

## 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)

## Freitag

### Lass mich in Schönheit wandeln



#### **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**

Das Lebendige braucht mehr Zeit als das Leblose. Das Lebendige muss Zeit „verlieren“ können. Es darf nicht vom Mass der Zeit bedrängt werden. Es muss spielen, sich unnütz benehmen, Umwege machen können. Umweg und Aufenthalt sind in seinem Werden ebenso wichtig wie Näherkommen und Vorangehen; und das Tun des Überflüssigen ebenso notwendig wie die Hinordnung auf einen Zweck.

Romano Guardini

## **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 Sioux-Indianer

Grosser Geist

Dessen Stimme ich in den Winden vernehme

Und dessen Atem der ganzen Welt Leben spendet

Höre mich!

Ich trete vor Dein Angesicht

Als eines Deiner vielen Kinder

Siehe, ich bin klein und schwach

Ich brauche deine Kraft und Weisheit

Lass mich in Schönheit wandeln

Und meine Augen immer

Den purpurroten Sonnenuntergang schauen

Mögen meine Hände die Dinge achten die Du geschaffen hast

Und meine Ohren Deine Stimme hören!

Mache mich weise

Damit ich die Dinge erkennen kann

Die Du mein Volk gelehrt hast

Die Lehre, die Du in jedem Blatt

Und in jedem Felsen verborgen hast

Ich sehne mich nach Kraft –

Nicht, um meinen Brüdern und Schwestern überlegen zu sein

Sondern um meinen grössten Gegner – mich selbst –

Überwinden zu können

Mache mich stets bereit

Mit reinen Händen und aufrichtigen Augen

Zu Dir zu kommen

Damit mein Geist, wenn das Leben

Wie die untergehende Sonne entschwindet

Zu Dir gelangen kann

Ohne sich schämen zu müssen

### **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 Vater unser oder die untenstehende Version

Unsere Mutter im Himmel  
Heilig ist uns Deine Liebe  
Sei uns nahe und erfülle uns  
Wie du Himmel und Erde erfüllst  
Nähre uns täglich mit dem  
Was wir bedürfen  
Umarme uns, wenn wir schuldig geworden sind  
Und lehre uns, die zu umarmen  
Die uns wehgetan haben  
Wenn wir zu fallen drohen  
Fange uns auf und zeige uns die nächsten Schritte  
Denn Du bist die Güte, die Liebe  
Und das Licht – ohne Ende            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, du bist ganz bei dir und im Fluss des Lebens sind wir verbunden.