

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

Donnerstag

Du hast meine Klage in einen Tanz verwandelt



Begrüßung

Ich vergegenwärtige mir alle Menschen, die mitbeten. Auch wenn ich ihren Namen/ihre Person nicht kenne.

Eröffnung

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

Betrachtung

Lache nur, lach über all die Träume
Die ich, der Träumer, erträume
Weil ich an den Menschen glaube –
Und doch glaube ich an dich.
Und doch sehnt sich meine Seele nach Befreiung
Von keinem goldenen Kalb verraten

Weil ich an den Menschen glaube
An die Stärke seines Geistes.
Lach darüber
dass ich immer noch an Freunde glaube
Und doch werde ich eine Seele finden
Die meine Hoffnungen mit mir teilt
Und an meiner Freude und meinem Schmerz teilnimmt.
Und ich glaube an die Zukunft
Wie weit sie auch entfernt sein mag
In der ein Volk das andere preist
Und im Frieden seinen Weg geht.
Auch mein Volk wird wieder blühen
Geschlechter werden entstehen
Ihre eisernen Fesseln werden sie wegwerfen
In neues Licht werden sie schauen.

Saul Tschernikowsky

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 30 (Bibel in gerechter Sprache)

Ich will dich hochleben lassen, Ewige
Denn du hast mich herausgezogen.
Die mich anfeinden, lässt du nicht über mich triumphieren
Ewige, meine Gottheit, um Hilfe schrie ich zu dir
Da hast du mich geheilt.
Ewige, aus dem Totenreich
Hast du meine Lebenskraft heraufgeholt.
Mich hast du am Leben erhalten
Von denen, die in die Grube hinabsteigen.
Musiziert für die Ewige, ihr, die ihr sie liebt!
Singt Loblieder zum Gedenken ihrer Heiligkeit.
Einen Augenblick nur sind wir unter ihrem Zorn

Ein Leben lang in ihrer Gunst.
Am Abend kehrt Weinen ein, am Morgen: klingende Freude.
Ich aber dachte in meiner Sorglosigkeit:
Nie werde ich wanken, niemals!
Ewige, in deiner Gunst hast du mir wie einem Berg Stärke verliehen.
Als du dein Gesicht verhülltest, wurde ich schreckensstarr.
Zu dir, Ewige, rief ich laut
Zu dir, mächtig über mich, flehte ich um Zuneigung.
Höre, Ewige, neige dich mir zu!
Ewige, sei mir Hilfe!
Da hast du meine Klage in einen Tanz verwandelt
Mein Trauergewand hast du mir ausgezogen
Mich mit Freude umgürtet
Damit Schönheit dich besinge und nicht schweige.
Ewige, meine Gottheit, ohne Ende will ich dich loben.

Freie Fürbitten ca. 5 Minuten

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

Vater unser

Ich wähle das traditionelle Vater unser oder die Version von Neil Douglas Klotz

O Ursprung des Kosmos
Alles was sich bewegt,
erschaffst Du im Licht
Bündle Dein Licht in uns
Erschaffe Dein Reich jetzt
Durch unsere feurigen Herzen
Und willigen Hände
Dein Verlangen wirkt dann in unserem
Gewähre uns täglich
was wir an Brot und Einsicht brauchen
löse die Stränge der Fehler die uns binden
wie wir loslassen
was uns bindet an die Schuld Anderer

lass oberflächliche Dinge uns nicht irreführen
sondern befreie uns von dem
was uns von unserem wahren Ziel zurückhält
aus Dir kommt der allwirksame Wille
die lebendige Kraft zu handeln
das Lied das alles verschönert
und sich von Zeitalter zu Zeitalter erneuert Amen

Lied oder Gebet

Ich singe ein geistliches Lied meiner Wahl oder spreche mein Lieblingsgebet

Segen

Wir senden einander den Segen Gottes (auch wenn wir zeitlich versetzt beten)

Die Liebe Gottes
Segne und behüte uns
Sie stärke und befreie uns
Sie tröste und beflügeln uns
Sie öffne unser Herz
Und schenke uns das 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.