

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

Sonntag

Jeden Tag will ich in der Natur das Ewige und Unsichtbare ehren



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

Im Leben eines Indianers gab es eine Pflicht, deren Erfüllung er nie vergass – die Pflicht, jeden Tag im Gebet das Ewige und Unsichtbare zu ehren. Wann immer er auf ein Bild ehrfurchtgebietender Schönheit stösst – eine Regenbogenbrücke vor einer schwarzen Gewitterwolke über den Bergen; einen weissschäumenden Wasserfall im Herzen einer grünen Schlucht; eine weite

Prärie, vom Sonnenuntergang blutrot angestrahlt – verharret der rote Mann einen Augenblick in anbetender Haltung.

Alles, was er tut, hat eine religiöse Bedeutung. Er spürt den Geist des Schöpfers in der ganzen Natur und glaubt, dass er daraus seine innere Kraft erhält.

Ohiyesa aus dem Stamm der Dakota

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

Lobe den Ewigen, meine Seele!

Gott, Du bist gross

Du bist in Atomenergie gekleidet

Wie in einen Mantel

Du gibst dem weissen Bären seinen eisfarbenen Anzug

Und dem Polarfuchs das schneeweisse Fell.

Das Wiesel färbst Du im Sommer braun und im Winter weiss.

Du lehrst die Biber ihre Dämme aus Bäumen

Und ihre Häuser auf dem Wasser zu bauen

Dem Leopard gibst Du Schnelligkeit

Dem Baumfrosch Saugnäpfe

Und dem Nachtfalter einen Geruchssinn,

der den Duft des Weibchens wahrnimmt

über gut zwei Meilen hin.

Du gibst dem Krustentier Leuchtorgane

Den Tiefseefischen Teleskop-Augen

Und den Zitterfischen elektrische Batterien

Du hast den Befruchtungsvorgang der Blumen erfunden

Du gibst dem Samen Flügel, dass er im Winde fliegen kann

Oder Häutchen, dass er schweben wie Schmetterlinge

Der Blütenstaub kennt seinen vorgeschriebenen Pfad

Und die Gewebe des Griffels beirren ihn nicht
Auf seinem Weg zur weiblichen Eizelle

Aller Augen warten auf dich, Gott
Jedem Wesen gibst Du Nahrung zur rechten Zeit
Du öffnest deine Hände und schüttest Deinen Segen
Über alle Tiere aus
Die Sperlinge haben weder Kornkammern noch Traktoren
Du aber gibst ihnen die Körner, die auf die Strasse fallen
wenn die Lastwagen zu den Silos fahren
dem Kolibri gibst Du den Nektar der Blumen
und Fische dem Eisvogel und seiner Gefährtin
das Eichhörnchen hält seinen Winterschlaf
und wenn es aufwacht, liegen seine Vorräte noch immer bereit
Du lässt die Frühlingsblumen sich öffnen
Wenn die Schmetterlinge aus ihren Puppen kriechen
und an demselben Tag
an dem du die Hummel aus ihrem Winterschlaf weckst
öffnest Du die Blüten der Weiden

Ich werde Gott preisen, solange ich lebe
mögen meine Lieder ihm Freude machen
Halleluja!

Freie Fürbitten ca. 5 Minuten

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

Vater unser

Ich bete das traditionelle Vaterunser oder die Version der Bibel in gerechter Sprache

Du, Gott, bist uns Vater und Mutter im Himmel
Dein Name werde geheiligt
Deine gerechte Welt komme

Dein Wille geschehe
Wie im Himmel so auf der Erde
Das Brot das wir brauchen gib uns heute
Erlass uns unsere Schulden
Wie auch wir denen vergeben
Die uns etwas schuldig sind
Führe uns nicht zum Verrat an Dir
Sondern löse uns aus dem Bösen
Denn Du allein regierst gerecht
Du bist mächtig
Dir gebührt die Ehre 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 beflügle 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.