

Hold Out Your Hand

Übersetzung s. nächste Seite

Let's forget the world for a while
fall back and back
into the hush and holy
of now

are you listening? This breath
invites you
to write the first word
of your new story

your new story begins with this:
You matter

you are needed – empty
and naked
willing to say yes
and yes and yes

Do you see
the sun shines, day after day
whether you have faith
or not
the sparrows continue
to sing their song
even when you forget to sing
yours

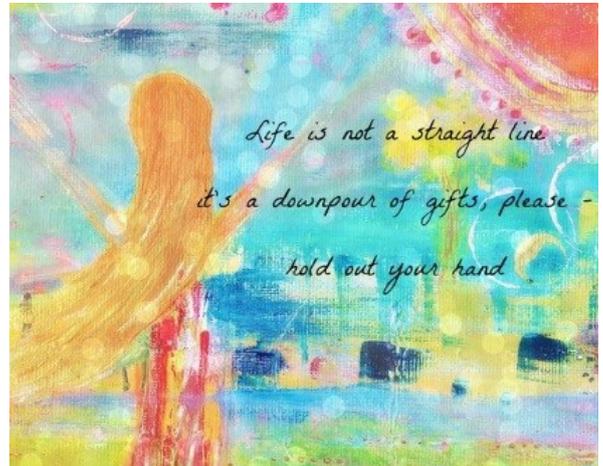
stop asking: Am I good enough?
Ask only
Am I showing up
with love?

Life is not a straight line
it's a downpour of gifts, please –
hold out your hand

Julia Fehrenbacher

Übersetzung s. nächste Seite

Gefunden in: "[A Liberated Mind - How to Pivot Toward What Matters](#)" von Steven C. Hayes
Quelle im Internet: juliafehrenbacher.com und für das Bild huffpost.com
YouTube: [Julia Fehrenbacher liest Hold Out Your Hand](#)



Halt deine Hand auf

Vergessen wir die Welt für eine Weile
lass dich fallen – tiefer und tiefer
in die Stille und das Heilige
des JETZT.

Hörst du? Dieses Atmen
läßt dich ein:
Schreibe das erste Wort
deiner neuen Geschichte.

Und deine neue Geschichte beginnt mit:
Du bist wichtig!

Du wirst gebraucht – leer
und bloß ... nackt,
bereit, JA zu sagen
und JA und JA.

Siehst du, was ich meine?
Die Sonne scheint, Tag für Tag
ob du dem Leben vertraust
oder nicht.
Und die Spatzen singen weiter
ihr Lied,
auch wenn du vergisst,
deines zu singen.

Hör auf zu fragen: Bin ich gut genug?
Frag nur:
Bin ich ganz da?
In Liebe?

Das Leben ist kein gerader Weg
es ist ein Wolkenbruch von Geschenken, bitte –
halt deine Hand auf.

Julia Fehrenbacher

Deutsch von Martin Bonensteffen