

Körpergebet „Kleine Umkehr“

(aus der Arche-Tradition nach Lanza del Vasto)

1. Ich bin bei mir

Hände in Gebetshaltung vor dem Brustkorb, diese Gebetshaltung eine Weile einhalten .

einatmen und ausatmen

2. Ich öffne mich zum Himmel

beide Arme nach oben erheben, Handflächen geöffnet zum Himmel

einatmen

*beide Arme beidseits des Körpers nach unten führen, Handflächen geöffnet zum Himmel,
zurück zur Gebetshaltung*

ausatmen

3. Ich habe Kontakt zur Erde

beide Arme nach oben erheben, Handflächen geöffnet zur Erde .

einatmen

*beide Arme beidseits des Körpers nach unten führen, Handflächen geöffnet zur Erde;
zurück zur Gebetshaltung*

ausatmen

4. Ich stehe in Verbindung mit Gott / mit meiner ‚Höheren Macht‘ ...

beide Arme nach oben erheben, Handflächen im Winkel nach vorne hoch über dem Kopf

einatmen

... und in dieser Verbindung kann ich mich fallen lassen

beide Arme und ganzen Oberkörper nach vorne fallen lassen,

ausatmen

so gebeugt zum Boden verharren

5. Ich richte mich auf und preise die Schöpfung

*langsam den ganzen Körper aufrichten, die Arme und Hände zum Jubel wie eine
große Schale zum Himmel öffnen, die Handflächen nach oben geöffnet*

einatmen

6. Ich verbinde Geist, Herz und Leib / Instinkt

*Hände über dem Kopf zusammenführen, vorbei an Kopf und Herz in Gebetshaltung
bis zum Bauch / Geschlecht führen*

ausatmen

7. Über mein Herz öffne ich mich zur Welt ...

*Hände in Gebetshaltung vom Bauch / Geschlecht zum Herz führen,
von dort die Arme nach vorne führen und öffnen*

einatmen

8. ... in Gewaltfreiheit

Arme aus der Öffnung heraus neben die Hüften senken, Hände nach vorne öffnen

ausatmen

9. Ich bin frei wie ein Vogel

Arme nach oben führen, Handflächen nach unten, ausgebreitet wie Vogelschwingen

einatmen

10. Ich bin bereit

*aus der Vogelflug-Öffnung die Arme wieder nach unten führen
und vor dem Bauch nach oben geöffnet halten*

ausatmen

11. Ich bin bei mir

*Arme und Hände wieder vor der Brust zusammenführen,
dann gleich weiter bei 2. „Ich öffne mich zum Himmel“*

einatmen und ausatmen