

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

Freitag

Mögen wir jegliche Trennung überwinden



Begrüßung

Ich vergegenwärtige mir alle Menschen, 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.

Hymnus

Woher kommt alle Schönheit?
War's nicht des Herzens Blitz, der Augen Hegen –
Wie könnte sich Sein Zornesfeuer legen?
Wie wüchse auf des süßen Einsseins Gras?
Wie sprudelten die Quellen klar wie Glas?
Wie sprach die Rose heimlich mit dem Garten?
Wie eint' Jasmin dem Veilchen sich, dem zarten?
Wie öffnet die Platane ihre Hand?
Wie hält ein Baum erhobnen Hauptes Stand?
Wie könnt' der Tulpe Wange blutrot glühen
Die Rose Gold aus ihrem Beutel ziehen?
Wie kam' die Nachtigall zur Rose Duft,
Die Taube dazu, dass sie „wo, wo“ ruft?
Wie zeigte ihr Geheimnis diese Erde
So dass der Garten gleich dem Himmel werde?
Woher bekommen sie all diese Pracht?
Von Ihm, der gnädig ist voll Huld und Macht!

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi

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

Salve Regina

Sei gegrüsst Du Königin
Mutter der Barmherzigkeit
Unser Leben
Unsere Freude und Hoffnung
Sei gegrüsst.
Du bist unsere Zuflucht in jeder Not
Zu Dir dürfen wir rufen
Wie verbannte Kinder in der Fremde
Zu Dir dürfen wir seufzen

Zitternd und weinend im Tal der Tränen.
Du bist unsere Anwältin und Beschützerin
Wende uns Deine Augen zu
Berühre uns mit Deinem barmherzigen Blick
Und bringe uns Jesus nahe, das gesegnete Kind
Das in deinem Leibe wuchs.
Mögen wir jegliche Trennung überwinden
Lass uns zurückfinden zu Dir
Du sanfte, Du milde Hüterin
Bei Dir sind wir ruhig und geborgen
Du anmutige junge Frau
Du bist vollkommen frei, Du ruhst in dir selber
Und machst uns glücklich.
Zu Dir kommen wir nach Hause.

Fassung 2020 Astrid Rotner

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

Ich bete das traditionelle Vater unser oder die untenstehende Version

Unsere Mutter im Himmel
Heilig ist uns Deine Liebe
Sei uns nahe und erfülle uns
Wie du Himmel und Erde erfüllst
Nähre uns täglich mit dem
Was wir bedürfen
Umarme uns, wenn wir schuldig geworden sind
Und lehre uns, die zu umarmen
Die uns wehgetan haben
Wenn wir zu fallen drohen
Fange uns auf und zeige uns die nächsten Schritte
Denn Du bist die Güte, die Liebe
Und das Licht – ohne Ende 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 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, du bist ganz bei dir und im Fluss des Lebens sind wir verbunden.