



		Geste	Ausdruck
1	Stehen.		Hier stehe ich vor dir, Gott. Mit beiden Beinen und Füßen spüre ich die Erde, die mich trägt. Hier bin ich.
2	Die Hände mit nach oben gedrehten Handflächen bis auf Bauchhöhe anheben.		Hier bin ich vor dir, Gott, mit allem, was ich bin. Meine hellen und meine dunklen Seiten. Alles, vor dir.
3	Die Hände mit nach oben gedrehten Handflächen bis auf Kopfhöhe anheben.		Ich halte alles das vor dich hin, Gott. Nimm es an.
4	Die Hände mit den Handflächen über dem Kopf zusammenlegen.		Ich bitte dich, Gott, wandle alles das in deinen Segen, der in mir wirken möge.
5	Die zusammengelegten Hände sinken auf die Höhe der Stirn hinab.		In meinem Denken.
6	Die zusammengelegten Hände sinken auf die Höhe des Mundes hinab.		In meinem Reden.
7	Die zusammengelegten Hände sinken auf die Höhe des Herzens hinab.		In meinem Fühlen und Empfinden.
8	Die zusammengelegten Hände sinken auf die Mitte des Körpers hinab.		In mir, in meinem ganzen Wesen.
9	Verbeugung mit zusammengelegten Händen.		Dafür danke ich dir.
10	Aufrichten und die Hände öffnen mit der Handfläche nach oben zur Seite hin. Stehen.		Das will ich weitergeben an meinen Nächsten. Amen.