



GEBETSGBÄRDEN
KÖRPERGEBET

*W*ie eine Brunnenschale –
Instrument und Ohr zugleich sein
Hermann Hesse

INHALT

Gebetsgebärden sind kontemplatives Gebet ... 5

Zur Einstimmung ... 8

Gebetsgebärden

- 1 | *nichts weiter als dieses Stehen ... 12–13*
- 2 | *es war, als hätte der Himmel
die Erde still geküsst ... 14–15*
- 3 | *ich höre das Herz des Himmels pochen
in meinem Herzen ... 16–17*
- 4 | *bewegende Kraft meines Lebens ... 18–19*
- 5 | *alles ist Eins ... 19–23*
- 6 | *wir halten die Hände offen ... 23–25*
- 7 | *der Himmel ist in mir ... 26–27*
- 8 | *der Raum, der Du bist ... 28–29*
- 9 | *ich suche Dich ... 30–31*
- 10 | *das Gefäß meines Herzens ... 32–33*
- 11 | *ich hebe meine Hände ... 34–35*
- 12 | *der Friede Gottes senkt sich herab ... 36–37*
- 13 | *so sicher im Vertrauen ... 38–39*
- 14 | *Stille – zuinnerst bis zum Horizont ... 40–45*

Musikbeispiele, Literaturempfehlungen ... 46–47

Danksagung, Impressum ... 48

*Setze deine Füße Säulen gleich
auf weiten Raum,
heb deine Augen auf zum Licht,
mach deine Hände zum Portal,
deine Ohren zum Schoß für den Samen,
deinen Leib zum wartenden Kelch.
Stille tropft in dein Herz
und das Wort umarmt deine Mitte,
Sehnsucht faltet sich auf wie eine Blume –
Du selbst bist Gebet.*

Irmgard Hess