



## Lichtgebet – als Leibgebet

Dieses Gebet, bekannt als „Gebet vor dem Kreuz“, wird Franz von Assisi in der Zeit seiner Berufung zugeschrieben.

### Ausgangshaltung:

- Boden spüren, bewusst breit stehen
- Atmen,
- Arme re. und li. hängend, Handflächen nach außen

|                                                 |                                                                   |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>DU,</b>                                      | Kopf nach oben                                                    |
| <b>lichtvoll über allem,</b>                    | Arme parallel n. oben                                             |
| <b>erleuchte dir Finsternis meines Herzens.</b> | Hände – Herz (li. aufs Herz)                                      |
| <b>Gib mir</b>                                  |                                                                   |
| <b>Glauben, der in die Weite führt,</b>         | re. Arm ausbreitend,<br>schwungvoll, Kopf und Blick mitnehmend    |
| <b>Hoffnung, die durch alles trägt</b>          | li. Arm ausbreitend,<br>schwungvoll, Kopf<br>und Blick mitnehmend |
| <b>und Liebe, die alles eint.</b>               | Hände v. d. Leibmitte<br>ineinander, re. Hand oben                |
| <b>Lass mich spüren</b>                         | re. Hand langsam auf die<br>Leibmitte                             |
| <b>wer Du, Herr bist,</b>                       |                                                                   |
| <b>und erkennen,</b>                            | li. Hand auf die Brust                                            |
| <b>welchen Weg du heute</b>                     | li. Hand langsam auf die                                          |
| <b>mit mir gehen willst.</b>                    | Leibmitte legen –<br>Beide Hände bleiben auf der<br>Leibmitte.    |
| <b>AMEN.</b>                                    | Leichtes Kopfnicken                                               |

Übersetzung nach Br. Dr. Niklaus Kuster  
 Bild: Hugo Höppner, Lichtgebet  
 Gebetshaltungen: Renate Kopp und Sr. Veronika Görnert