

## Alltags-Spiritualität Gebete -

Auf der Maur Leo Diakon ([www.leonitas.ch](http://www.leonitas.ch))

Grundgebete. Von Müttern überliefert und ihren Kindern vermittelt. Mütter sind die besten und ersten Religionsvermittler im Leben eines Menschen.

Nach einer erholsamen Nacht in den neuen Tag:

O Gott, du hast in dieser Nacht, so väterlich für mir gewacht. Behüte mich auch diesen Tag vor Sünde, Tod und jeder Plag; und was ich denke, red, und tu, das segne bester Vater du!

Gruss und Bitte an den persönlichen Schutzengel:

Schutzengel mein, lass mich dir empfohlen sein, Tag und Nacht, ich bitte dich, beschütz regier und leite mich. Hilf mir leben recht und fromm, damit ich zu dir in den Himmel komm

Am Abend, dankbar und vertrauensvoll:

Bevor ich mich zur Ruh begeb, ich Händ und Herz zu Gott erhebe. Ich sage Dank für jede Gabe, die ich von Dir empfangen habe. Und hab ich heut beleidigt Dich, verzeih mir Gott, ich bitte Dich. In Deine Wunden schliess mich ein, dann schlaf ich ruhig und geborgen ein.

Niklaus von der Flüh, Schweizer Landespatron:

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.

Mein Herr und mein Gott, o nimm mich mir, und gib mich ganz zu eigen dir. Amen

## Kontemplativere Gebete

Immerfort  
empfangen mich aus deiner Hand; das ist meine Wahrheit - und meine Freude.

Immerfort  
blickt mich dein Auge an, und ich lebe von diesem Blick; du mein Schöpfer und mein Heil.

Lehre mich in der Stille deiner Gegenwart, das Geheimnis zu verstehen, das ich bin; und dass ich bin durch dich, und vor dir, und für dich.

von Romano Guardini

Es gibt Hunderte von vorformulierten Gebeten. Sie finden sicher eines, das wie für Sie geschrieben ist. Das wohl Bekannteste auf der ganzen Welt ist das Vater-Unser. Meine Empfehlung: die darin enthaltenen Bitten und Anliegen besinnlich zu betrachten:

Vater unser / Vater im Himmel ( )  
geheiligt werde dein Name. ( geehrt )  
Dein Reich komme. ( das Reich der Liebe )  
Dein Wille geschehe, ( Liebe + Gerechtigkeit )  
wie im Himmel, (!)  
so auch auf Erden. ( Durch m i c h ! )  
Gib uns heute unser tägliches Brot. ( danke ! )  
Vergib *mir meine* Schuld, ( Das macht mich frei )  
wie auch *ich* vergebe *meinen* Schuldigern. ( ! )  
Führe uns nicht in Versuchung, ( Du weißt schon )  
sondern erlöse uns von dem Bösen. ( bitte hilf )  
Denn dein ist das Reich ( Es gefällt mir eigentlich )  
und die Kraft, ( Meine Kraft kommt auch von Dir )  
und die Herrlichkeit, ( auch HIER erstrebenswert )  
in Ewigkeit. Amen ( so möge es bleiben )

## Stoss- und Herzensgebete

Diese kurzen Sätze können zwischen durch, bei der Arbeit, unterwegs und in Pausen zwei drei Mal „gesprochen“ werden. Das gibt neue Kraft und Zuversicht.

Sie können ihr Herzensgebet werden, wenn Sie es sich lange genug zu Eigen machen. Mit dem Atem, beim Ein- und beim Ausatmen, z. B. im Zug, im Auto, auch unterwegs zu Fuss.

*Ein - atmen*

*Aus - atmen*

- O Gott, du bist hier - ich bete dich an  
*oder:* - ich danke dir

- Du in mir - - - - - - und ich in dir

- Ich lege mein Leben in deine Hände

- Erfülle mich mit dir  
- verströme dich aus mir

- Herr, du weisst alles - Bitte steh mir bei  
*oder:* - Ich rechne mit dir

Anmerkung: Jeden Morgen vor dem Frühstück, vor der Zeitungslektüre; 10 Minuten stille Meditation wird in Ihnen Kraft und Ruhe mobilisieren! Kleiner Willensaufwand – ganz grosse Wirkung!

Vielleicht entsteht mit der Zeit in ihrem Herzen ein ureigenes Gebet / Mantra. Lassen Sie es einfach geschehen! Nichts erzwingen wollen !

Lassen Sie sich darauf ein. - Nur wer ins Wasser steigt wird erfahren, dass es wirklich trägt !