

Übung zur Sammlung im Leib

Wir werden still und versuchen, uns in unserem Leib zu spüren und zu sammeln.

Unser Leib ist Tempel Heiliger Geistkraft.

Wir spüren in unsere Füße hinein:

Sie verbinden uns mit der Erde

und tragen uns auf unseren Wegen durch das Leben.

Du Gott, unsere Schritte sind dir kostbar.

Wir spüren unsere Beine hinauf in unseren Beckenraum hinein.

Er birgt unsere Organe vitaler Lebenskraft.

Du Gott, die Welt braucht unser Feuer.

Wir spüren unsere Wirbelsäule hinauf in unseren Brustraum hinein.

Wir achten auf unser Herz, wie es schlägt.

Solange wir leben, gibt das Herz Impulse, die durch unseren ganzen Leib gehen.

Du Gott, du wohnst in unserer Mitte.

Wir spüren über die Schultern und Arme in unsere Hände hinein,

wichtige Verbindungsglieder zur Welt um uns.

Du Gott, du handelst durch uns.

Wir spüren unsere Schultern und den Nacken hinauf in unseren Kopf hinein, den Sitz unseres Denkens.

Du, heilige Geistkraft, erschaffst und webst Welten mit uns.

Wir spüren unseren Atem.

Solange wir leben, bewegen wir unseren Leib im Rhythmus des Ein- und

Ausatmens, des Nehmens und Gebens

in enger Verbindung mit den Menschen um uns.

Du Gott, wir sind deine Mitschöpferinnen und Deine Mitschöpfer

in unserer gemeinsamen Welt.

Lisa Lepping

Segen

Guter Gott, wir sind gesegnet mit dir. Sei in uns und um uns, sei

über unseren Wegen, dass wir Schritte der Versöhnung gehen;
über unserer Lebenskraft, dass unser Feuer für dich brennt,
über unseren Herzen, dass wir stark werden in der Liebe;
über unseren Handlungen, dass sie am Frieden bauen;
über unserem Atem, dass wir am Gewebe des Lichtes mitweben.

So schau liebevoll auf uns und segne uns an Leib und Seele.

Du, Vater, Sohn und Heilige Geistkraft. Amen