

# Sonnengebete

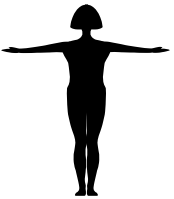


## **stehen**

Herr, hier bin ich - vor dir - am Beginn eines neuen Tages.  
Ich spüre meinen Atem.  
Ich spüre mein Leben. Du in mir und ich in dir.

## **Hände zu einer Schale formen**

Wie eine Schale will ich sein:  
Offen zu empfangen und zu geben, zu geben und zu empfangen.



## **die Arme weit ausbreiten**

Ich öffne mich für den heutigen Tag:  
Für diesen Tag mit all seinen Aufgaben, Herausforderungen und Spannungen, die ich spüre an Leib und Seele.  
Und mit all seiner Schönheit - es ist ein Tag meines Lebens. Lass mich weit und offen werden.



## **Hände nach oben zueinanderbringen, sich aus der Hüfte nach oben strecken, leicht nach hinten dehnen**

Ich strecke mich aus nach dir, du mein Gott, meine Kraft, meine Stärke!



## **langsam nach vorn verbeugen**

Befreit von Angst verneige ich mich in Ehrfurcht vor allem, was lebt in der Schöpfung.



## **an den „Start“ gehen: zuerst mit dem rechten Bein, dann mit dem linken**

Voller Vertrauen gehe ich in diesen Tag  
voll Neugier/Hoffnung auf das was mich erwartet.  
Ich spüre die Kraft in meinem Körper...

**rechtes Bein**

**linkes Bein**

**in der Liegestütze ankommen**



## **langsam auf den Boden legen, die Hände nach vorne ausstrecken**

... und ich weiß: Tiefer kann ich nicht fallen als in deinen göttlichen Grund, der mich immer trägt.  
Darum kann ich loslassen: alle Ängste... alles Sollen und Müssen... und einmal auch mein Leben.



***Kopf und Oberkörper heben, sich mit gestreckten Armen abstützen und ins Tageslicht schauen***

Aber heute willst du, dass ich lebe, dein Licht sehe und mein Leben gestalte.



***sich zum Bogen aufrichten***

Du willst, dass ich eine Brücke baue von Mensch zu Mensch, vom Unheil zum Heil, vom Unrecht zur Wahrheit, vom Unfrieden zum Frieden, von der Lieblosigkeit zur Liebe, von mir zu dir.



***aufrecht sitzen, die Hände wie eine Schale halten, sich innerlich öffnen***

... Dazu schenke mir deine Gnade.



***aufrichten, dabei die Hände langsam den Leib entlang aufwärts heben***

Und so erhebe ich mich: Mit all meinen Gaben und Fähigkeiten,  
all meinen Emotionen und Gefühlen,  
mit meiner Gesundheit,  
mit meinen Sinnen,  
mit meinem Denken,  
meinem Glauben:

***Füße, Beine  
Unterleib  
Herz  
Gesicht  
Stirn***

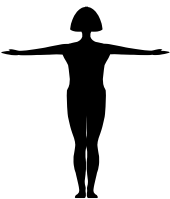


***die Hände über den Kopf in die Höhe strecken und seitlich wieder in weitem Bogen nach unten gehen lassen***

Und bitte dich, dass auf all das, was ich bin, dein Licht falle, dein klärendes erhellendes, heilendes Licht.

***Hände zu einer offenen Blüte formen und nach oben heben***

Und wie eine Blüte sich der Sonne öffnet, so öffne ich mich deinem Segen.



***Hände langsam auseinander nehmen und sie segnend ausbreiten***

Und so kann auch ich ein Segen sein für diese ganze Welt, diesen ganzen Kosmos:

- für alle Steine, Pflanzen und Tiere
- für alle Menschen, die du mir anvertraust und an die ich jetzt denke:...
- für die Menschen hier an diesem Ort: ...
- für die, mit denen ich es schwer habe: ...
- für die, die im Unheil leben
- für Kranke
- für Sterbende
- und für alle, die nach uns kommen will ich ein Segen sein. Amen

