

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

Samstag

Ich wurde von meinen Fesseln befreit



Begrüßung

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

Eröffnung

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

Betrachtung

Unfreies Selbst

Das Selbst vergisst sich selbst

Wie ein wütender Hund sich im Glastempel zu Tode bellt

Wie ein Löwe, der eine Gestalt im Brunnen sieht

Und auf sein Spiegelbild springt
Wie ein brünftiger Elefant, der seine Stosszähne
In einen Kristallberg schlägt.
Der Affe greift nach einer Handvoll Süßigkeiten
Und lässt sie nicht los
Also muss er von Haus zu Haus seine Tänze tanzen.
Der Weise sagt: Du Papagei auf der Stange
Wer hat dich gefangen?

Kabir

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

Ich wurde von meinen Fesseln befreit
Und floh zu Dir, Du mein Gott
Denn Du warst die rechte Hand, die erlöst
Du selbst bist mir Helfer geworden
Du stelltest mir Lampen hin, rechts und links
Damit nichts unerleuchtet sei in mir
Dein Geist hat mir meine Blöße bedeckt
Das Fellgewand zogst Du mir aus
Denn Deine Rechte, die hob mich empor
Die Krankheit, sie nimmst du von mir
Und deine Wahrheit, die macht mich stark
Und Deine Gerechtigkeit heilig.
Ich wurde gerecht durch seine Huld
Und ewig währt seine Ruhe.
Halleluja!

Aus den Oden Salomos

Gebet

Gott, mein Vater und meine Mutter
Mache meine Schritte
Auf dem Pfad des Lebens
So leicht
Wie sie sein dürfen
Lass mich keinen Staub aufwirbeln
Sei es in Zorn oder Gier
Der meine Brüder und Schwestern blind macht.
Mache meine Schritte leicht
Auf dem Pfad des Lebens
Mache mein Herz, oh Gott
Zu einem kristallklaren Spiegel
Auf dass es Deine Liebe
Widerspiegelt: meine Liebe.
Und meine Mitmenschen
Sich freuen mögen.
Amen

Daskalos

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 Vaterunser oder die Version von Dag Hammarskjöld.

Du, der über uns ist
Du, der einer von uns ist
Du, der ist – auch in uns;
Dass Alle Dich sehen – auch in mir
Dass ich den Weg bereite für Dich
Dass ich danke für alles, was mir gegeben
Dass ich dabei nicht vergesse der Anderen Not
Behalte mich in Deiner Liebe
So wie Du willst, dass Andere bleiben in der meinen

Möge sich alles in meinem Wesen
Zu Deiner Ehre wenden
Und möge ich nie verzweifeln
Denn ich bin unter Deiner Hand
Und alle Kraft und Güte sind in Dir
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.