

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

Samstag

Wer bist Du Licht, das mich erfüllt?



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

Auferstehung

Manchmal stehen wir auf
Stehen wir zur Auferstehung auf
Mitten am Tage
Mit unserem lebendigen Haar
Mit unserer atmenden Haut

Nur das gewohnte ist um uns
Keine Fata Morgana von Palmen
Mit weidenden Löwen
Und sanften Wölfen
Die Weckuhren hören nicht auf zu ticken
Ihre Leuchtzeiger löschen nicht aus
Und dennoch leicht
Und dennoch unverwundbar
Geordnet in geheimnisvolle Ordnung
Vorweggenommen in ein Haus aus Licht

Marie Luise Kaschnitz

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

Wer bist Du, süßes Licht
Das mich erfüllt
Und meines Herzens Dunkelheit
Erleuchtet?
Du leitest mich
Gleich einer Mutter Hand
Und liessest Du mich los
So wüsste keinen Schritt
Ich mehr zu gehen
Du bist der Raum
Der rund
Mein Sein umschliesst
Und in sich birgt
Aus dir entlassen
Entsänk es in den Abgrund
Des Nichts
Aus dem Du es zum Licht erhebst

Du - näher mir als ich mir selbst
Und innerlicher als mein Innerstes
Und doch unantastbar und unfassbar
Und jeden Namen sprengend:
Heiliger Geist – ewige Liebe!

Edith Stein

Gebet

Gott

Du bist immer da
Deine Liebe durchstrahlt
Unserer vordergründige Wirklichkeit jederzeit
Aber die Turbulenzen unseres Alltags
Übertönen oft
Die Zeichen Deiner Gegenwart
Die feinen Kanäle
Mit denen wir Dich wahrnehmen können
Sind verstopft
Hilf uns, offen zu werden für Deine Wirklichkeit
Auch in Zeiten der Hektik und der Konflikte
Denn Du lässt uns atmen
Und Du hältst die Welt im Gang
Jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit

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 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.