

Moment mal ... vom 15.06.2019



Sommersonne © Tino Kotte

Sonnenmeditation

Ein Sonnenstrahl streift warm und hell mein Gesicht. Kitzelt meine Nase. Ich schließe die Augen. Nur für einen Moment, einen kurzen Moment. Autos brummen. Vögel zwitschern. Bäume rauschen. Ich atme tief ein und aus. Bewusst und ganz versunken in diesem sonnengetränkten, grün ummantelten Moment bleibe ich bei mir, lausche, spüre, bin.

Habe ich heute schon etwas geschafft? Was steht noch an? Sorge ich mich um Menschen, Aufgaben, um mich selbst? Ein leichter, warmer Wind trägt meine Gedanken, Sorgen und Ängste davon, ich lasse sie ziehen, ganz ruhig, fühle mich geborgen und gleichzeitig befreit. Oh Sonne, du wunderbare Sonne, deine Wärme und dein Licht dringen bis in mein Herz und machen mich froh. Du kleiner, warmer Sommerwind, befreist meinen Kopf, streichst über meine Haut und trägst zu mir die himmlischen Düfte von Blumen, Wiesen und Feldern. Du zwitschernder Vogel, wie herzerwärmend du singst. Du beweist, dass jetzt Sommer ist und alles um mich herum voll rauschendem Leben.

Diese wahrhaftig vollendete, bezaubernd hinreißende Schöpfung! So dankbar und demütig werde ich, wenn ich mir bewusst mache, wie wunderbar dies alles ist. Wie gut Gott alles gemacht hat, wie froh ich werden kann durch diesen einen kurzen, bewussten Augenblick des Schöpfungs-Genusses mit all meinen Sinnen. Augen schließen, atmen, lauschen, spüren.

Mareike Peters, Gemeindepädagogin im Pfarrsprengel Zepernick-Schönow