



## *Die Sonne begrüßen*

Das Licht der Morgensonne wirft seinen Zauber  
auf die Dinge, die um mich her und in mir sind

*An manchen Tagen wird die Sonne von Wolken verdeckt,  
doch ich weiss, dass sie da ist,  
ich bin umhüllt von ihrem Licht,  
auch wenn die Wolken es trüben.*

Ich lebe und atme im Licht der Sonne,  
ich trinke ihr Licht, begierig sauge ich es  
durch alle Poren ein.  
Ich begrüße dich, Sonne,  
strahlender Stern,  
dessen Kind ich bin.

Meditation von Safi Nidiaye