

Der Aaronsegen – Qi-Gong als Gebet

Körper. Atem. Segen.

Hinweise:

- Die Übung kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden.
- Dauer: ca. 7–10 Minuten.
- Es geht nicht um perfekte Bewegungen, Sondern um Achtsamkeit, Würde und Vertrauen.

Ankommen (1 Minute)

Stell dich aufrecht hin.

Die Füße stehen fest auf dem Boden,
die Knie sind locker.

Die Hände ruhen vor dem Bauch,
Handflächen n. innen.

Atme ruhig ein und aus.
Du musst nichts leisten.
Du darfst einfach da sein.

„Der HERR segne dich“

Bewegung:

Einatmend öffnen sich die Hände vor dem Bauch,
Handflächen n. außen, und steigen
langsam bis zum Herzen.
Ausatmend sinken die Hände wieder zurück.

Innerlich oder leise:
Der HERR segne dich.
(3 Atemzüge)

„... und behüte dich“

Bewegung:

Einatmend öffnen sich die Arme nach außen.
Ausatmend kommen sie zurück
und umschließen sanft den Oberkörper.

Innerlich oder leise:
... und behüte dich.
(2 Atemzüge)

„Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir“

Bewegung:

Einatmend steigen die Hände vom Herzen bis vor das Gesicht.
Ausatmend öffnen sie sich nach vorne – wie Licht.

Innerlich oder leise:
Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir.
(2 Atemzüge)

4, „... und sei dir gnädig“

Bewegung:

Beide Hände liegen auf dem Herzen.
Vielleicht eine kleine, kreisende Bewegung – oder einfach still.

Innerlich oder leise:
... und sei dir gnädig.
(1–2 Atemzüge)

„Der HERR schenke dir Frieden“

Bewegung:

Einatmend öffnen sich die Hände vom Herzen.
Ausatmend strecken sie sich nach vorne – offen, schenkend.

Innerlich oder leise:
Der HERR schenke dir Frieden.
(2 Atemzüge)

Abschluss – Stille

Die Hände sinken zurück zum Bauch.
Ein paar Atemzüge in Stille.

Du kannst den Frieden in dir spüren
oder ihn weitergeben –
an jemandem denken, der ihn braucht.

Amen.