

Das Vorbereitungsgebet

Gott habe Erbarmen mit mir,
und er sage mir Segen und Heil;
er lasse sein Antlitz leuchten über mich,
und er habe Erbarmen mit mir.
Preis und Heil sage hinwiederum ihm
in aller Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit mein Herz.
Vom Angesicht des Herrn werde erschüttert
das Erdreich meines Herzens,
und im Lebenshauch seines Mundes werde wiedererschaffen
und neugemacht der Atem meines Lebens:
auf dass mich auf rechten festen Boden führe
sein lebenspendender Geisthauch, der gut ist.

(Esp I 8ff)¹

¹ Gertrud von Helfta, *Exercitia spiritualia* – Geistliche Übungen. Lateinisch und deutsch, herausgegeben, übersetzt und kommentiert von Siegfried Ringler, Elberfeld 2001 (abgekürzt: Esp).