljudje okrog nas.

Zaupajte ljubezni, ki se pretaka v vas. Sveto pismo nam pravi, da je ta vrelec ljubezni Božji vrelec, ki nikoli ne usahne. Toda Božji vrelec potrebuje izkušnjo človeške ljubezni, da ne ostane abstrakten in brezbarven, temveč zažari, ogreje in razveseli človeško srce. In če trpite, ker ste deležni premalo ljubezni, potem se prebijte skozi vse bolečine, ki jih v vas povzroča pomanjkanje ljubezni, da boste na dnu duše odkrili ljubezen, ki je pod vso žalostjo in pod vsem trpljenjem navzoča kot neusahljivi vrelec. Brž ko se povežemo s tem vrelcem, ta naraste in preplavi telo in dušo z novim okusom: s čudovitim, sladkim okusom ljubezni.

1

Moč, ki nas premakne



Najlepše darilo

Ljubezen je najlepše darilo, ki nam ga je Bog položil v srce.

Človek preprosto naleti na ljubezen. Dana mu je. Izkusi jo, najsi to hoče ali ne. Zaradi nje lahko zboli ali pa ga ljubezen očara. Je kot žerjavica, ki žari v njem. Je kot reka, ki ga potegne s seboj. Ljubezen ni le ljubezen med moškim in žensko, temveč tudi ljubezen do otrok, ljubezen do ljudi, ljubezen do narave, ljubezen kot osnovno razpoloženje in vedenje, ki preveva vse naše mišljenje, čutenje, hotenje in ravnanje, ter ljubezen med Bogom in človekom.

Ljubezni ni mogoče opisati ne kot občutek ne kot dejanje volje. Zdi se, da ima samobitno moč, ki deluje v človekovem srcu in vpliva na vse njegove odnose. Ljubezen omogoča novo kakovost življenja, novo dožemanje samega sebe. Človeka preobrazi in ga obda s posebnim žarom.

V ljubezni sem doma

Vsak človek hrepeni po naklonjenosti. Izvirna in temeljna želja vsakega otroka je, da bi ga mati ljubeče pogledala in se mu nasmehnila. Ta prvobitna izkušnja, ki otroku podarja pravico do obstoja, mu sporoča: dobrodošel si na tem svetu! To želimo vedno znova izkusiti. Materina naklonjenost je prapodoba blagoslova.

Vsak človek hrepeni tudi po domu. Doma sem tam, kjer sem ljubljen, kjer mi ni treba igrati nobene vloge, kjer sem lahko, kar sem, saj vem, da sem brezpogojno ljubljen. Tudi ta izkušnja je povezana z ljubeznijo, ki je večja od osebne naklonjenosti. Te ljubezni mi ni treba z ničemer pridobiti. Podarjena mi je. Preprosto tu je. V njenem naročju sem.