

Vorschlag für eine Friedensmeditation (ca. 20 min)

(alle Teile können durch andere Texte oder Worte ersetzt oder ergänzt werden)

„Gottes Absicht mit dieser Welt ist eindeutig. Es soll Frieden sein. Shalom! Jesus stellt in der Bergpredigt die Wegweiser zum Frieden auf: Nach Gerechtigkeit hungern und dürsten, barmherzig leben, Versöhnung einüben; Salz der Erde sein, die Feinde lieben, gewaltlos leben, in gerechten Beziehungen zu Gott und den Menschen- und zu den Geschöpfen.“ die frühere Bischöfin B. Wartenberg-Potter

In dieser Friedensmeditation halten wir inne und geben unserer Sehnsucht nach Frieden Raum: im Wechsel von Singen, Stille, Text und Gebet.

Wir richten uns - in unserem Herzen und in unserem Handeln - auf Gott, Quelle des Friedens, aus.

Lied:

Schweige und höre



Im übersättigten Hungerjahrhundert

kaue ich die Legende Frieden Und werde nicht satt

Kann nicht verdauen

die Kriege sie liegen

mir wie Steine im Magen Grabsteine

Der Frieden

liegt mir am Herzen ich kaue

das wiederholte Wort und werde nicht

satt

Rose Ausländer

Kurze Stille (1 min)

Hinführung

Im Sinne der Bergpredigt dürfen wir auf die Friedenskraft, die von Gott, dem Geheimnis des Lebens ausgeht, hoffen und sie durch unser Handeln mitgestalten.

In der Stille wollen wir uns auf diese Kraft ausrichten, ihr unsere Klage anvertrauen und auf ihre Wirkmacht vertrauen.

Dem Wunder leise, wie einem Vogel die Hand hinhalten.

Klang der Klangschale (kann auch ein Lied sein, das angestimmt wird) Stille (8 - 10 min)

(Sitzen oder Stehen möglich)

Klang der Klangschale (kann auch ein Lied sein, das angestimmt wird)

Gebet

1. Möglichkeit:

Gott, du Quelle des Lebens

Du Atem unserer Sehnsucht

Du Urgrund allen Seins

segne uns

mit dem Licht deiner Gegenwart

das unsere Fragen durchglüht

und unseren Ängsten standhält.

Segne uns, damit wir ein Segen sind

und mit zärtlichen Händen

und einem hörenden Herzen

mit offenen Augen und mutigen Schritten dem Frieden den Weg bereiten.

Segne uns damit wir einander segnen

und stärken und hoffen lehren

wider alle Hoffnung

weil du unserem Hoffen und unserem Handeln Flügel schenkst.

Amen. So sei es. So ist es.

nach Katja Süß

2. Möglichkeit:

Immer suchst

Du uns

gibst nicht auf

mit uns deinen Traum einer zärtlicheren Welt zu träumen.

Ohne Unterbrechung hältst du Ausschau

ob noch

ein Verständiger da ist der dich sucht.

Wann begreifen wir

endlich, dass wir

Dir nicht dienen müssen sondern es uns zutiefst dient Deine Stimme

der Gerechtigkeit

in uns zu hören

und auf deine Anstiftung

zur Solidarität zu achten. Suche uns weiterhin alltäglich auf!

Pierre Stutz nach Psalm 14,2

Stille 2 min

An dieser Stelle kann gemeinsam das „Vater unser“ gesprochen werden

Segen:

Gott segne und bewahre alle Menschen in ihrer Sehnsucht nach Frieden. Amen

Friedensgebet am Mittag

(alle Teile können durch andere Texte oder Worte ersetzt oder ergänzt werden)

Liturg:in

Ich begrüße sie

Kerze anzünden

Liturg:in

Wir halten inne mitten am Tag. Wir unterbrechen unsere Arbeit, Wir unterbrechen unser Denken Wir unterbrechen uns selbst. Wir atmen tief durch.

PAUSE

Wir feiern diese Andacht

im Namen Gottes,

der wie eine Mutter und ein Vater für uns sorgt, weil er uns liebt,

im Namen Jesu Christi,

der diese Liebe unter uns hat Gestalt werden lassen durch den Tod hindurch

in der Kraft des Heiligen Geistes,

die unserem Denken, Fühlen und Wollen Lebendigkeit und Weisheit geben möge. Amen.

(aus der Liturgie der Gebete im Ökumenischen Forum HafenCity Hamburg)

Biblische Lesung

Stille (ca. 3 Minuten, Glocke oder Klangschale zu Beginn und Ende)

Auch möglich, das Friedensgebet ohne Biblische Lesung und/ oder ohne Stille durchzuführen.

Dann geht es nach dem „Amen“ weiter mit „Wir stimmen ein ...“

Liturg:in

Wir stimmen ein mit allen, die um den Frieden in der Welt beten:

Lied, z.B.

Verleih' uns Frieden gnädiglich, EG 421

oder ein anderes, z.B.

Dona nobis pacem, EG 435

Liturg:in

Frieden in uns, Frieden in der Welt das ist unser Wunsch
wir sehnen uns danach.

So viel Unfriede ist in uns, so viel Elend und Krieg ist in der Welt.

Wir klagen vor Dir, Gott, höre uns.

Wir halten Dir, Gott, heute besonders die Menschen in der Ukraine hin, Frauen, Männer
Kinder, Junge und Alte. Und wir bitten Dich auch für die Menschen in Russland, die diesen
Krieg nicht wollen und ohnmächtig vor den Herrschenden ihres Landes stehen.

Dazwischen singen wir „Kyrie eleison“

Stille (3-5 Minuten)

Wir bitten um Erkenntnis und Geduld,
wir bitten um alles, was hilft, dass Konfliktparteien wieder miteinander sprechen, direkt oder
indirekt wir bitten für alle Verhandlungen, von denen wir nicht hören, weil sie den Schutz
des Schweigens brauchen, damit sie gelingen.
Und wir bitten für uns und beten im Wechsel.

(Liturg_in: I, Alle: II)

1. I O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
2. II dass ich Liebe übe, wo man sich hasst,

1. I dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt,
2. II dass ich verbinde, da wo Streit ist,

1. I dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum herrscht,

2. II dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel drückt,

1. I dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,
2. II dass ich ein Licht anzünde, wo Finsternis regiert,

1. I dass ich Freude bringe, wo Kummer wohnt.
2. II Ach Herr, lass mich trachten, nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste,

1. I nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe,
2. II nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

1. I Denn wer hingibt, der empfängt,
2. II wer sich selbst vergisst, der findet,

1. I wer verzeiht, dem wird verziehen,
2. II und wer da stirbt

der erwacht zum ewigen Leben.

I+II Amen.

(Franziskus von Assisi zugeschrieben, entstanden unter französischen Franziskanern, veröffentlicht in „Souvenir Normand“ um 1913)

Liturg:in

Wir fassen unsere Bitten zusammen in dem Gebet, das Jesus uns gegeben hat. Wir stehen dazu auf.

Vater unser im Himmel ...

Liturg:in (Segen)

So spricht Gott zu dir:

Du bist gesegnet.

Ich gebe dir meinen Geist. Ich mache dich stark,
zu wirken und zu lieben.

Geh und tu, was die Liebe dir zeigt. Ich bin bei dir.

Es segne und behüte uns
der allmächtige und barmherzige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

(aus der Liturgie der Gebete im Ökumenischen Forum HafenCity Hamburg)

ggf. Musikalischer Ausklang / Lied