

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

Mittwoch

Wir ehren Dich, Atem des Lebens



Begrüßung

Ich vergegenwärtige mir alle Personen, 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

Du musst das Leben nicht verstehen
Dann wird es werden wie ein Fest
Und lass Dir jeden Tag geschehen
So wie ein Kind im Weitergehen
Von jedem Wehen
Sich viele Blüten schenken lässt

Sie aufzusammeln und zu sparen
Das kommt dem Kind nicht in den Sinn
Es löst sie leise aus den Haaren
Drin sie so gern gefangen waren
Und hält den lieben jungen Jahren
Nach neuen seine Hände hin

Rainer Maria Rilke

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

Huldigung an den Atem des Lebens

Wir ehren den Atem des Lebens
Denn dieses ganze Universum gehorcht ihm
Er ist der Schöpfer aller Dinge geworden
Alles hat in ihm seinen Ursprung
Wir ehren Dich, Atem des Lebens
Wir ehren dein Tosen
Wir ehren dich, Donner, und dich, Blitz
Wir ehren dich, o Atem des Lebens
Wenn Du Regen herabgiesst
Wenn donnernd der Atem des Lebens
Auf die Pflanzen niederbraust
Empfangen sie Leben
Ein neuer Lebenskeim reift in ihnen
Zahlreich werden sie geboren
Als der Atem des Lebens Wasser spendete
Erhoben die Pflanzen ihre Stimme:
Du hast unser Leben verlängert
Duft hast Du uns gegeben
Wir ehren Dich beim Einatmen
Wir ehren Dich, Lebensatem, beim Ausatmen

Wir ehren Dich, wenn Du Dich abwendest
Wir ehren Dich, wenn Du Dich uns wieder zukehrst
Dir gebührt in allem, ja in allem Huldigung
Der Atem des Lebens nimmt die Kreaturen
Als sein Gewand
Er nimmt sie an wie ein Vater seinen geliebten Sohn
Wie eine Mutter ihre geliebte Tochter
Der Atem des Lebens ist der Weltenkönig
Der Gebieter über Alle, die atmen
Der Gebieter von Allem, das ohne Atem ist
O Atem des Lebens, wende Dich nicht ab von mir
Ich selbst verschmelze mit Dir
Wie ein Lebenskeim im Wasser
So umgebe und binde ich Dich in mir, damit ich lebe!

Atharva-Veda

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

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde Dein Name
Dein Reich komme
Dein Wille geschehe
Wie im Himmel so auf Erden
Unser tägliches Brot gib uns heute
Und vergib uns unsere Schuld
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern
Und führe uns nicht in Versuchung
Sondern erlöse uns von dem Bösen
Denn Dein ist das Reich und die Kraft
Und die Herrlichkeit 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 beflügeln uns

Sie öffne unser Herz

Und bereite uns ein 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.