

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

*Ich zünde eine Kerze an und setze mich in Ruhe hin. Ich halte einige Atemzüge
STILLE.*

- **Kreuzzeichen:** Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes.
Amen.

In Gottes barmherziger Gegenwart

lasse ich den vergangenen Tag nochmals vor mir ablaufen,

*Welche Gefühle, Begegnungen tauchen auf? Ich sammle in mir alles,
was gut und hell war. In Dankbarkeit.*

*Ich wende mich auch den Schatten zu, und schau, was sie mir sagen
wollen.*

- **Jesus Christus,**

heile du, was schmerzt. Schenke mir Mut dranzubleiben wo es
notwendig ist, damit Situationen sich wandeln können. Ich bitte um
Vergebung, wo ich schuldig geworden bin.

- **Vater Unser**

- **Jesus Christus.**

Du weißt, was nötig ist für mich und diese Welt. Du lässt uns nicht allein
auf dem Weg. Ich danke dir und lege diesen Tag, alles was mir begegnet
ist zurück in deine Hände.

Amen.

