

Bewusst liegen

Gönne dir die Ruhe, wenn du müde von der Arbeit kommst, müde bist von einem Gespräch oder vom Einkaufen: Lege dich für 15 Minuten aufs Bett. Stelle dir den Wecker, damit du nicht auf die Uhr schauen musst.

Schließ die Augen. Lege die Hände auf das Herz.

Wenn du möchtest, kannst du beim Liegen das Jesusgebet beten. Beim Einatmen: „Jesus Sohn Gottes“ und beim Ausatmen: „erbarme dich meiner“.

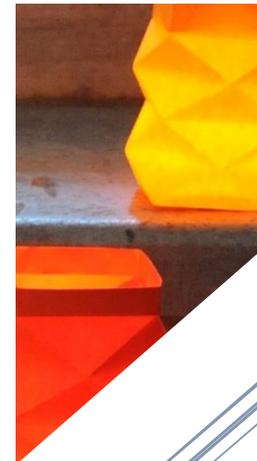
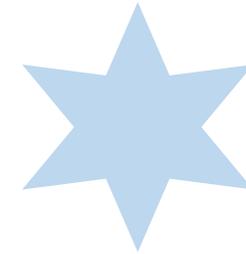
Spüre die Schwere der Müdigkeit und genieße sie.

Sage dir vor: Jetzt muss ich gar nichts tun. Ich bin einfach nur da. Und wenn ich weg döse, ist es auch gut.

Ich liege einfach nur da und genieße es, nichts zu tun, einfach nur da zu sein.

Wenn Bilder kommen, lasse diese zu. Genieße die Müdigkeit. Sie lädt dich ein, dir das zu holen, was du brauchst: frei zu sein von dem Erwartungsdruck von außen, frei zu sein von deinem eigenen Druck, dass alles, was du tust, etwas bringen muss.

Das Liegen muss gar nichts bringen. Du bist einfach nur da. Das genügt.



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Zavestno ležati

Privošči si počitek, ko prideš z dela, ko si utrujen/a od pogovora ali od nakupovanja: za 15 minut se ulezi na posteljo. Nastavi budilko, da ti ne bo treba gledati na uro.

Zapri oči. Položi roke na svoje srce.

Če želiš, lahko med ležanjem moliš Jezusovo molitev. Pri vdihu: „Jezus, Božji Sin“ in pri izdihu: „usmili se me“.

Občuti težo utrujenosti in uživaj ob njej.

Reci si: Sedaj mi ni treba storiti nič. Sem preprosto le tu. Če pa zadremam, je tudi dobro.

Enostavno ležim in uživam, da ne delam nič, da sem preprosto le tu.

Če se pojavijo slike, jim to dovoli. Uživaj utrujenost. Vabi te, da si vzameš, kar potrebuješ: biti prost/a zunanjega pritiska zaradi pričakovanja, biti prost/a svojega lastnega pritiska, da vse, kar storiš, mora nekaj prinesiti.

Ležanju ni treba prinesiti nič. Preprostu si tu. To zadostuje.

Prevod: Pavel Zablatnik



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

