|  |
| --- |
| **Innehalten – sich ausrichten – sich öffnen für Gottes Geist:** Einstimmung mit Texten und Liedern |
| **Lied** Rise up+ 256 **Be still, my soul, be still***Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir; Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.* *Angelus Silesius (Theologe + Mystiker, lebte im 17. Jh. in Breslau / Polen)**Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir; Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.* **Lied :** RG 169 **Jésus le Christ. Lumière intérieure** |
| ***Reise nach innen*** *(nach Dag Hammarskjöld; ehem. UNO-Generalsekretär 1953-1961)* *Ich sitze hier vor dir, Gott,aufrecht und entspannt.**Ich halte meinen Geistfest in meinem Körper.Sanft und fest halte ich meinen Geist da,wo mein Körper ist:hier in diesem Raum.**In diesem gegenwärtigenAugenblicklasse ich alle meine Pläne,Sorgen und Ängste los.Ich lege sie jetzt in deine Hände,Gott.**Ich lockere den Griff,**in dem ich sie halte,**und überlasse sie dir.Ich warte auf dich – erwartungsvoll.**Ich beginne die Reise nach innen.Ich reise in mich hineinzum inneren Kern meines Seins,**wo du wohnst.In diesem tieferen Punkt meines Wesensbist du immer schon vor mir da,**du schaffst, belebst,stärkst ohne Unterlassmeine ganze Person.****Moment der Stille*** *(eingeleitet mit Klangspiel)***Abschluss der Stille mit Lied:** RG 706**, Nada te turbe**Stille Einzelbesinnung zu Fragen (einzeln gelesen, ca. 1.5 Min. dazwischen)* Wo hat dir selbst ein Moment des Innehaltens gutgetan?
* Wo ist dir in letzter Zeit einmal «ein Licht aufgegangen»? Wie hat sich das angefühlt?
* Mit den Augen von wem würdest du gerne einmal einen Tag die Welt betrachten?
* Wann hast du zuletzt einmal etwas ganz anders gemacht, als gewohnt? Was hat dich dazu bewogen?

**Lied als Abschluss :** RG 706**, Nada te turbe** |

|  |
| --- |
| **Ausklang und Segen** |
| **Lied:** RG 704, **Meine Hoffnung und meine Freude***Eine Kurzformelfür gutes Lebengutes Handeln****Stop look go****innehaltenhinschauenhandeln**Der Ablenkung widerstehengegenwärtig wahrnehmenwie und was jetzt dran ist**Und zugreifenes anpackenkonkret versuchenes zu tun**So dankbarso verantwortlichzu wirkenbedeutetgut zu leben**Und machtüberdies noch glücklich.**Aus: Marianne Vogel-Kopp, Dem heiligen lauschen, S.95***Segenslied :** RG 346 **«Bewahre uns Gott, behüte uns Gott»** |