



## ■ DAS HERZENSGETET DER ALTEN KIRCHE

Wir finden es in verschiedenen Formen. Gemeinsam ist Ihnen, dass ich ein kurzes Gebet für eine Zeit wiederhole. Vielleicht magst Du mit 3 Minuten beginnen?

Manche verbinden gern den ersten Teil des Gebets mit dem Einatmen und den zweiten Teil mit dem Ausatmen.

Finde heraus, was Dir gut tut. Wie Einatmen und Ausatmen sich in ständigem Fluss befinden, so kann auch das Herzensgebet zum Teil des Lebens werden

.

Ein klassisches Gebetswort ist  
„Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“  
Lukas 17,13

Oder auch  
„Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes,  
erbarme Dich unser“

Viele Menschen beten zudem auch einen zweiten Satz  
„Du in mir, ich in Dir.“  
Johannes 17,21