Feuer deines Herzens – Körpergebet

Was ist ein Körpergebet?

Ein Körpergebet ist die urtümliche, reinste Art des Betens. Ein Beten, das nicht von unserem Körper und unserem Fühlen getrennt ist. Es ist die wirksamste und ehrlichste Art des Betens und es ist die weibliche Art. Auf diese Art schenken wir unsere Gefühle, unser Flehen, unsere Wünsche mit unserem ganzen Körper.

© 2021 – A. Lehmann & U. Remlein GbR – www.dasrotezelt.de – info@dasrotezelt.de

Für das **Feuer deines Herzens** – Körpergebet kniest du dich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf dem Boden.
Wenn du kniest, schau, dass du ein Kissen oder Polster unter deinen Knien hast. Solltest du Probleme mit den Knien haben, dann kannst du auch stehen.

- Richte dein Becken ganz bewusst nach unten aus, experimentiere und schaukle mit deinem Becken vor und zurück, bis du spürst, dass dein Steißbein wie eine Antenne für die Erdenergie ausgerichtet ist
- Strecke dann beide Arme in V-Form nach oben, richte deinen Blick nach oben als würdest du direkt in die Augen Gottes oder der göttlichen Mutter blicken
- Stell dir vor, du steckst deine Finger wie in eine Steckdose, um diese göttliche Liebe in dich aufzutanken
- Halte diese Arm- und Beckenposition ca. 5 Minuten lang
- Entspanne deine Schultern, verankere dich in deinem Becken und spür auch die Energie der Erde, die von unten zu dir fließt

Bete zur göttlichen Mutter, erzähle ihr von deinem Leid, von deinen Sehnsüchten, erzähle ihr von deiner Dankbarkeit für dich, für dein Leben, für jeden Tag und alles, was in deinem Leben ist. Erzähle von deiner Vision, deinen Wünschen, all dem, was du in deinem Leben erschaffen möchtest.

Lass dein Herz sprechen

Du wirst alle Arten von Druck, Schmerz oder Widerstand fühlen können. Es spiegelt sich unser eigenes inneres Kind, das sich verlassen fühlt von der Mutter, dass keiner Mutter oder weiblichen Kraft mehr vertrauen will. Doch damit verschließen wir unser Herz, unser Empfangen. Und das ist der Schlüssel vor allem für uns als Mutter.
Lass dich weich sein in den Schultern und Nacken, atme tief. Du spürst Energie über deine Arme in dein Herz fließen, in Form von Wärme, Pulsieren, Klopfen. Geh bis an deine Grenzen aber niemals darüber hinaus.

Nach ca. 5 Minuten, oder wenn du das Gefühl hast, es nicht mehr auszuhalten, zu bersten oder deine Arme überhitzen, nimm sie langsam nach unten und lege sie auf dein Herz.

Werde ganz still und empfange die Liebesenergie deiner Hände jetzt in deinem Herz.
Nimm dir ein paar Minuten Zeit um der Übung nach zu spüren.
Das Danach sei dein Lehrer.

© 2021 – A. Lehmann & U. Remlein GbR – www.dasrotezelt.de – info@dasrotezelt.de

Dein tägliches Körpergebet

Du kannst das Audio von der Downloadseite dafür nutzen. Oder, wenn du deine eigenen Worte haben magst und unsere Anleitung nicht mit deinem Inneren übereinstimmt, wähle dir deine eigene Musik mit ca 10 Minuten Länge und tauche in das Feuer deines Herzens ein.

Mache danach einen sanften und liebevollen Übergang zum nächsten Tagesordnungspunkt. Teile deine Erfahrungen in der Gruppe.

Goldene Herzensgrüße
Alexandra & Ulrike

© 2021 – A. Lehmann & U. Remlein GbR – www.dasrotezelt.de – info@dasrotezelt.de