

# Das kontemplative Gebet

## Konkreter Ablauf

1. **Richte dich ein:** suche dir einen Ort, an dem du ungestört sein kannst und wähle eine Sitzhaltung, in der du 10 Minuten oder länger aufrecht verweilen kannst (z.B. auf einem Knieschemel)
2. **Nimm deinen Körper wahr:** wie sitze ich da? Wo habe ich Kontakt mit dem Boden? Geh deinen Körper durch ...
3. **Nimm deinen Atem wahr:** wie er kommt, meine Lungen füllt und wieder geht
4. **Spüre nach Innen:** Wie bin ich gestimmt? Alles darf da sein.
5. **Wende dich Gott zu** und spreche ein **Anfangsgebet** – ein Beispiel findest du am Ende der Seite
6. Es kann helfen im Schweigen zur Atmung ein „**heiliges Wort**“ sanft zu sprechen, z.B. Jesus Christus oder Sohn Gottes, erbarme dich meiner.
7. **Die Dauer des Schweigens** kann variieren, aber es ist gut sie vorher festzusetzen.
8. Zum Abschluss kannst du ein „**Ehre sei dem Vater**“ sprechen und dich verneigen.

## Anfangsgebet

Herr, schenk mir den Mut zur Stille.  
Lass mich einen kleinen Teil dieses Tages  
nur mit dir verbringen,  
in der Geborgenheit deiner Gegenwart.

So viel Ruhe  
so viel Frieden  
lässt du mich in deiner Stille erfahren.

So viel Kraft  
so viel Hoffnung  
geht von deiner Stille aus.

Herr, lass mich heute  
den Weg in deine Stille finden.