



Meditation zum Sonnengesang

**„Höchster, allmächtiger und guter Herr,
dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und Ehre.“**

Sonne

Gott, unser Vater und unsere Mutter im Himmel, ich lobe dich für die Sonne, die uns Leben schenkt und nach jeder Nacht wieder Licht bringt und Lebensfreude.

Strahlend steht sie am blauen Himmel, bestrahlt und wärmt mein Gesicht und alles was wächst und lebt. Gibt mir Lebensfreude und Kraft schon am Morgen und den ganzen Tag hindurch. Stimmt mich fröhlich und lässt mich positiv denken, das Hier und Jetzt genießen.

Wind, Luft und Wolken

Gott, unser Vater und unsere Mutter im Himmel, ich lobe dich für den Wind, die Luft und die Wolken, die Bewegung und Wetter in unser Leben bringen.

Sanft spüre ich den Hauch des Windes der mein Gesicht berührt, sanft und zart und dann auch wieder ziemlich heftig. Treibt die Wolken am Himmel dahin, einmal auseinander, dann wieder zusammen. Ich beobachte das Treiben der Wolken am Himmel, atme mit dem Wind, lausche auf die Geräusche, die durch den Wind entstehen.

Wasser

Gott, unser Vater und unsere Mutter im Himmel, ich lobe dich für das Wasser, das unseren Durst löscht und alles mit Leben erfüllt.

Aufmerksam beobachte ich das Wasser vor mir im Teich, wie es sich bewegt wenn ein Insekt oder ein Fisch sich drinnen oder auf dem Wasser bewegt. Wieviel Leben das Wasser gibt für uns Menschen und Tiere und für die Natur. Es kühlt und wärmt, löscht den Durst, ist Lebenselixier für alles was wächst und gedeiht.

**„Lobet und preiset den Herrn in Dankbarkeit,
und dienet ihm in großer Demut.“**

Von: Andrea Lagler

Den Sonnengesang vom hl. Franz von Assisi findest du im Gotteslob Nr. 19.2