

Mittagsgebet, 12 Uhr

Liebe Geschwister,

ich lade euch ein, mit mir zusammen ein Mittagsgebet zu halten, wenn um 12 Uhr die Glocken unserer Kirchen läuten. Jede*r kann dies Gebet für sich im eigenen Zuhause oder am Arbeitsplatz halten und weiß dennoch, nicht allein damit zu sein, sondern weiß sich in der Solidarität der Vielen aufgehoben, die Dasselbe zur selben Zeit beten.

Ihr braucht dazu:

- Diesen Text, vielleicht eine Kerze oder ein Teelicht, vielleicht einen Stift, die Tageslosung

ANKOMMEN

Beim Läuten der Glocken werde ich still vor meinem Gott.

Ich entzünde eine Kerze, ein Teelicht oder schaue aus dem Fenster in das Licht des Tages.

Ich werde mir meines Atems bewusst und spreche oder denke im Einatmen:

- *Gott, hier bin ich.*

...und im Ausatmen:

- *Sei du mir nah.*

Das wiederhole ich drei- oder viermal.

GEBET

Ich spreche laut (oder leise):

Auf der Höhe des Tages halten wir inne.

(und ich weiß mich darin nicht allein)

*Lasst uns Herzen und Hände erheben zu Gott,
der unseres Lebens Mitte ist.*

Gott, lass uns vor dir stehen mitten im Tagwerk.

*Richte uns aus, dass wir suchen das Eine,
dass wir tun, was Not ist.*

Lass uns wandeln vor deinen Augen. Amen.

Ich horche einige Atemzüge lang auf das Glockenläuten.

Ich weiß, wie viele andere das jetzt mit mir tun.

TAGESLOSUNG

Ich lese und spreche laut oder leise die Tageslosung aus: <https://www.losungen.de/die-losungen/> (gibt's auch als App fürs Smartphone)

Ich denke über die Tageslosung nach, indem ich mit den Augen einmal, zweimal, mehrmals am Text entlanggehe. Wo bleibe ich hängen? Was spricht mir aus der Seele? Was will meine Seele unterstreichen, ergänzen, betonen?

Ich unterstreiche, ergänze, betone, was für mich in dieser Tageslosung liegt.

Abschließend lese ich die Tageslosung noch einmal und höre meine eigenen Gedanken mit.

Ich spüre die Gemeinschaft der Vielen, die mit mir gerade diesen Vers bedacht haben.

FÜRBITTGEBET

Ich bete für die Menschen, um die ich mich Sorge:

- ...

Und mit allen anderen im Geist verbundenen bete ich so wie Jesus Christus uns zu beten gelehrt hat:

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 unseren 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.

SEGEN

Ich spreche den Segen Satz für Satz hinaus zu allen anderen.

Nach jedem Satz halte ich inne und nehme wahr, wie der Segen von allen anderen, die mit mir beten, zu mir zurückkehrt.

Gott segne dich und behüte dich.

Gott zeige dir seinen Weg.

Gott gebe dir Kraft.

Amen.

Ich blase die Kerze aus und schicke mit ihrem Rauch Gedanken der Liebe in die Welt um mich herum.