

## 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](mailto: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 beflügeln 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.