

# Eine Gebetsgebärde

0. Ausgangsposition: Ich stehe. Die Knie sind locker, die Hände von der Brust gekreuzt: Ich bin bei mir und spüre mich selbst.

1. Ich öffne mich für das, was kommt. (Meine Arme gehen bis ca 120° auseinander und leicht nach unten.)

2. Ich umarme, was ist. (Arme in die Waagerechte, Fingerspitzen nähern sich zu einer recht offenen Umarmung.)

3. Meine Hände kommen zurück zu meinem Körper, ich neige mich zur Erde und meine Hände nähern sich dem Boden, dabei formen meine Hände eine kleine Schale und nehmen das Gute, was Gott uns durch die Erde schenkt, mit nach oben, während ich mich aufrichte.

4. Ich halte die Schale wertschätzend vor meinen Brustraum, dann öffnen sich meine Hände und Arme, ich lasse das Empfangene wieder los und teile es mit anderen.

5. Ich strecke mich dem Himmel entgegen. (Arme gehen schräg nach oben, der Kopf geht ebenfalls nach oben.)

6. Ich empfangе Gottes Kraft aus der Höhe und lasse sie wirken auf mein Denken, mein Sehen, mein Sprechen, mein Herz und empfangе Gottes Segen so in meinem ganzen Leib. (Hände nähern sich über dem Kopf an, gehen im Abstand von einigen Zentimetern nach unten. Dabei nehmen sie bewusst das Zentrum des Denkens, des Sehens und des Sprechens und des Herzens wahr und landen schließlich vor meinem Sakralbereich.)

Dann weiter mit 1.

Die Übung kann in ihrer Geschwindigkeit und in ihrer Verbindung zum Atem variiert werden.

Hanno Paul, 2021