



# Abendgebet

Stadtkloster Zürich



## Gebet

Immerfort empfangen mich aus Deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.  
Immerfort blickt mich Dein Auge an, und ich lebe aus Deinem Blick.  
Du, mein Schöpfer und mein Heil.  
Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen,  
dass ich bin - und dass ich bin durch Dich  
und vor Dir  
und für Dich

## Körperwahrnehmung

Zuerst achte ich auf meinen Atem, ich "beobachte" wie er fließt.  
Ich spüre meinen Körper, wo nehme ich etwas wahr (z.B. eine Spannung)?  
Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.

Ich öffne mich jetzt für Gottes Gegenwart.

Ich lasse meinen Tag wie einen inneren Film vorüberziehen.  
Ich beobachte meine Empfindungen ohne dabei zu urteilen.

## Stille

## Fragen

Was ist jetzt noch präsent von diesem Tag?  
Was hat dich geärgert?  
Für was bist du dankbar?  
Was möchte ich jetzt Gott übergeben?

Ich nehme mir nun kurz Zeit und richte an Gott  
meinen Dank und meine Bitte.

## Stille

## Unser Vater

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit.  
In Ewigkeit.  
Amen

## Segen

Gott, segne uns,  
den Mond über uns  
die Erde unter uns,  
die Freundinnen und Freunde um uns,  
(oder: die Menschen um uns)  
dein Ebenbild tief in uns,  
und die Ruhe, die vor uns liegt.  
Amen.

