

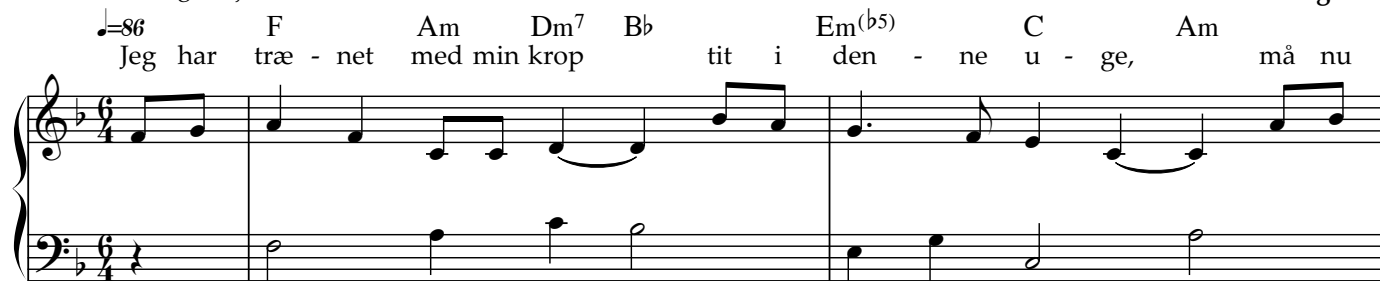
Jeg har trænet med min krop

Frank Colding 18. juli 2023

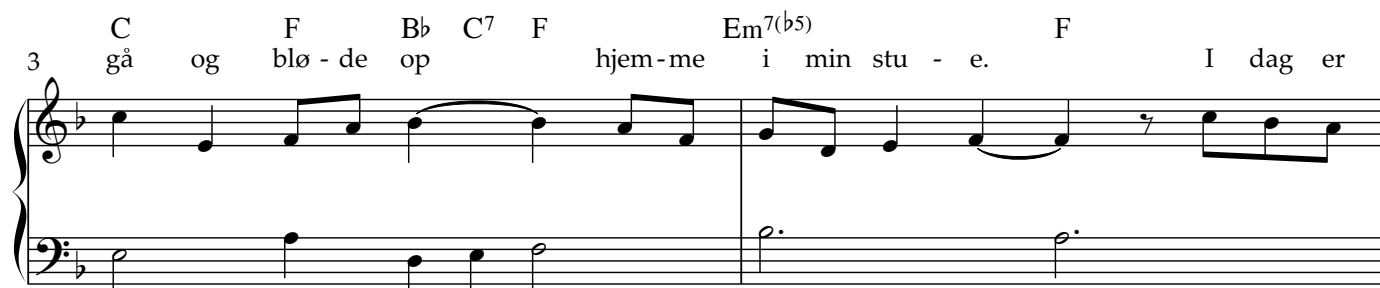
Frank Colding 2023

♩=86

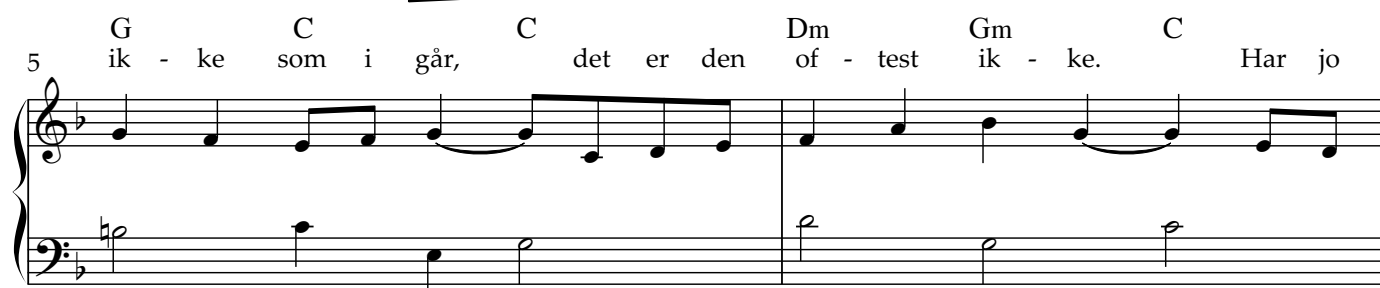
Jeg har træ - net med min krop tit i den - ne u - ge, må nu



3 gå og blø - de op hjem-me i min stu - e. I dag er



5 ik - ke som i går, det er den of - test ik - ke. Har jo



7 del i ti-dens kår: småt med fas-te skik-ke. Sjæl-dent kan jeg reg-ne ud, væl-ge



10 en me-to-de. Men må sto-le mest på Gud-ne-re end mit ho' de. I går var det at væ-re fit en



14 triv-sels-pa-ra-me - ter; tæl - ler li - ge nu kun lidt op-pe hos Sankt Pe - ter.



Jeg har trænet med min krop
 tit i denne uge,
 må nu gå og bløde op
 hjemme i min stue.
 I dag er ikke som i går,
 det er den oftest ikke.
 Har jo del i tidens kår:
 småt med faste skikke.

Sjældent kan jeg regne ud,
 vælge en metode.
 Men må stole mest på Gud,
 mere end mit ho'ed.
 I går var det at være fit
 en trivselsparameter;
 tæller lige nu kun lidt
 oppe hos Sankt Peter.

Måske øve smidighed?
 Tja, jeg kan kun gætte.
 Kæmpe imod ensomhed?
 Ingen er komplette.
 Jeg pakker grej og ta'r afsted,
 vil vandre og velsigne,
 kalde kærligheden ned,
 skjult, med venlig mine.

Møder mange smil i dag,
 mens jeg går på gaden
 i det nære nabolag.
 Stiler imod staden.
 Jeg tjekker ind på en café
 blandt singler, mænd og koner,
 mens jeg ser og bliver set,
 spejler spejlneuroner.

Som en del af dette rum,
 sidder jeg og skriver
 fredens evangelium
 med en stille iver.
 Fornemmer mig tilpas social
 med hjernen stimuleret.
 Savner snart min første sal,
 mæt og rekreeret.

"Var det Gud, som gav et praj,
 det, jeg ku' fornemme?
 Eller blot metodegrej?"
 Tænker jeg herhjemme.
 Jeg tror jeg var intuitiv
 og øste af erfaring.
 Fandt en vej, der giver liv.
 Tak til Gud for sparring.

Frank Colding 18. juli 2023