

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

Montag

Eines Tages, Gott, Friede auf Erden!



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.

Betrachtung

Wohl denen, die arm sind vor Gott und es wissen.
Ihnen gehört das Reich der Himmel.

Wohl denen, die Leiden erfahren.
Trost ist ihnen gewiss.
Wohl denen, die gewaltlos sind und Freundlichkeit üben.
Erben werden sie das Land.
Wohl denen, die hungrig und durstig nach Gerechtigkeit sind.
Ihr Hunger und Durst wird gestillt.
Wohl denen, die barmherzig sind.
Sie werden Barmherzigkeit finden.
Wohl denen, die aufrichtig sind in ihrem Herzen.
Sie werden Gott sehen.
Wohl denen, die Frieden bringen.
Gottes Kinder werden sie heissen.
Wohl denen, die verfolgt werden, weil sie die Gerechtigkeit lieben.
Ihnen gehört das Reich der Himmel.

Mt5,3-10; Übersetzung Walter Jens

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

Gebet der UNO / Spiritual

Gott

Unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im grossen Weltall
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen
Dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden
Nicht von Hunger und Furcht gequält
Nicht zerrissen in sinnlose Trennung nach Rasse
Hautfarbe oder Weltanschauung
Gib uns den Mut und die Voraussicht
Schon heute mit diesem Werk zu beginnen
Damit unsere Kinder und Kindeskinde
Einst mit Stolz den Namen Mensch tragen.

(Stephan. V. Benét, 1942)

Tiefer Fluss!
Meine Heimat ist auf der anderen Seite
Tiefer Fluss, o Gott
Ich möchte ihn überqueren
Und zu diesem Lagerplatz gehen
O willst du nicht zu diesem Fest
Der frohen Botschaft gehen
In dieses verheissene Land
Wo überall Friede herrscht?

Eines Tages, Gott
Eines Tages Friede auf Erden!
Eines Tages Liebe
Eines Tages, Gott!
Eines Tages Frieden,
eines Tages, Gott!
Kein Hass mehr, eines Tages, Gott!
Kein Krieg mehr, eines Tages, Gott!
Eines Tages Liebe
Eines Tages Frieden
Eines grossen Tages!

Freie Fürbitten ca. 5 Minuten

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

Vater unser

Ich bete das traditionelle Vaterunser oder die Version von Robert Betz

Oh Du, atmendes Leben in Allem!
Du scheinst in uns und um uns
Selbst die Dunkelheit leuchtet, wenn wir uns erinnern
Hilf uns einen heiligen Atemzug zu atmen
Bei dem wir nur Dich fühlen
Und Dein Klang in uns erklinge und reinige uns

Lass Deinen Rat unser Leben regieren und unsere Absicht klären
Für die gemeinsame Schöpfung.
Möge der brennende Wunsch Deines Herzens
Himmel und Erde vereinigen durch unsere Harmonie
Gewähre uns täglich, was wir an Brot und Einsicht brauchen:
Das Notwendige für den Ruf des wachsenden Lebens.
Löse die Stränge der Irrtümer, 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 zurückhält.
Aus Dir kommt die lebendige Kraft zu handeln
Das Lied, das alles verschönert
Und sich von Zeitalter zu Zeitalter erneuert.
Wahrhaftige Lebenskraft diesen Aussagen!
Mögen sie der Boden sein
Aus dem meine Handlungen erwachsen.
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 selber, du bist ganz bei dir selber, und im Fluss des Lebens
sind wir verbunden.