

Wir möchten Dir ein Gebet mit dem Körper vorschlagen

Mit diesen einfachen Körperbewegungen ist es eine schöne Möglichkeit ganzheitlich zu beten

Peter gebärdet die das begleitende Gebet

Angelika zeigt Dir die Körperhaltungen

Wir beginnen mit der Vorbereitung

Du stellst die Füße hüftbreit auseinander

Die Knie sind gelöst – nicht durchgedrückt

Du stehst aufrecht

Die Füße sind gut mit dem Boden verbunden. Das Gewicht ist gleichmäßig auf die Füße verteilt.

Du kannst dir vorstellen. Du hast Wurzeln, die in die Erde reichen

Dann spürst Du wie Du dich vom Becken aufrichtest – Wirbel für Wirbel nach oben.

Bis zum Kopf –

Du kannst dir auch vorstellen ein goldener Faden verbindet dich mit dem Himmel

„So stehe ich da – mit Boden verwurzelt – aufgerichtet zum Himmel

So bin ich da vor Dir Gott -Ich stehe vor dir – du bist bei mir“

Du faltest die Hände vor der Brust und sammelst dich.

Du formst die Hände als Schale vor der Brust

„ich will offen sein – für das was mir an diesem Tag geschenkt wird“

Du hebst deine Hände leicht nach oben

„Ich empfangen und darf geben“

Du öffnest Deine Arme weit

„die Spannungen und Herausforderungen dieses Tages will ich annehmen.

Du streckst deine Arme nach oben

„Gott ich sehne mich nach dir – gib mir Mut, Kraft, Hoffnung und Liebe“

„Du legst deine Fingerspitzen aneinander und führst sie dann mit den Handrücken aneinander nach unten

„Wie der Atem sollen mit dein Segen mit durchfließen

Du öffnest die Arme – die Handflächen nach außen und drehst den Oberkörper um deine Mitte nach beiden Seiten.

„Lass mich zum Segen werden Für mich – für andere – für die Welt

Amen“

Das Gebet ist ein Vorschlag – Vielleicht fallen Dir beim Üben andere Worte ein oder Du machst die Übungen in Stille und achtest einfach auf den Atem und deinem Körpergefühl

Gutes Üben und Beten

Angelika Sterr und Peter Glaser