

Stelle deinen Geist in die Weite des Himmels

Klara von Assisi, 3. Brief an Agnes von Prag, zeitgenössische Übertragung

Leibgebet – schlichte, tragende Gebärden

1. „Stelle deinen Geist in die Weite des Himmels.“

- Beide Füße fest auf dem Boden.
- Beim Einatmen heben sich die Arme seitlich nach oben, Handflächen offen.
- Blick leicht nach oben, ohne den Nacken zu überstrecken.
- *Weite empfangen.*

2. „Lass deine Seele ruhen im Glanz der Barmherzigkeit Gottes.“

- Arme sinken langsam nach unten.
- Eine oder beide Hände ruhen offen vor dem Unterbauch oder auf dem Schoß.
- Augen schließen.
- *Sich bergen lassen.*

3. „Öffne dein Herz für das liebende JA Gottes zu dir.“

- Beide Hände legen sich achtsam auf den Brustraum.
 - Mit dem Einatmen weiten sich Brust und Schultern sanft.
 - *Zulassen. Empfangen.*
-

4. „Und forme deine ganze Person um in das Bild, das Gott von Anbeginn deines Lebens in dich hineingelegt hat.“

- Die Hände gleiten langsam vom Herzen nach außen und formen vor dem Körper eine weite, runde Bewegung, als würde etwas Gestalt annehmen.
 - *Sich wandeln lassen.*
-

5. „Werde die, die du bist.“

- Aufrechter Stand oder aufrechte Sitzhaltung.
 - Hände öffnen sich seitlich oder nach vorne, Handflächen nach oben.
 - Ein ruhiger Atemzug.
 - *Dasein. Zustimmung.*
-