BETEN UND SEGEN EMPFANGEN

Das ist heute die letzte Station. Gehen Sie in Gedanken noch einmal zu den Momenten, die Ihnen gut getan haben. Was mag Ihnen in den nächsten Tagen davon bleiben? Fragen? Anregungen? Impulse für Weiteres? Wenn Sie nicht allein sind, kommen Sie darüber vielleicht noch ins Gespräch. Oder Sie wollen Ihre Gedanken mit jemandem am Abend am Telefon teilen.
Die Fenstermeditation geht hier zu Ende.
Doch Ihr Weg geht weiter.

Wir beten:
Gott, ich nehme Worte, Gedanken und Bilder von dieser Zeit mit dir mit. Alles, was mich bewegt, ist bei dir gut aufgehoben. Dafür danke ich dir. Dir vertraue ich und bete, verbunden mit vielen Menschen auf der ganzen Welt.

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.

Wir bitten Gott um seinen Segen:
Gott, segne uns und behüte uns. Gott, lasse dein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig. Gott, erhebe dein Angesicht auf uns und gib uns Frieden. Amen

Gehen Sie fröhlich, gestärkt, gesegnet durch diese Adventswoche.

Kirche sein in Zeiten von Corona ist eine Herausforderung.
Wir müssen körperlich Distanz halten und zugleich unsere Nähe zueinander und zu Gott leben.
Bleiben sie mit uns in Kontakt.
Alle Informationen – auch die Telefonnummern des Pfarrteams und anderer Mitarbeitenden – finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde:
www.kirche-oschatzer-land.de

Bild: pixabay.com

Ein Fenster – ein Blick in die Welt.
Ein Fenster – ein Blick in den Himmel.

Dem Himmel so nah. Wir versuchen heute ihn hereinzulassen. In unser Haus, in unsere Wohnung in unsere Herzen.

Eine gesegnete Zeit wünscht
Ihre Kirchgemeinde Oschatzer Land

Wenn Sie uns schreiben wollen, wie Sie Ihre Fenstermeditation erlebt haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen unter: katja.dorschel@evlks.de

BEGINN

Wählen Sie sich einen Platz, von dem aus Sie gut aus dem Fenster schauen können, Sie bequem sitzen und zur Ruhe kommen.

Wir sind hier im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Als Wochenspruch begleitet uns ein Vers aus dem Philipperbrief:
"Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! Der Herr ist nahe!" (Phil 4,4.5b)

Gebet zum Wegbeginn
Gott, hier bin ich, so wie ich bin. Mit meiner Sehnsucht und meiner Sorge, mit meiner Hoffnung und Unsicherheit.
Dir möchte ich nahe kommen.
Ich gehe in diese Zeit und vertraue auf dich.
Amen.

Wie fühlen sie sich gerade? Fühlen Sie sich leicht oder lastet etwas auf ihren Schultern?
Dieser Advent und die bevorstehende Weihnachtszeit jedenfalls sind nicht gerade leicht. Laden Sie Ihre Seele am Beginn dieser Meditation trotzdem zur Freude ein:
Atmen sie bewusst tief ein.
Beim Ausatmen lassen sie ihr Gesicht lächeln.
Halten sie einen Moment inne.
Wiederholen Sie das einige Male: Atmen, lächeln, innehalten.

PSALM

Wir wählen einen ruhigen Ort, vielleicht etwas abgeschieden,
und beten aus dem Wochenpsalm (aus Ps 85):
Ich lobe den Herrn aus tiefstem Herzen.
Alles in mir jubelt vor Freude über Gott, meinen Retter. Denn er wendet sich mir zu. Gott, der mächtig ist, handelt wunderbar an mir. Sein Name ist heilig.
Er ist barmherzig zu denen, die ihn ehren und ihm vertrauen – von Generation zu Generation. Er erinnert sich an seine Barmherzigkeit und kommt zu Hilfe.
So hat er es unseren Vätern versprochen: Abraham und seinen Nachkommen
für alle Zeiten!
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie es war im Anfang, jetzt und allezeit, und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Wir singen oder sprechen:
4. Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, die vierte Kerze brennt.
Gott selber wird kommen, er zögert nicht. Auf, auf, ihr Herzen, werdet licht.
Freut euch, ihr Christen! Freuet euch sehr. Schon ist nahe der Herr.

HÖREN

Wir hören Verse aus dem Philipperbrief:

Weil ihr zum Herrn gehört!
Also, meine lieben, schmerzlich vermissten Brüder und Schwestern, meine Freude und mein Siegeskranz: Haltet unerschütterlich daran fest, dass ihr zum Herrn gehört, ihr meine Lieben!
Freut euch immerzu, weil ihr zum Herrn gehört!
Ich sage es noch einmal: Freut euch!
Alle Menschen sollen merken, wie gütig ihr seid!
Der Herr ist nahe! Macht euch keine Sorgen!
Im Gegenteil! Wendet euch in jeder Lage an Gott. Tragt ihm eure Anliegen vor –in Gebeten und Fürbitten und voller Dankbarkeit.
Und der Friede Gottes, der jede Vorstellung übertrifft, soll eure Herzen und Gedanken behüten. In der Gemeinschaft mit Jesus Christus soll er sie bewahren. (Phil 4,1.4-7)

Atmen, lächeln, innehalten
Wenn wir lächeln, dann geschieht es von alleine: Unser Körper schüttet Botenstoffe aus, die unser Innerstes an das Glück erinnern. Und unser Innerstes spürt das Glück – und sei es fern.
Mit den Worten des Philipperbriefes kann es genauso sein. Wir sprechen sie aus. Wir hören, dass wir Grund zur Freude haben, allein weil wir zu Gott gehören.
Ein guter Moment um noch einmal tief zu atmen, zu lächeln und inne zu halten.