

## **Anfangsgebete**

Herr, ich sitze vor Dir,  
aufrecht und entspannt.

In diesem Augenblick  
lasse ich all meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in Deine Hände.

Herr, ich warte auf Dich.

Du kommst auf mich zu.  
Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem Geist.  
Du bist der Grund meines Seins.

Öffne mich für Deine Gegenwart,  
damit ich immer tiefer erfahre, wer Du bist  
und was du von mir willst.

Amen.

*JOSEF MAYER*

Mein Herr und mein Gott.  
Nimm alles von mir,  
was mich hindert zu Dir!

Mein Herr und mein Gott.  
Gib alles mir,  
was mich fördert zu Dir!

Meine Herr und mein Gott.  
Nimm mich mir  
Und gib mich ganz zu eigen Dir!

*Klaus von der Flüe*

Ganz ruhig  
alles fällt ab von mir  
nichts ist mehr wichtig  
ich bin da und ich spüre mich

Gedanken kommen und gehen  
ich bin da  
sie gehen durch mich hindurch  
ich lasse los

ich horche und schaue  
werde empfindsam für das Leben  
ich bin da und ahne Dich.

ich bin da  
ich bin Leben  
lebe den Augenblick  
ich bin.

vor dir  
in dir  
mit dir  
aus dir.

*Aus: Anselm Grün, Andrea Schwarz, Und alles lassen, weil Er mich nicht lässt*

Manchmal träume ich, Herr,  
von einem neuen Herzen.  
Ein Herz ersehne ich mir,  
das sich ganz an dich verliert,  
ein Herz, das für dich brennt,  
und deinen Willen liebt,  
ein Herz voll Vertrauen  
ein Herz, in dem Raum ist  
für die Leidenden,  
ein Herz, das sich nicht ängstlich einmauert,  
sondern wagt,  
seine Verwundbarkeit anzunehmen,  
weil es aus deiner heilenden Liebe lebt,  
ein Herz.  
das mitten im Lärm deine Stimme erkennt,  
in dem dein Lobpreis lebendig ist.  
Lass mich nicht müde werden,  
mein Gott,  
ein solches Herz von dir zu erbitten.

*Aus: Sabine Naegeli, Du hast mein Dunkel geteilt*