

[ka:punkt], Grupenstr. 8, 30519 Hannover,
Tel.: 0511 – 270 73943

Mittagsgebet „to go“ 19.-25.07.2021 (29. KW)

**Das Mittagsgebet findet Dienstag – Donnerstag auch
wieder um 12:30 im Raum der Stille persönlich statt.**

Liebe Mitbeter und Mitbeterinnen,
wie halten Sie es mit dem Gebet? Setzen Sie sich gerne in die
Kirche oder haben Sie Zuhause einen bestimmten Platz? Viele
Heilige haben das Geheimnis des Gebetes darin gesehen,
Gott in allen Dingen zu finden und alles Tun und Denken als
Gebet zu verstehen.

Gebet:

Ich werde still

Gott meines Lebens, ich finde mich vor dir ein mitten am Tag.
Mit meinem Leib, mit meinem Atmen, mit meinem Denken und
Fühlen, so, wie ich jetzt bin. Ich möchte stiller und hörender
werden und mich von dir einladen lassen, innezuhalten.
Ich bin gefüllt mit allem, was der Tag bis jetzt gebracht hat. Ich
lasse alles noch einmal in mir lebendig werden und lege es in
deine Hände.

Ich will dich loben mit allem, was heute den Glanz deiner
Gegenwart hatte. Schenk mir Versöhnung und Heilung, für
alles Halbherzige, Unzureichende und Gleichgültige, für alles,
was mich von dir entfernt hat.

Nimm mich mit meinem Tag an. Gib mir Zuversicht und
Vertrauen in deine Gegenwart für den zweiten Teil dieses
Tages, für alles, was mir begegnet. Amen

Meditation:

Theresia von Avila: „Darum auf, meine Töchter! Seid nicht mutlos, wenn der Gehorsam von euch nur äußere Werke verlangt. Erkennt, dass euch selbst in der Küche bei den Töpfen der Herr begleitet, um euch innerlich und äußerlich beizustehen.“

Herr, ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein und dir zum Wohlgefallen in der Nacht zu wachen. Auch kann ich nicht meditieren in der Morgendämmerung.

Mach du mich zu einer Heiligen, indem ich Mahlzeiten zubereite und Teller wasche. Nimm meine rauhen Hände an, weil sie für dich rau geworden sind.

Kannst du meinen Spüllappen als Geigenbogen gelten lassen, der himmlische Harmonien hervorbringt auf einer Pfanne? Sie sind so schwer zu reinigen und ach, so abscheulich.

Die Stunde des Gebets ist vorbei, bis ich mein Geschirr vom Abendessen abgespült habe – und dann bin ich sehr müde. Wenn mein Herz noch am Morgen gesungen hat, ist es am Abend schon längst vor mir zu Bett gegangen.

Herr, schenk mir dein unermüdliches Herz, dass es in mir arbeitet, statt des meinen. Herr darf ich dir als Gabe meine Ermüdung anbieten, die mich ankommt beim Anblick von Kaffeesatz und angebrannten Gemüsetöpfen?

Erinnere mich an alles, was ich leicht vergesse. Nicht nur, um Treppen zu sparen, sondern, dass mein vollendet gedeckter Tisch ein Gebet werde. Obgleich ich Martha-Hände habe, habe ich doch ein Maria-Gemüt. Und wenn ich die schwarzen Schuhe putze, versuche ich Herr, deine Sandalen zu finden. Ich denke daran, wie sie auf Erden gewandelt sind, wenn ich den Boden schrubbe.

Herr nimm meine Gedanken an, denn ich habe nicht mehr!

Fürbitten:

Für alle, die sich abrackern und keine Erfüllung finden in dem, was sie tun.

Für alle, die keine Ruhe finden in sich und in dir.

Für alle, die kein Vertrauen haben, dass du sie begleitest in allem, was ihnen begegnet.

Für alle, deren Leben zu Ende gegangen ist.

Für alle, die das Leben eines Menschen beendet haben.

Guter Gott,

hilf uns, unser Leben als Gebet zu verstehen und aus diesem Verständnis heraus zu handeln: Liebe – und dann tue, was du willst.

Wir beten:

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

Wir lieben zu wenig, wir glauben zu wenig, wir sichern zu viel.

Wir brauchen Vertrauen in dich, mein Gott und deinen heiligen Geist! (nach Detlef Hein)

Segensgebet:

Segne mich Gott,
wenn mir die Arbeit leicht von der Hand geht, wenn meine Vorhaben gelingen und die Probleme gelöst werden.
Damit ich nicht vergesse, dass du die Quelle meiner Kraft bist.

Segne mich Gott,
wenn ich müde und erschöpft bin, wenn Sorgen auf mir lasten und Schwierigkeiten sich türmen.
Damit ich meine Grenzen annehme und alle Hoffnung auf dich setze.

Segne mich Gott,
wo mein Wirt und mein Lachen andere stärkt, wo mein Tun aufrichtet und hilft, damit die Menschen durch mich hindurch dich erkennen.

Segne mich Gott,
wo ich Hilferufe und Not übersehen habe und wo Leid mich nicht berührt hat.
Damit ich mein Versagen erkenne und mein Handeln ändern kann.

Segen mich Gott und lass mich ein Segen für andere sein.
(Irmela Mies-Suermann)

(Team Mittagsgebet [ka:punkt] – Johannwerner)