

Dienstagabend, 20.07.21

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: Oculi Nostri (Taizé)

[Cantus Mundi: Oculi nostri \(Taizé\)](#)

Oculi nostri ad Dominum Jesum.

Oculi nostri ad Dominum nostrum.

Unsere Augen sehen stets auf den Herren.

Unsere Augen sehen stets auf den Herren.

Wir haben verlernt, die Augen auf etwas ruhen zu lassen, deshalb erkennen wir so wenig.

Jean Giono

Zeit der Stille

Lied: Ich will dich kennen

[Immanuel Lobpreiswerkstatt - Ich will dich kennen - YouTube](#)

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 9, 1-12

1 Ein Psalm Davids, vorzusingen, nach der Weise »Schöne Jugend«. 2 Ich danke dem HERRN von ganzem Herzen und erzähle alle deine Wunder. 3 Ich freue mich und bin fröhlich in dir und lobe deinen Namen, du Allerhöchster, 4 dass meine Feinde zurückweichen mussten; sie sind gestürzt und umgekommen vor dir. 5 Denn du führst mein Recht und meine Sache, du sitztest auf dem Thron, ein rechter Richter. 6 Du schiltst die Völker und vernichtest die Frevler; ihren Namen vertilgst du auf immer und ewig. 7 Der Feind ist vernichtet, zertrümmert für immer, die Städte hast du zerstört; jedes Gedenken an sie ist vergangen. 8 Der HERR aber thront ewiglich; er hat seinen Thron bereitet zum Gericht, 9 er wird den Erdkreis richten mit Gerechtigkeit und die Völker regieren, wie es recht ist. 10 Der HERR ist des Armen Schutz, ein Schutz in Zeiten der Not. 11 Darum hoffen auf dich, die deinen Namen kennen; denn du verlässest nicht, die dich, HERR, suchen. 12 Lobet den HERRN, der zu Zion wohnt; verkündigt unter den Völkern sein Tun!

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

Er liebt mich, darum will ich ihn erretten.

Psalm 91,14

Ihr Lieben, wenn uns unser Herz nicht verdammt, so reden wir freimütig zu Gott, und was wir bitten, empfangen wir von ihm.

1. Joh. 3, 21+22

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: Die Liebe des Retters (Outbreak Band / Mia Friesen)**
[outbreakband - Die Liebe des Retters \(lyrics\) - YouTube](#)

Vers 1

Ich danke dir, Jesus, dass es deine Güte war,
die den Preis bezahlte und mich errettet hat.
Ich danke dir, Jesus, dass es deine Gnade war,
die die Sünde aller Welt auf die Schulter nahm.

Chorus

Die Liebe des Retters hat triumphiert.
Als du am Kreuz den Tod besiegtest,
wurd ich erlöst, wurd ich erlöst.
Die Liebe des Retters hat triumphiert.
Als du am Kreuz den Tod besiegtest,
wurd ich erlöst, wurd ich erlöst.

Vers 2

Ich danke dir, Jesus,
denn der Tod hat nicht gesiegt,
weil du auferstanden bist
und nicht im Grabe bliebst.
Ich danke dir, Jesus, für das, was du mir gibst,
ein Leben für die Ewigkeit, weil du in mir lebst.

Chorus

Die Liebe des Retters hat triumphiert.
Als du am Kreuz den Tod besiegtest,
wurd ich erlöst, wurd ich erlöst.
Die Liebe des Retters hat triumphiert.
Als du am Kreuz den Tod besiegtest,
wurd ich erlöst, wurd ich erlöst.

Bridge

Vollbracht, vollbracht, es ist vollbracht.
Der Weg ist jetzt frei in deine Gegenwart.
Vollbracht, vollbracht, es ist vollbracht.
Der Weg ist jetzt frei in deine Gegenwart.

L: Segensspruch
Gott sei uns gnädig und segne uns. Sieh uns an im Licht deiner Liebe. Psalm 67,2

A: **Amen**