EBK Blumenmönche
Charisma-Begleitung

Körper Gebet – Präsenz Übung

Es geht um ein bewusstes Hineinspüren in den Körper und sich dabei mit dem Atem verbinden. Dieses Ritual kann gedanklich vollzogen oder laut ausgesprochen werden. Im aufrechten Stehen auf dem Boden, entfaltet es seine größte Wirkung.

- ## Fokus: Füße

  Ich spüre meine Füße, wie sie den Boden berühren.
  Ich spüre, wie sie heiliges Land betreten, mich tragen und die Kraft der Erde aufnehmen.

- ## Fokus: Leibesmitte

  Ich spüre meine Leibesmitte, wie sie die Kraft der Erde aufnimmt, mich aufrichtet und ermutigt, schöpferisch tätig zu werden.

- ## Fokus: Herzensmitte

  Ich spüre meine Herzensmitte, wie sie Licht, Geist und Liebe aufnimmt, im ganzen Körper in jede Zelle verteilt und an das Leben abgibt.

- ## Fokus: geöffnete Handinnenflächen

  Ich spüre meine geöffneten Handinnenflächen, wie sie dem Leben zugewandt sind, bereit zu erschaffen und zu dienen.

- ## Fokus: Körper

  Ich spüre meinen Körper als den Tempel des Heiligen Geistes, in seiner Bereitschaft alles zu empfangen und alles zu geben.

- ## Abschluss

  Leben hier bin ich, nimm mich!