



Die Trommel ruft

Herz-Bewegungen im Stand (mit Körper – und Geistes – Haltungen)

Körper im aufrechten Stand

Handflächen zusammen vor Herz

Ich spüre meine Herz-Bewegungen als allumfassende Liebe

Durch meine Atmung gebe ich meinem Herzen Raum und Zeit

Ich gehe meinen Weg des Herzens in Liebe

Hände zu Herz formen, auf Herz-Brustbereich legen

Ich öffne mein Herz für die allumfassende Liebe

Mein Lichtwesen bewegt mein Herz, ohne mein hinzutun

Im Herzen bin ich Eins mit meinem Lichtwesen und der Liebe

Alle Wahrnehmungen weichen im Gewahrsein meiner Herz-Bewegungen

Mein Lichtwesen ist die Leere von Erscheinungen im Sein

Hände öffnen sich seitlich und sind gegenüber vor dem Herzen

Mein Lichtwesen – die Liebe - ist die reinste Energie im Sein

Die Bewegung von Energie schafft eine unendliche Fülle von Erscheinungen

Mein Lichtwesen ist die Fülle aller Wahrnehmungen und Erscheinungen im Sein

Diese Fülle spüre ich als Liebe in meinem Herzen

Mein Herz ist voll Liebe und Licht

Schöpferkraft – mein menschliches Wesen – ist bewegende Energie

Seelenlicht – mein göttliches Wesen – ist bewegende Energie

Oberkörper nach vorne beugen

Hände in einander und Handflächen auf den Boden legen, dann zum Herzen führen

Ich verbinde mich mit dem Mittelpunkt der Erde

Ich verbinde mich mit meinem menschlichen Wesen

Ich verbinde mich mit der bewegenden Energie meiner Schöpferkraft

ich nehme Schöpferkraft auf und führe sie zu meinem Herzen

Oberkörper aufrecht

Handflächen als Schale unter dem Herzen

In Dankbarkeit nehme ich Schöpferkraft – mein menschliches Wesen – an

Mein Herz ist voll Liebe und Schöpferkraft

Oberkörper überstrecken

Arme und Hände nach oben hinten strecken, dann zum Herzen führen

Ich verbinde mich mit dem Mittelpunkt der Sonne

Ich verbinde mich mit meinem göttlichen Wesen, welches ist die allumfassend Liebe

Ich verbinde mich mit der bewegenden Energie meines Seelenlichtes, der Liebe

ich nehme Seelenlicht auf und führe sie zu meinem Herzen

Oberkörper aufrecht

Handflächen als Schale unter meinem Herzen

In Dankbarkeit nehme ich Seelenlicht – mein göttliches Wesen – an

Mein Herz ist voll Liebe und Seelenlicht





Die Trommel ruft

Oberkörper aufrecht

Hände öffnen sich seitlich und sind gegenüber vor dem Herzen

Mein menschliches und mein göttliches Wesen sind Eins in meinem Lichtwesen

Die bewegenden Energien Schöpferkraft und Seelenlicht

Sind die Fülle aller Wahrnehmungen u. Erscheinungen und mein Herz ist voll Licht und Liebe

durch meine linke Hand strömt Schöpferkraft

durch meine rechte Hand strömt Seelenlicht

Mein Lichtwesen, Schöpferkraft, Seelenlicht und Liebe

Diese Fülle – Allein – ist das Geschenk des Lebens

ich spüre meine Herz-Bewegungen ohne mein hinzutun

Oberkörper nach vorne beugen

Hände in nebeneinander und Fingerspitzen nach vorne und berühren Boden

Meine Hände sind voll bewegender Energie

Meine Hände setzen liebevolle, mutige und kräftige Handlungen

So gehe ich meinen Weg des Herzens

Jede Handlung ist ein Schritt auf meinem Weg des Herzens

Durch meine Handlungen bringe ich Nutzen und erfülle mein Lebensaufgabe

Oberkörper überstrecken

Handflächen zusammen vor meiner Stirn

Meine Geisteshaltung ist Hingabe und Mitgefühl

Ich gebe mich hin dem Leben und dem Sterben

Ich übe Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen,

welche vom Geschenk des Lebens getrennt sind und noch nicht annehmen können/wollen

Ich übe Mitgefühl, weil durch diese Trennung ihr Leiden entsteht

Oberkörper aufrecht

Handflächen als Schale unter meinem Herzen

Mein Lichtwesen, Schöpferkraft, Seelenlicht und Liebe

Diese Fülle – Allein – ist das Geschenk des Lebens

In Dankbarkeit nehme ich das Geschenk des Lebens an

Handkanten zusammen, Hände und Arme nach vorne strecken

Was ich in Dankbarkeit bekomme und annehme

Gebe ich in Freundlichkeit und liebender Güte

Im Geben erfahre ich, dass das Geschenk des Lebens und die Liebe

fließen, sich mehren und mein Herz erfüllen – ohne mein hinzu tun

Im Geben bringe ich Nutzen der Schöpfung, meinen Mitmenschen und mir selbst

Im Nutzen beantwortet sich die Frage nach dem Sinn des Lebens

Durch liebevolle Handlungen, die Nutzen bringen, gestalte ich mein Karma

Hände zu Herz formen, auf Herz-Brustbereich legen

Ich bin meine Herzens-Bewegungen

Durch meine Atmung gebe ich meinem Herzen Raum und Zeit

Mein Lichtwesen geht meinen Weg des Herzens





Die Trommel ruft

Hände und Arme formen großes Herz und wandern nach unten, außen und oben

Mein Lichtwesen erfüllt mein Herz mit Licht und Liebe

Diese Liebe dehnt sich in meinen Energiekörper aus

Mein ganzer Körper ist voll von Licht und Liebe

Mein Lichtwesen erfüllt meine Aura

Licht und Liebe strahlt in Raum und Zeit

Liebe wird zu meiner Ausstrahlung

Hände zu Herz formen, auf Herz-Brustbereich legen

Ich bin meine Herzens-Bewegungen

Durch meine Atmung gebe ich meinem Herzen Raum und Zeit

Mein Herz ist offen

Oberkörper vorbeugen und wieder aufrecht

Handflächen zusammen vor Herz

Und mein Lichtwesen geht mit mir meinen Weg des Herzens

