

Am Morgen

Die Nacht ist Ruhe.
Still ist ihre Zeit,
kaum ein Bewusstsein.

Sie reinigt,
streckt Körper,
erneuert den Geist.

Aufstehen, noch steif
die Glieder, bereit
sich zu bewegen.

Es kommt in Bewegung
Körper und Geist, um
das Leben zu nehmen

Der Körper, die Erde,
der Mond und die Sonne,
alles gehört zum Leben.

Der Körper richtet sich auf.
Aufgerichtet ist Stehen.
Auch Gehen ist so.

Nun wird dir bewusst,
ohne Körper kein Leben,
bewegt in deinem Geist.

Wir wollen aufstehen,
uns freuen
und lieben das Leben.

(Lieben ist es – Klaus 27.01.16)