

Meditatives Stundengebet Reihe 2

Täglich im Gebet verbunden. Auch ohne körperliche Nähe oder Internet.
Zum mir selber kommen, eine umfassende Gemeinschaft erleben, in der Stille
zu Gott finden



Herzlich willkommen zum meditativen Stundengebet! Dieses Gebet ist für Menschen mit unterschiedlichen religiösen Hintergründen gedacht. Jeder Wochentag hat sein eigenes Programm. **Am Dienstag findet anstelle des meditativen Stundengebetes die Friedensmeditation statt.** (siehe Homepage)

Wir beten von zuhause aus, **täglich um 19.00 bis ca. 19.25.** Du kannst gelegentlich oder regelmässig teilnehmen. Wer möchte, kann schon um **18.45** mit einer **Stille-Meditation** beginnen.

Wenn Du mit Namen dabei sein willst, schicke ein Mail an astrid.rotner@kathluzern.ch

Mittwoch

Du machtest mich endlos, so ist es dir lieb



Begrüßung

Ich vergegenwärtige mir alle Personen, die mitbeten, und begrüße sie. Auch wenn ich ihren Namen/ihre Person nicht kenne.

Eröffnung

Gott, Du bist meine Quelle und mein Heil. Auf Dich vertraue ich.

Gebet

Du machtest mich endlos, so ist es Dir lieb.
Dieses schwache Gefäß leerst Du wieder und wieder
Und füllst es ständig mit neuem Leben
Du trägst diese kleine Rohrflöte über Hügel und Täler
Und hauchst durch sie ewig neue Melodien
Beim unsterblichen Druck Deiner Hände

Verliert mein kleines Herz in Freude seine Grenzen
Und schöpft unfassbare Worte
Deine unendlichen Gaben empfangen ich
Mit meinen winzigen Händen
Zeitalter vergehen, und immer giessest Du aus
Und immer ist Raum, um erfüllt zu werden
Rabindranath Tagore

Vers zur Stille

Voller Dankbarkeit und Demut trete ich ein in die Stille des Gottesgeistes. Ich lasse mich davon umgeben und werde sein Ort.

Stille ca. 10 Minuten

Psalm 104, nach Ernesto Cardenal

Lobe den Ewigen, meine Seele!
Mein Gott, Du bist gross.
Du bist in Atomenergie gekleidet
Wie in einen Mantel

Wie auf einer Töpferscheibe hast Du
Aus einer Wirbelwolke kosmischen Staubes
Die Spiralen der Milchstrassen gezogen.
Unter Deinen Händen begann das Gas
Sich zu verdichten und zu glühen
So formtest Du die Sterne.
Wie Sporen oder Samen hast Du Planeten ausgestreut
Und sätest Kometen wie Blumen.
Ein rotglühendes Meer war der ganze Planet
Eisen und rote, geschmolzene Felsen
Stiegen und sanken mit den Gezeiten.

Und alles Wasser war damals noch Dampf
Dunkle Wolkendecken hüllten die Erde ein.
Und dann begann es zu regnen – Jahrhundert um Jahrhundert
Ein jahrhundertelanger Regen fiel auf steinerne Kontinente.

Äonen später entstanden die Meere
Tauchten Gebirge auf
die Erde war schwanger.
Das Zusammenspiel von Wasser und Licht
Erzeugte das erste Molekül
Die erste Bakterie teilte sich
Später erschien die erste glasige Alge
Von Sonnenenergie genährt.
Durchsichtige Geisseltierchen
Kristallglöckchen ähnlich oder Blumen aus Gelatine
Bewegten sich und pflanzten sich fort
das ist der Ursprung von allem, was heute lebt.

Ich werde Dich preisen, solange ich lebe
Mögen meine Lieder Dir Freude machen
Lobe Gott, meine Seele, Halleluja!

Freie Fürbitten ca. 5 Minuten

Ich bete nach meiner eigenen Wahl für verschiedene Anliegen, für einzelne Menschen, für Gruppen und Völker und für mich selber.

Vater unser

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde Dein Name
Dein Reich komme
Dein Wille geschehe
Wie im Himmel so auf Erden
Unser tägliches Brot gib uns heute
Und vergib uns unsere Schuld
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern
Und führe uns nicht in Versuchung
Sondern erlöse uns von dem Bösen
Denn Dein ist das Reich und die Kraft
Und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen

Lied oder Gebet

Ich singe ein geistliches Lied meiner Wahl oder spreche mein Lieblingsgebet

Segen

Wir senden einander den Segen Gottes

Die Liebe Gottes

Segne und behüte uns

Sie stärke und befreie uns

Sie tröste und beflügle uns

Sie öffne unser Herz

Und bereite uns ein Leben in Fülle

Amen

Verabschiedung

Ich verabschiede mich von allen Menschen, die mitbeten. Ich bin ganz bei mir selber, Du bist ganz bei Dir selber, und im Fluss des Lebens sind wir verbunden.