|  |
| --- |
| **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 Geist fest in meinem Körper. Sanft und fest  halte ich meinen Geist da, wo mein Körper ist: hier in diesem Raum.*  *In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse 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 hinein zum inneren Kern meines Seins,*  *wo du wohnst. In diesem tieferen Punkt  meines Wesens bist du immer schon vor mir da,*  *du schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass meine 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 Kurzformel für gutes Leben gutes Handeln*  ***Stop look go*** *innehalten hinschauen handeln*  *Der Ablenkung widerstehen gegenwärtig wahrnehmen wie und was  jetzt dran ist*  *Und zugreifen es anpacken konkret versuchen es zu tun*  *So dankbar so verantwortlich zu wirken bedeutet gut zu leben*  *Und macht überdies noch  glücklich.*  *Aus: Marianne Vogel-Kopp, Dem heiligen lauschen, S.95*  **Segenslied :** RG 346 **«Bewahre uns Gott, behüte uns Gott»** |