

Pfingstnovene vom 14.-22- Mai 2022

erarbeitet und zusammengestellt von Stefan Wohlfarth,
Haus der Stille, Kloster Drübeck

Möglicher Aufbau einer täglichen Meditation

Nutze diesen Vorschlag in der Weise, wie es für Dich gut ist. Lass weg, was Dir zu viel ist. Vertiefe, was Resonanz in Dir hervorruft. Lass Dich jedoch auch auf das ein, was Dir fremd ist. Leg es nicht zu rasch beiseite, damit Du nicht in eigenen Vorlieben und Denkgewohnheiten verharrest.

Nutze für die Betrachtung und das Atemgebet möglichst die Audiodateien, da Du Dich dann ganz in das Hören und Wahrnehmen hineinfallen lassen kannst.

Beginn

Beginne mit einer Geste, z.B. einer Verneigung oder bezeichne Dich mit dem Kreuz. Dazu kannst Du ein Votum sprechen, dass Dich ausrichtet:

Im Namen des Vater, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Oder:

*Meine Hilfe steht im Namen des Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.*

Atemgebet

(als Audio-Datei abrufbar)

Betrachtung der Strophe der Pfingstsequenz

(als Audio-Datei abrufbar)

Nachklang und Stille

Ich schließe die Augen und lasse die Worte in mir nachklingen. Ich warte und lasse Gottes Geist Zeit und Raum, um mich anzurühren.

Lied hören oder singen

(Eine Auswahl zum Anhören kann über einen Link auf YouTube und über den Server vom Haus der Stille angehört und mitgesungen werden.)

Gebet

In meinen Worten sage ich Gott, was ich heute von ihm brauche und erbitte oder nenne Menschen, für die ich die Sendung seines Geistes heute besonders erbitte.

Vaterunser

Abschluss

Gelobt sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft noch seine Güte von mir wendet. (Psalm 66,20)

Amen.

Pfingstsequenz

Komm herab, o Heiliger Geist, der die finstre Nacht zerreißt, strahle Licht in diese Welt.

Komm, der alle Armen liebt, komm, der gute Gaben gibt, komm, der jedes Herz erhellt.

Höchster Tröster in der Zeit, Gast, der Herz und Sinn erfreut, köstlich Labsal in der Not.

In der Unrast schenkst du Ruh, hauchst in Hitze Kühlung zu, spendest Trost in Leid und Tod.

Komm, o du glücklich Licht, fülle Herz und Angesicht, dring bis auf der Seele Grund.

Ohne dein lebendig Wehn kann im Menschen nichts bestehn, kann nichts heil sein noch gesund.

Was befleckt ist, wasche rein, Dürrem gieße Leben ein, heile du, wo Krankheit quält.

Wärme du, was kalt und hart, löse, was in sich erstarrt, lenke, was den Weg verfehlt.

Gib dem Volk, das dir vertraut, das auf deine Hilfe baut, deine Gaben zum Geleit.

Lass es in der Zeit bestehn, deines Heils Vollendung sehn und der Freuden Ewigkeit.

Amen. Halleluja.