

## **Körpergebet**

Die Handgelenke überkreuzt vor der Herzmitte.  
„Ich bin bei mir.“

Herz und Hände öffnen, die Arme neben dem Körper an die Körperseiten sinken lassen.  
„Ich mache mich ganz leer. Ich bin eine leere Schale.“

Die Arme zur Seite in den Raum weit ausbreiten mit nach oben offenen Handflächen.  
„Ich öffne mich der Welt, ich umarme die gesamte Schöpfung.“

Die Arme zu beiden Seiten des Kopfes heben und nach oben strecken.  
„Ich öffne mich dem Himmel und dem Kosmos.  
Ich bin die Verbindung zwischen Himmel und Erde.  
Ich bin wie ein durchlässiges Rohr.“

Die Arme vor dem Körper absenken bis die Handflächen das Gesicht anschauen. Hände und Arme sind vor dem Gesicht.  
„Ich schaue in mich.“

Die Handgelenke wieder überkreuzt vor die Herzmitte nehmen.  
„Ich kehre ganz zu mir zurück. Ich bin bei mir.“

Herz und Hände öffnen, die Arme neben dem Körper an die Körperseiten sinken lassen.  
„Ich bin eine leere Schale.“

Von Christiane Peltzer, 01.09.2024.

Nach Anregungen aus dem Buch:

Willigis Jäger und Beatrice Grimm: „Der Himmel in dir“ Einübung ins Körpergebet  
2000 Kösel Verlag München

Dr. Guido Peltzer  
Christiane Peltzer  
Ärzte für Psychiatrie, Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Mentoren für Meditation

Fahrenholzer Str. 16  
21423 Drage  
Tel. 04179 7505 177  
eMail: [cg.peltzer@web.de](mailto:cg.peltzer@web.de)  
Homepage: [www.parasamvit.de](http://www.parasamvit.de)