

Gebärdengebet (nach Nikolaus von der Flüe 16.Jahrhundert)

Mein Gott	Hände zusammengelegt zum Himmel strecken
Du,	Die Hände auseinander nehmen, einen Kreis um sich beschreiben
mein Leben,	Kreis wieder zurück nach oben
nimm alles von mir	sich mit geöffneten Handflächen zur Erde beugen
was mich hindert	
zu Dir	Einen Kreis vor dem Körper machen, mit aneinander gelegten Fingerspitzen, die Hände dann zur Brust führen kreuzförmig bei sich bleiben
Mein Gott,	wie erste Strophe
Du,	
mein Leben,	
gib alles mir	Hände von oben zusammengelegt am ganzen Menschen herunterführen
was mich fördert	wie erste Strophe
zu Dir	
Mein Gott,	wie erste Strophe
Du,	
mein Leben,	
Nimm mich mir	wieder beugen, mit geöffneten Händen nach oben kommen.
und gib mich	
ganz zu eigen Dir.	Die Arme kreuzförmig ausstrecken , dann wieder wie bei der ersten Strophe
Amen.	

Text: Nikolaus v. d. Flüe 16.Jahrh

Übung nach: W.Lenk; „Meditationen im Kirchenjahr“

