

MACH´S WIE DIE SONNE

MORGENGEBET



Wenn es Winter wird im Land, dann fällt der Sonne, genauso wie den Menschen, das Aufstehen immer ein bisschen schwerer, als im Sommer. Es zwitschern keine Vögel, es weht ihr kein warmer Wind entgegen und Schnee und Nebel haben die sonst so bunten Felder und Wälder zugedeckt.

Deshalb bleibt die Sonne im Winter gerne länger in ihrem Bett. Wenn sie dann aus dem Bett kriecht, dann beginnt sie nicht sofort zu scheinen, sondern nimmt sich noch ein wenig Zeit, um ihre Kräfte zu sammeln.



Sie nennt das ihr Morgengebet. Kennst du das Morgengebet der Sonne? Falls nicht, dann mach es doch jetzt einfach wie die Sonne:

Zuerst faltet sie ihr Hände zusammen und hält sich für kurze Zeit ganz ruhig,

dann begrüßt sie den Himmel

und auch die Erde,

sie ist gespannt auf den neuen Tag und streckt die Hände nach links und nach rechts.

Sie kauert sich zusammen und konzentriert sich

und faltet zum Abschluss noch einmal die Hände.

Jetzt fühlt sich die Sonne fit für den Tag und kann uns Wärme und Licht schenken.

Und das kannst du jetzt sicher auch!

