

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

Montag

Allen Lebewesen ist eine Kraft zu eigen



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

Allen Lebewesen ist eine Kraft zu eigen – sogar einer winzigen Ameise, einem Schmetterling, einem Baum, einer Blume, einem Stein - denn der Grosse Geist wohnt in jedem von ihnen. Die moderne Lebensart der Weissen hält diese Kraft von uns fern, schwächt sie ab. Um der Natur nahe zu kommen, sich von ihr helfen zu lassen, dazu braucht es Zeit und Geduld. Zeit, um nachzudenken und zu verstehen. Ihr habt so wenig Zeit zum Betrachten und Verweilen; immer seid

Ihr in Eile, immer gehetzt, immer gejagt. Diese Rastlosigkeit und Plackerei macht die Menschen arm.

Pete Catches

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

Aus Psalm 119 (Schreibwerkstatt Essener Frauenliturgie)

Dein Wort ist meinem Fuss eine Leuchte

Ein Licht für meine Pfade

Bin ich am Meer und umspülen mich Wellen

So stehe ich fest – mit beiden Füßen –

Im schmiegsamen Sand und spüre Leben

Schaue ich zurück auf vergangene Jahre

So warst Du da als Du

Als Licht und Wort, als Geste und Blick – immer

Ich tat keinen Schwur und doch will ich in deiner Nähe leben

Weil ich nur dann mir und dir gerecht werde

Und nach meinen Entscheidungen kraftvoll handle

Göttin, ich sage nicht mehr Herr zu Dir

Und endlich bin ich nicht mehr tief gebeugt

Ich knie nicht mehr, habe mich erhoben

Und stehe fest in und vor und mit Dir

Durch Dein Wort belebe mich auch weiterhin –

Ach, wäre es doch öfter in Kirchen zu vernehmen

Wo kann ich mehr von deinen belebenden Worten finden?

Ich brauche dir keine Lobesopfer darzubringen

Damit Du meine Freude spürst

Und meine Dankbarkeit empfindest

Ich bitte Dich nicht mehr darum

Dass Du mich Deine Entscheide lehrst

Dass ich nach Deinem Willen leben lerne.

Mein Wille geschehe in meiner Verantwortung

Und Dein Wille geschehe in Deiner Verantwortung
Mein Leben ist noch immer in Gefahr
Flach zu werden und oberflächlich, nicht lebendig genug
Doch ich vergesse nie
Was mir von Dir verheissen ist als Leben: Befreiung
Oft lege ich mir selbst Schlingen
Verstricke mich darin, aber immer wieder entwirre ich mich
Und lausche dem leisen Säuseln deiner Stimme
Mein Erbteil ist gross
Deine Vorschriften gehören nicht dazu
Aber alle Stunden der Anbetung
In klösterlicher stille und in fetzigem Tanz
Am schäumenden Meer und in liebender Begegnung
Und... und... und...
Sie waren und sind die Freude meines Herzens
Mein Herz ist bereit daraus zu leben
Ohne ein Gesetz zu erfüllen
Bis ans Ende und ewig.

Freie Fürbitten ca. 5 Minuten

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

Vater unser

Ich bete das traditionelle Vaterunser oder die Version von Robert Betz

Oh Du, atmendes Leben in Allem!
Du scheinst in uns und um uns
Selbst die Dunkelheit leuchtet, wenn wir uns erinnern
Hilf uns einen heiligen Atemzug zu atmen
Bei dem wir nur Dich fühlen
Und Dein Klang in uns erklinge und reinige uns
Lass Deinen Rat unser Leben regieren und unsere Absicht klären
Für die gemeinsame Schöpfung.
Möge der brennende Wunsch Deines Herzens
Himmel und Erde vereinigen durch unsere Harmonie

Gewähre uns täglich, was wir an Brot und Einsicht brauchen:
Das Notwendige für den Ruf des wachsenden Lebens.
Löse die Stränge der Irrtümer, 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 zurückhält.
Aus Dir kommt die lebendige Kraft zu handeln
Das Lied, das alles verschönert
Und sich von Zeitalter zu Zeitalter erneuert.
Wahrhaftige Lebenskraft diesen Aussagen!
Mögen sie der Boden sein
Aus dem meine Handlungen erwachsen.
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 selber, du bist ganz bei dir selber, und im Fluss des Lebens
sind wir verbunden.