

Ich nehme mir am Ende des Tages Zeit, um zur Ruhe zu kommen.
Ich setze mich für 5 -10 Minuten in meinen Lieblingssessel oder
tatsächlich auf die Bettkante und stelle mich in Gottes Gegenwart.

Gott, Du bist da - hier bin ich.

**Ich nehme die Stille wahr
und lausche nach innen.**

Was klingt in mir nach?

Wofür kann ich heute danken?

Was oder wen möchte ich Gott
in die Hände legen und anvertrauen?

Ich bitte um erholsamen Schlaf
und vertraue Ihm den nächsten Tag an.

Ich kann zum Abschluss beten:

**Komm, göttliches Licht,
erleuchte die Erde,
erfüll unsre Herzen,
nimm Wohnung in mir.**

Mit einem Segen und/oder einem Kreuzzeichen beschließe
ich das Abendritual und kann mich schlafen legen.