

## Fallen lassen, was belastet

Halten sie jeden Abend, bevor sie ins Bett gehen,  
ihre Hände in Form einer Schale.  
Halten sie Ihre Hände und alles, was darin ist, Gott hin.  
Verzichten sie darauf, zu bewerten, was heute geschehen ist.  
Bewerten sie auch nicht das, was sie getan und gesprochen haben.  
Schließen sie die Schwierigkeiten des heutigen Tages mit ein.  
Halten sie auch ihre Wunden und ihre Dunkelheiten Gott hin.  
Übergeben sie ihm alles, was sie in Ihren Händen halten.  
Spüren sie nach, was sich dabei für sie verändert.  
Wenn sie ihm alles übergeben,  
bekommen sie Abstand zu dem, was sie belastet.  
Und ihre Hände verweisen sie auf Gottes gute Hände.  
In ihnen dürfen sie sich bergen.  
Gottes zärtliche Hände tragen sie.  
Seine starken Hände schützen sie.  
Sie umgeben sie und begleiten sie.  
In diese Hände hinein dürfen sie sich fallen lassen.  
Lassen sie sich in dieser Nacht in diese Hände fallen.  
Mit allem, was sie beschäftigt.  
Mit ihren Sorgen und Ängsten.  
Mit ihren Dunkelheiten und depressiven Gefühlen.  
Indem sie sich fallen lassen,  
fällt von ihnen ab, was sie belastet.



**einfach leben**  
Ein Brief von Anselm Grün



## Pusti, da (od)pade, kar te bremeni

Vsak večer, preden greš spat,  
skleni roke v obliki sklede.  
Izroči roke in vse, kar je v njih, Bogu.  
Odpovej se vrednotenju vsega, kar se je danes zgodilo.  
Prav tako ne vrednoti, kaj si storil/a in o čem govoril/a.  
Vključi težave današnjega dneva.  
Položi pred Boga svoje rane in temne strani.  
Predaj mu vse, kar držiš v svojih rokah.  
Poskušaj začutiti, kaj se je ob tem za te spremenilo.  
Če mu predaš vse,  
dosežeš oddaljenost od tega, kar te teži.  
In tvoje roke ti pokažejo dobre božje roke.  
V njih si na varnem.  
Nežne božje roke te nosijo.  
Njegove močne roke te ščitijo.  
Obdajajo te in te spremljajo.  
Njemu lahko padeš v roke.  
Pusti, da to noč padeš v njegove roke.  
Z vsem, kar te zaposluje.  
Z vsemi skrbmi in bojznimi.  
S svojo temo in depresivnimi občutki.  
S tem, da se prepustiš,  
od tebe (od)pade, kar te teži.

Prevod: Pavel Zablatnik



einfach leben  
Ein Brief von Anselm Grün

