

## Meditatives Stundengebet Reihe 3

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)

# Donnerstag

Bei Dir, Lebendige, berge ich mich



## Begrüßung

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

## Eröffnung

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

## Betrachtung

Wir sollen auf unsere Seelen hören  
Wenn wir gesund werden wollen  
Letztlich sind wir hier  
Weil es kein Entrinnen gibt vor uns selbst

Solange der Mensch sich nicht selbst  
In den Augen und Herzen seiner Mitmenschen  
Begegnet  
Ist er auf der Flucht  
Solange er nicht zulässt  
Dass seine Mitmenschen an seinem Innersten  
Teilhaben  
Gibt es keine Geborgenheit  
Solange er sich fürchtet durchschaut zu werden  
Kann er weder sich selbst noch Andere erkennen  
Er wird allein sein.  
Alles ist mit Allem verbunden

Hildegard von Bingen

### **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 31**                      Bibel in gerechter Sprache

Bei Dir, Lebendige, berge ich mich  
Lass mich niemals zugrunde gehen  
In Deiner Gerechtigkeit lass mich entrinnen  
Neige mir zu Dein Ohr!  
Rette mich, schnell!  
Sei mir ein schützender Fels, ein bergendes Haus, mich zu befreien  
Ja, mein Fels und meine Bergung bist Du allein  
Um Deines Namens willen zeige mir den Weg und begleite mich  
Hole mich aus dem Netz, das sie mir heimlich legten  
Du bist meine Zuflucht  
Deiner Hand vertraue ich meinen Lebensatem an

Du hast mich befreit, Lebendige, Du treue Gottheit  
Verhasst sind mir, die an Nichtigkeiten sich halten  
Ich aber, ich vertraue auf die Lebendige

Ich will jubeln, mich freuen an deiner Freundlichkeit  
Du hast mein Elend gesehen. Du weisst um mein bedrängtes Leben  
Du hast mich nicht in feindliche Hand ausgeliefert  
Du stellst meine Füsse auf weiten Raum  
Deine Gerechtigkeit verberge ich nicht in meinem Herzen  
Deine Verlässlichkeit, dein befreiendes Handeln –  
Ich spreche davon. Ich verleugne Deine Treue nicht  
Noch deine Zuverlässigkeit vor grosser Versammlung

Ja, böse Taten umringen mich ohne Zahl  
Meine Fehler holen mich ein  
Ich kann sie nicht mehr überblicken  
Möge dir gefallen, Lebendige, mich zu befreien  
Schämen sollen sich zutiefst allesamt  
Die mir an die Kehle wollen  
Zurückweichen sollen sie beschämt  
Die sich an meinem Unglück freuen  
Erstarren in ihrer Schande, die zu mir sagen „Ha! Ha!“  
Von Herzen freuen sich an dir Alle, die Dich suchen  
Nicht müde werden sie zu sagen „Gross ist die Lebendige“  
Sie lieben Dein Befreien

### **Freie Fürbitten** ca. 5 Minuten

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

### **Vater unser**

Ich wähle das traditionelle Vater unser oder die Version von Neil Douglas Klotz

O Ursprung des Kosmos  
Alles was sich bewegt,  
erschaffst Du im Licht  
Bündle Dein Licht in uns  
Erschaffe Dein Reich jetzt  
Durch unsere feurigen Herzen  
Und willigen Hände

Dein Verlangen wirkt dann in unserem  
Gewähre uns täglich  
was wir an Brot und Einsicht brauchen  
löse die Stränge der Fehler 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 von unserem wahren Ziel zurückhält  
aus Dir kommt der allwirksame Wille  
die lebendige Kraft zu handeln  
das Lied das alles verschönert  
und sich von Zeitalter zu Zeitalter erneuert Amen

### **Lied oder Gebet**

Ich singe ein geistliches Lied meiner Wahl oder spreche mein Lieblingsgebet

### **Segen**

Wir senden einander den Segen Gottes (auch wenn wir zeitlich versetzt beten)

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.