

## **Sonnengebet nach christlicher Art**

- Aufrecht, entspannt und fest stehen; Beine leicht abgewinkelt;  
"Ich achte auf das, was mich umgibt. Was nehme ich wahr? Was dringt von außen an mein Ohr? Ich nehme den Raum wahr, in dem ich bin. Ich komme mit der Aufmerksamkeit zu mir."  
"Ich achte auf meinen Atem. Ich mache bewusst ein paar tiefe Atemzüge."
- Sich als einen Baum vorstellen und das Verwurzelte in der Erde spüren;  
„Ich stehe fest wie ein Baum. Tief verwurzelt in der Erde. Ausgerichtet, aufgerichtet nach oben.“  
"Ich bin verwurzelt."
- Langsam die Hände falten und sie vor der Brust halten. Den ganzen Leib liebevoll durchspüren und die belebende Atemkraft wahrnehmen.  
"Ich bin geliebt."
- Die Hände langsam zu einer Schale formen. Sich das Leben wie eine geöffnete Schale vorstellen;  
"Ich bin bereit zu geben und zu empfangen."
- Die Arme ausbreiten, Handflächen nach oben, zum 1. Mal bewusst in das Tageslicht schauen und die Sonnenstrahlen leibhaftig wahrnehmen.  
"Ich bin bereit die Spannungen dieses Tages auszuhalten, die Spannungen der Seele, des Geistes und des Körpers."
- Die Hände nach oben zueinander bringen, sie wie eine Lotosblüte öffnen und zu den Händen hinaufschauen.  
"Im Licht deiner Gottheit kann mein Leben wachsen und erblühen."
- Langsam verneigen, die Hände an den Knien abstützen;  
"Befreit von Angst bin ich bereit zu dienen."
- Startposition, rechtes Bein durchgestreckt;  
"Mit Zuversicht blicke ich in diesen Tag."
- Ganz ausgestreckt auf den Boden legen;  
"Tiefer kann ich nicht fallen als in den tragenden Grund Gottes."
- Kopf und Oberkörper heben, mit ausgestreckten Armen abstützen und ins Tageslicht schauen (Kobrastellungen);  
"Aus diesem Grund gestalte ich mein Leben."

- Brücke aufrichten: Arme und Beine durchgestreckt;  
"Ich bin bereit Brücken zwischen den Menschen zu bauen."
- Sich auf Fersen setzen und nach vorne verbeugen;  
"Voll Ehrfurcht verneige ich mich vor deiner Schöpfung."
- Auf Fersen setzen, Hände zu einer Schale öffnen;  
"Ich will deine Stimme unter den vielen Stimmen hören."
- Startposition: linkes Bein ausgestreckt; in die Weite schauen;  
"Gestärkt kann ich neue Schritte wagen."
- Sich aufrichten und dabei die Hände langsam den Leib entlang aufwärts ziehen;  
Beim Bauch innehalten;  
"Ich will mich ganz für meine Mitmenschen einsetzen, mit all meinen Kräften,..."
- Die Hände weiter nach oben ziehen über das Gesicht und vor der Stirn falten;  
"...mit allen meinen Sinnen und Gedanken. Erleuchte meinen Geist."
- Die gefalteten Hände über den Kopf strecken wie eine brennende Kerze. Blick nach vorne;  
"Lass mich für die Menschen sein wie eine brennende Kerze."
- Die Hände auseinandernehmen und segnend ausbreiten.  
Handflächen nach unten;  
"Lass mich ein Segen sein..."
- Die segnend ausgebreiteten Arme mit dem Oberkörper zuerst nach rechts, dann nach links drehen;  
"...für meine Mitmenschen, und überall, wo ich hinkomme."
- Hände neben dem Körper hängen lassen und nachspüren;
- Hände vor dem Körper falten und sich verneigen;  
"Das Göttliche in mir verneigt sich vor dem Göttlichen in dieser Welt."
- Im Anschluss daran sich zu einer (kurzen) Meditation setzen/hinein.

Zusammenstellung: Michael Münzner (kj öö)