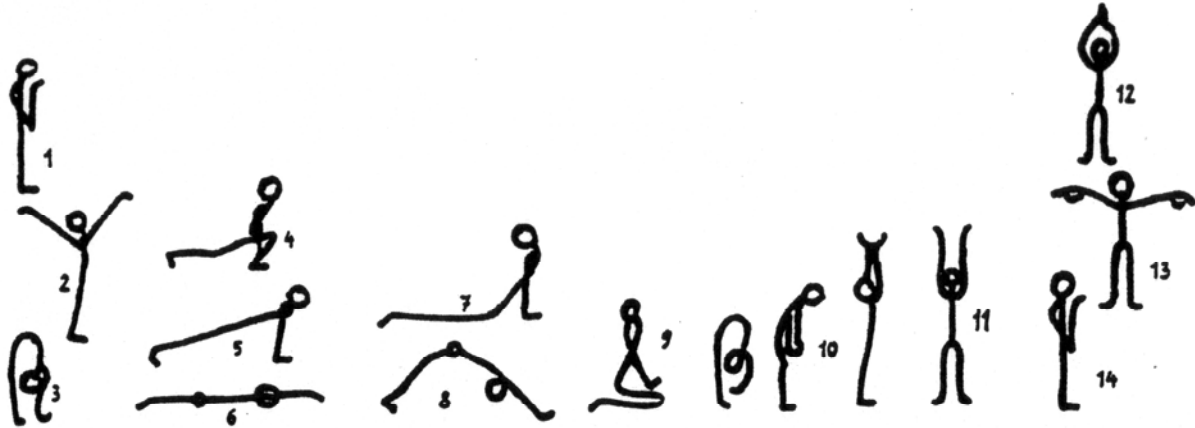


## BEWEGTES GEBET



### Ich atme und sehe dein Licht

Tipp: Wenn ihr das Gebet mit einer Gruppe beten wollt, sollte eine von euch den Bewegungsablauf zeigen und eine andere den Text vorbeten.



1. Gott, ich stehe hier am Beginn (am Ende, in der Mitte) Deines neuen Tages.  
Ich atme und sehe Dein Licht.  
Ich spüre Dich, denn Du bist in mir und ich bin in Dir.
2. Gott, ich stehe ausgespannt vor Dir. Lass mich die Spannungen des heutigen Tages ertragen:  
die Spannungen der Seele,  
die Spannungen des Geistes,  
die Spannungen des Leibes.
3. Ich verneige mich vor Dir.
4. Ich stehe (stand heute morgen) in den Startlöchern zu Deinem Tag  
mit dem rechten Bein  
mit dem linken Bein.
5. In beiden Beinen spüre (spürte) ich die Kraft für den neuen Tag.
6. Gott, ich neige mich Deiner Erde zu, wissend, dass mein Leben irgendwann eine Ende haben wird.
7. Aber heute darf ich Dein Licht sehen.
8. Ich will eine Brücke bauen von Mensch zu Mensch, von mir zu Dir.
9. Ich bin bereit, Dein Wort an mich zu hören.
10. Ich stelle mich ganz in Deinen Dienst: meine Füße, meine Beine, meinen Körper, mein Herz,  
meinen Atem, mein Sprechen, mein Sehen, meine Gedanken.
11. Gott, lass meine Kräfte brennen wie Flammen!
12. Lass mich leuchten wie eine Lampe!
13. Segne durch mit die Welt mir allem was in ihr lebt: alle Tiere und Pflanzen, die ganze Erde mit  
ihren Mineralien, alle lebenden Menschen, die geborenen und die ungeborenen, und auch die  
toten.
14. Gott, ich bin da!