

Dienstagabend, 15.06.21

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 vorüberziehen 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: Herr, füll mich neu

www.tabs.ultimate-guitar.com/tab/2915072 (Text und Akkorde)

www.youtube.com/watch?v=nPO44iYzYtA (Video)

Herr, du allein bist zu fürchten in deiner Allmacht. Du allein bist zu wählen in deiner Liebe.

Brigitta von Schweden

Zeit der Stille

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

www.evangeliums.net/lieder/lied_ich_traue_dich_o_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 13**

1 Ein Psalm Davids, vorzusingen. 2 HERR, wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir? 3 Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele / und mich ängsten in meinem Herzen täglich? Wie lange soll sich mein Feind über mich erheben? 4 Schau doch und erhöre mich, HERR, mein Gott! Erleuchte meine Augen, dass ich nicht im Tode entschlafe, 5 dass nicht mein Feind sich rühme, er sei meiner mächtig geworden, und meine Widersacher sich freuen, dass ich wanke. 6 Ich traue aber darauf, dass du so gnädig bist; / mein Herz freut sich, dass du so gerne hilfst. Ich will dem HERRN singen, dass er so wohl an mir tut.

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

Gelobt sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft noch seine Güte von mir wendet.

Psalm 66,20

Haltet fest am Gebet, wachen Sinnes und voller Dankbarkeit.

Kolosser 4, 2

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: How long, o Lord (Psalm 13 Brian Dorksen)**

www.youtube.com/watch?v=gbDce-NlhJk (Video)

www.tabs.ultimate-guitar.com/tab/brian-doerksen/psalm-13-how-long-o-lord-chords-602503 (Text und Akkorde)

L: Segensspruch Sprüche 10,22
Der Segen des Herrn allein macht reich, und nichts tut eigenen Mühe hinzu.
So segne dich der dreieinige Gott, der Vater, der Sohn und der heilige Geist.

A: **Amen**