

Übungen zum Tagesbeginn mit Gebetsgebärden und -worten

(Peter Köster, Geistliche Begleitung, S. 48-50)

Für dieses Morgengebet kann ich fast immer Zeit aufbringen (etwa 7– 10 Minuten) und je nach Möglichkeit eine Schweigemeditation mit einem kurzen Gebetswort oder -satz anschließen (etwa 20 Minuten).

1. Zur Anwesenheit kommen

- > Ich stelle mich aufrecht hin, die Füße in Hüftbreite voneinander, die Knie nicht durchgedrückt.
- > Die Arme hängen locker von den Schultergelenken herunter, Daumen und Zeigefinger berühren sich leicht.
- > Ich dehne ein wenig die Halswirbelsäule und achte darauf, dass ich im Scheitel offen bin.
- > Ich versuche, mich im ganzen Leib zu spüren von der Verwurzelung im Boden bis zum Scheitelpunkt des Hauptes.
- > Der ganze Leib kommt am ehesten in eine gute Spannung, in eine gelöste und gesammelte Haltung, wenn ich im Lot, im Gleichgewicht bin und der Schwerpunkt des Leibes im Bauch-Becken-Raum spürbar wird.
- > Ich lasse die Lebensbewegung des Atems mich durchströmen und achte darauf, dass ich im Schulter- und Nackenbereich sowie in der Kieferpartie locker bin. Mit jedem Ausatem lasse ich mich tiefer im Boden verwurzeln, mit jedem Einatem mich aufrichten.

2. Sich vergegenwärtigen, dass ich in Gottes Gegenwart bin

- > Wenn ich mich so vom Leib her gesammelt und geordnet habe, dann versuche ich mir zu vergegenwärtigen, in wessen Gegenwart ich da bin: „Ich bin der Ich-bin-da“ — wie Mose vor dem brennenden Dornbusch, „ein wirkliches Gegenüber von höchster Gegenwärtigkeit“ (G. Bunge) oder wie Maria von Magdala, als der Auferstandene sie bei ihrem Namen ruft.
- > Ich verweile in seinem Anblick, im Bewusstsein, dass mir von Ihm ein Ansehen und eine Würde zukommt, die mir niemand nehmen kann.

3. Sieben Gebetsgebärden

1. In Ehrfurcht, im Bewusstsein meiner Geschöpflichkeit und meiner Erlösungsbedürftigkeit verneige ich mich aus der Leibmitte heraus vor dem Geheimnis Gottes.

2. Wenn ich mich wieder aufgerichtet habe, führe ich meine Hände zusammen, so dass sich Fingerspitzen und Handwurzeln berühren und halte sie etwa in Höhe des Brustbeins vor dem Herzzentrum. Ich verweile in Dankbarkeit für den neuen Tag.

**„Mein Schöpfer und mein Erlöser, mein Herr und mein Gott,
mein Ursprung und meine Vollendung, mein Anfang und mein Ziel.“**

3. Dann öffne ich langsam meine Hände zu einer Schale vor mir — in der Bereitschaft, mich zu öffnen für das, was Gott heute für mich bereithält.

„Öffne mich für Dein Wirken, damit ich empfangen und geben kann, was Du mir in die Hände legst.“

4. Aus dieser Haltung heraus breite ich meine Arme weit aus wie zu einer großen Schale.

„Lehre mich Deine Wege und führe mich Deine Pfade.

Lehre mich Dir dienen, wie es Dir entspricht.

Geben, ohne zu zählen.

Kämpfen trotz Angst vor den Wunden.

Arbeiten, ohne darin aufzugehen.

Mich einsetzen, ohne Lohn oder Dank zu erwarten.

Mir genüge das frohe Wissen, Deinen heiligen Willen erfüllt zu haben.“

5. Ich lasse die Arme ein wenig sinken, so dass ich wie in Kreuzform stehe. Ich spüre meine Senkrechte von der Verwurzelung im Boden bis zum Scheitelpunkt des Hauptes und darüber hinaus. Ich spüre den Schwerpunkt meines Leibes im Bauch—Becken-Raum, die Weite meiner ausgebreiteten Arme und Hände und darüber hinaus. In Gott verwurzelt und auf ihn ausgerichtet bin ich hineingestellt in diese Welt.

„Herr, lass mich die Spannungen dieses Tages aushalten, die äußeren und die inneren - in Deiner Kraft!“

6. Ich wende die ausgestreckten Arme nach unten, so dass die Handflächen zum Boden schauen.
„Lass mich ein Segen sein!“

7. Ich lasse die Arme wieder sinken und verneige mich noch einmal aus der Leibmitte heraus vor dem Geheimnis Gottes und dem Geheimnis meines Lebens.

Dann richte ich mich auf und verweile mit geschlossenen Augen bei dem Eindruck, den das leibhafte Beten bei mir hinterlassen hat.

Die 7 Gebärden in Stichworten:

Verneigen

Hände zusammen (Dank)

Hände öffnen (Schale vor mir)

Hände und Arme weiter öffnen (große Schale)

Hände und Arme leicht senken (die Welt)

Handflächen zum Boden drehen

Verneigen