

Dienstagabend, 20.04.21

Das kontemplative Gebet ist ein Da-Sein in der Gegenwart Gottes. Es kommt ohne Worte aus. Der Mensch zieht sich zurück und sucht absichtslos die Nähe Gottes, indem er sich dieser bewusst, vor ihm still wird. Ich begeben mich für diese Zeiten an einen Ort im Haus, an dem ich nicht abgelenkt werde und mich auch kein Telefon stört. Ich zünde eine Kerze an und nehme meinen Platz auf dem Gebetsbänkchen ein. Natürlich kannst du das so machen, wie es für dich passt.

Du kannst diese Zeit mit einem Lied beginnen mit einem kurzen Gedanken, das kann ein Bibelvers oder ein Zitat sein, das in die Stille führt oder auf die Gegenwart Gottes hinweist, oder auch mit einer Gebärde. Eine Gebärde könnte sein, dass du deine Hände wie eine Schale vor deinen Körper hältst und so Gott deine Offenheit für ihn zum Ausdruck bringst. Du kannst auch deine Hände über dem Kopf zusammenbringen und dann die geschlossenen Hände vor deine Brust halten als ein Zeichen der Sammlung. Verbringe dann einige Zeit (15 – 20 Minuten) in der Stille. Wenn du so etwas erst einmal ausprobieren möchtest, sind auch 5 Minuten ein guter Anfang. Mach dir keine Sorgen, wenn es nicht gleich still in dir wird, sondern dein „Gedankenkarussell“ losgeht. Das ist normal, und es braucht Gewohnheit, damit sich das verändert. Lass die Gedanken an dir vorbeiziehen und gehe ihnen nicht nach. Du kannst dich auch auf dein Wort vom Anfang besinnen, oder deinem Atem folgend in die Stille zurückkehren.

Abschließen kannst du diesen Teil mit einem weiteren Lied oder einer Gebärde. Im Anschluss kannst du das Abendgebet (eine Anleitung für das Tagzeitengebet) beten, das ich hier mit abdrucke. (Lass dich von den Buchstaben nicht irritieren; das Gebet ist für eine kleine Gruppe gedacht, dabei steht z.B. A für alle, L für Leiter...)

Als Lieder eignen sich die Lieder von Taizé, kurze Choräle oder Lieder, die in die Stille führen und dich innerlich zur Ruhe bringen. Eine Auswahl davon findest du im Internet.

Lied: Oculi nostri (Taizé)

[Taizé - Oculi Nostri - Bing video](#)

Oculi nostri ad dominum deum
Oculi nostri ad dominum nostrum

Unsere Augen sehn stets auf den Herren 2x

Zitat: Denn der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.

Antoine de Saint-Exupéry

Zeit der Stille

Lied: Ich traue dich, oh Herr (Gitta Leuschner)

www.evangeliums.net/lieder/lied_ich_traue_dich_oh_herr.html

Abendgebet 1

L: Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?

A: Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Psalm 121, 1

A: **Kanon:** Herr bleibe bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneiget. Lukas 24, 29
(dreimal singen)

A: **Psalm 23**

A: gesprochen:
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Wie es war im Anfang, so auch jetzt und allezeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen

Lesung: Losung des Tages

Gott sprach zu Noah: Siehe, ich richte mit euch einen Bund auf und mit euren Nachkommen und mit allem lebendigen Getier, dass hinfort keine Sintflut mehr kommen soll, die die Erde verderbe.

1. Mose 9,9-10

Weicht nicht von der Hoffnung des Evangeliums, das ihr gehört habt und das gepredigt ist allen Geschöpfen unter dem Himmel.

Kolosser 1, 23

L: Lasst uns das Gebet des Loslassens beten

Das Gebet des Loslassens

(Den **fettgedruckten** Text beten oder singen wir gemeinsam)

E: Was mir der Tag gebracht, was er von mir gefordert hat,
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Vollendet Werk und glückliches Gelingen
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Was unerfüllt und was missraten ist
Ich lege es hin und will dich preisen.

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit
dass ich singe und lobe.**

E: Was meine Augen verwirrt, Bilder des Tages und der Versuchung

Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Unselige Hast und gereiztes Wesen
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Unmut, Bitterkeit und Grimm
Ich lege es hin und will dich preisen.

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit,
dass ich singe und lobe.**

E: Was mich bedrückt und ängstet, Kummer und mancherlei Sorge
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Was dunkel ist und unerforschliches Geheimnis
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Was ich vor deinem Angesicht gesündigt habe
Ich lege es hin und will dich preisen.

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit, dass ich
singe und lobe.**

E: Was ich mir kindisch gewünscht und was du mir weise versagt hast
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Was meine Ohren verdrießt, Lärm und eitles Geschwätz
Ich leg es hin und will dich preisen.

E: Was sonst mich hindert, dir zu nahen in dieser Stunde der
Einkehr
Ich lege es hin und will dich preisen.

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit, dass ich
singe und lobe.**

E: Gelobt sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft, noch seine Güte
von mir wendet. Psalm 66, 20

A: **Amen**

A: **Lied: Herr, wir bitten, komm und segne uns**

[HERR WIR BITTEN KOMM UND SEGNE UNS CHORDS by Peter Strauch @ Ultimate-Guitar.Com
\(ultimate-guitar.com\)](http://ultimate-guitar.com)

L: Segensspruch: Meinen Frieden gebe ich euch; einen Frieden, den euch niemand auf
der Welt geben kann. Seid deshalb ohne Sorge und ohne Furcht.

Joh. 14, 27

A: **Amen**