

Sehnsucht nach Stille - Gottesdienst 10.01.10 - Hilfen zur Nacharbeit

1. Frage:

Haben wir schon Erfahrungen mit der Stille gemacht? Erzählt einander davon. Was fiel schwer, was leicht? Was war eine Hilfe?

2. Lesen:

Wir lesen noch einmal die Bibelstellen, in denen Jesus die Stille sucht:
Mk 1, 35; Mt 14,23; 26,36; Lk 6,12ff; Joh 6, 14-15:

Fragen dazu:

Was fällt uns auf in Bezug auf Zeiten und Orte? Ist es Jesus wohl leicht gefallen, die Stille aufzusuchen?

Jesus war doch Gott! Wieso brauchte er dann noch solche Zeiten?

3. Impuls und Meditation:

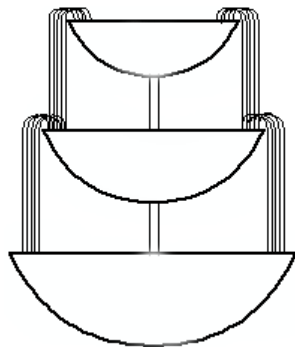
Die Schalen des römischen Brunnens:

Stille – Beziehungen – Arbeit.

Wie sieht die Reihenfolge bei uns aus?
Die Arbeit (Aufgaben, Anforderungen) haben immer die Tendenz, sehr viel Platz und Dringlichkeit zu beanspruchen.
Was können wir tun, damit die Stille vor Gott und meine Beziehungen (Familie, Freunde, Team) die richtigen Schwerpunkte bekommen?

Wer hier weiterdenken möchte über die Ausführungen von Dominik Klenk, den verweise ich auf folgende Website:

http://www.chrischona.org/projects/default/modules/redCMS_MediaLibraryDownload.aspx/getmedia.aspx?mode=download&mediald=1696



4. Eine gute Geschichte zum Vertiefen:

Lk 10, 38-42 Maria und Marta

Ziel: Wir begründen unsere Hektik mit allerlei Sachzwängen. Wir brauchen aber das Ausgerichtet sein auf Gott.

5. Herzensgebet

Hat jemand schon **Erfahrungen mit dem Herzensgebet** (Gebet mit dem Atemrhythmus) gemacht. Lasst es uns ruhig noch einmal praktizieren.
Beim Einatmen: „Jesus“, beim Ausatmen: „Christus“. Oder beim Einatmen: „Jesus Christus“ – beim Ausatmen: „Hier bin ich!“ Achte darauf, dass du gleichmäßig atmest und deine Gedanken auf die Worte beschränkst, die du innerlich sprichst.

Zum Römischen Brunnen:

*Aufsteigt der Strahl und fallend gießt
Er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiernd, überfließt
In einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich,
Der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.
(Konrad Ferdinand Meyer, 1882)*