

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Erster Tag

**Geschehen lassen, ruhig werden,
da sein, meine Sinne öffnen**

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

Augenblick
der du dich mir sofort entziehst
verweile
lass mich dich
schmecken
fühlen
einverleiben
damit ich dich
mit unendlicher Dankbarkeit
würdige*

Tagesimpuls

meine Seele baumelt
malt Bilder
intensiver Farben
lichtdurchflutet
und wiegt
sanft ihr Kind
die Sehnsucht

Ich lasse heute meine Seele baumeln,
male Bilder an den Himmel.

Ich öffne mich dem bewussteren Sein
und meiner Sehnsucht.

Stille
ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Guter Gott,
segne diesen Tag
an dem ich mich langsam
meinem persönlichen Tempo
für deine Gegenwart in allem
öffnen möchte.

Segne mein Bemühen
hinzuhören auf das
was in mir zu Wort kommen möchte.

Segne mich
damit ich die Sehnsüchte
die in mir keimen
ins Leben begleite.

Begleite du mich auf meinem Weg ins Leben.

**aus: Angelika Gassner, Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen, Verlag
Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007*

*Die übrigen Texte aus: Angelika Gassner, **In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut.**
Erzdiözese Salzburg 2010*

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Zweiter Tag

Hungersnot sich sehnen und hungern nach ...

unser tägliches Brot gib uns heute

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

Das Buch Rut

Kapitel 1

1 Und es geschah in den Tagen, als die Richter richteten, da entstand eine große Hungersnot im Land.

Stille

ich bin bei mir

und ich bin bei Gott

Tagesimpuls

Bethlehem ist der Ort des Brotes, übersetzt heißt es: Brothausen. Hier ist dem Namen nach das Brot beheimatet, zuhause. Jetzt aber, zur Zeit der Richter, ca. 1000 Jahre vor der Geburt Jesu, ist gerade hier in Bethlehem das Brot ausgegangen.

Der Hunger regiert. Die BewohnerInnen von Bethlehem können sich und ihre Kinder nicht mehr ernähren.

Was aber geschieht mit meinem inneren Hunger?

Wonach hungert und dürstet mich?

Was nährt mich?

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Guter Gott,
segne das Brot
das ich heute genieße.
Lass es mich verkosten
und lass es in mir zur Kraft werden
die dich als GeberIn
verherrlicht.

Danke für das tägliche Brot
die Nahrung
die mir die Fülle des Lebens
erfahrbar macht.

Segne jene Menschen
die nach dir und nach Nahrung hungern
und hilf mir dabei
ein wenig Trost und Erfüllung zu verbreiten.

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Dritter Tag

Weggehen, aus dem Gewohnten aussteigen

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

bleibe ich
oder mache ich mich auf den Weg
halte ich fest
oder lasse ich zurück
verweile ich in Sicherheit
oder wage ich den Aufbruch

jede Entscheidung
birgt ein Risiko in sich *

Das Buch Rut

Kapitel 1

1 Und es geschah in den Tagen, als die Richter richteten, da entstand eine Hungersnot im Land. **Und ein Mann von Bethlehem-Juda ging hin/weg ...**

Stille

ich bin bei mir

und ich bin bei Gott

Tagesimpuls

Gott ruft Menschen immer wieder aus dem Gewohnten heraus. Das bedeutet auch immer Abschied nehmen, loslassen und auf die Sicherheit verzichten. Dies ist eine Herausforderung an unser menschliches Vertrauen.

Lasse ich mich von Gott heraus/hinaus ins Leben rufen?

Worauf verzichte ich jetzt, um mir und Gott mehr Zeit zu schenken?

Wie gestalte ich meine Aufbrüche?

Stille

ich bin bei mir

und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Wenn ich endlich aufbreche
dann geh du
guter Gott
mit mir.

Begleite mich mit deinem Segen
damit meine Wege
mir entgegenkommen
damit ich gesund
mein Ziel erreiche
damit ich mit offenen Armen
aufgenommen werde
damit ich Menschen begegne
die mein Leben vertiefen
damit ich dich
als meinen Schatz hinaustrage
und so deinen Glanz
verbreite.

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Vierter Tag

**Sich in der Fremde niederlassen,
etwas Unvertrautes zum Vertrauten machen
sich an Fremdes annähern**

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

scheu nähere ich mich dir
du Fremde
du Fremder
achtsam wahre ich die Grenze
um im Respekt
vor deiner Eigenheit
mich
dir
zu nähern
dir über die Barriere hinweg
meine Welt zu reichen
deine zu empfangen
damit wir uns
mit geöffneten Händen
dort
an der Grenze
Begegnung schenken
die verbindet
und Schein-Gräben
überspringt *

Das Buch Rut

Kapitel 1

1 Und es geschah in den Tagen, als die Richter richteten, da entstand eine Hungersnot im Land. Und ein Mann von Betlehem-Juda ging hin, **um sich im Gebiet von Moab als Fremder aufzuhalten, er und seine Frau und seine beiden Söhne.**

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Tagesimpuls

Noomi zieht aus Not mit ihrer ganzen Familie, mit Sack und Pack, in die Fremde, allerdings mit der Hoffnung und Sehnsucht, dort überleben zu können. Sie möchte in der Fremde heimisch werden, mit ihrer Familie Aufnahme finden. Sie wird sich auch anpassen müssen, und doch Wertvolles bewahren wollen.

Wenn ich auch meiner vertrauten Heimat/Wohnung ausziehen müsste, was wäre mir so viel wert, dass ich es bewahren will?

Wenn ich neu beginnen müsste, was würde ich gerne hinter mir lassen, ablegen, vergessen?

Wenn ich an das Fremde und Unbekannte denke, was hält mich zurück, was zieht mich an?

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Guter Gott,
ich habe schon oft neu begonnen
habe immer wieder etwas zurückgelassen.
Ein Neuanfang birgt einen Zauber in sich
löst aber auch Ängste aus.

Segne mich immer wieder mit der Kraft
die nicht festhält.
Öffne meine Hände
damit sie empfangen und nicht nur klammern.
Weite mich
damit ich Neues und Fremdes
mit Interesse und Achtsamkeit betrachte
und auch zu meinem mache.

Das Gute möchte ich behalten
und das
was mich hindert zu dir
zu mir
zu den Menschen
das möchte ich gerne lassen.
Stärke mich dabei mit deinem Segen.

**aus: Angelika Gassner, Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen, Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007.*

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Fünfter Tag

der Name der biblischen Frau – Noomi mein eigener Name die Namen Gottes

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst;
Ich habe dich bei deinem Namen gerufen;
Du bist mein!
Denn ich bin der Herr, dein Gott,
der Heilige Israels, dein Heiland.
... weil du in meinen Augen so wert geachtet
und auch so herrlich bist und weil ich dich lieb habe ...
So fürchte dich nun nicht,
denn ich bin bei dir.
... alle, die mit meinem Namen genannt sind,
die ich zu meiner Ehre geschaffen
und zubereitet und gemacht habe.

Jesaja 43, 1-7

Das Buch Rut

Kapitel 1

1 Und es geschah in den Tagen, als die Richter richteten, da entstand eine Hungersnot im Land. Und ein Mann von Betlehem-Juda ging hin, um sich im Gebiet von Moab als Fremder aufzuhalten, er und seine Frau und seine beiden Söhne. 2 **Und der Name des Mannes war Elimelech und der Name seiner Frau war Noomi und die Namen seiner beiden Söhne Machlon und Kiljon, Efratiter aus Betlehem-Juda.**

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Tagesimpuls

In der Bibel erhalten Menschen, mit denen Gott einen bestimmten Weg geht, auch einen entsprechenden, lebensbedeutenden Namen. Ihr Name wird oft zum Lebensprogramm. In diesen sprechenden Namen erkennen wir oft schon ihre Lebensaufgabe und ihr Lebensprogramm.

Noomi bedeutet übersetzt: die Liebliche
Elimelech bedeutet: mein Gott ist König
Machlon und Kiljon bedeuten: schwächlich und kränklich
Und Gott offenbart sich als: ich bin bei dir

Gott erhält in der Bibel auch sehr mütterliche Namen, daher beten heute Menschen Gott auch als mütterlich und väterlich an.

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Liebender Gott,
du hast mich beim Namen gerufen.
Ich bin auf deinen Namen getauft.
Du hast mir den Schutz und die Fürsorge zugesagt.
Ich danke dir dafür
und bitte dich um deinen Segen.

Hilf mir den Namen jener Menschen,
die mir wertvoll sind
in Liebe auszusprechen.
Hilf mir dabei
deinen Namen
mit Zuversicht und Dankbarkeit zu bekennen!

Gott,
der/die du da bist für mich
der/die du mich begleitest
ich rufe dich beim Namen
dein bin ich.
Segne mich.

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Sechster Tag

ankommen, verweilen und bleiben

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

ich reduziere mich
auf das Wesentliche
auf das Not-Wendigste
auf Leichtes
auf mich

ich öffne mich für
das Zurücklassen
das Ankommen
das Fremde
das Neue

ich genieße die Weite
die Wärme
die Abwechslung
die Stille

ich stelle mich
dem Abenteuer
dem Unbekannten
dem Unübersichtlichen
der Wandlung

ich bedanke mich für
neue Erfahrungen
neue Begegnungen
neue Einsichten
neue Sichtweisen

die Reise lohnt sich
bei all diesem Gewinn *

Das Buch Rut

Kapitel 1

1 Und es geschah in den Tagen, als die Richter richteten, da entstand eine Hungersnot im Land. Und ein Mann von Betlehem-Juda ging hin, um sich im Gebiet von Moab als Fremder aufzuhalten, er und seine Frau und seine beiden Söhne. 2 Und der Name des Mannes war Elimelech und der Name seiner Frau war Noomi und die Namen seiner beiden Söhne Machlon und Kiljon, Efratiter aus Betlehem-Juda. **Und sie kamen im Gebiet von Moab an und blieben dort.**

Stille

ich bin bei mir

und ich bin bei Gott

Tagesimpuls

Ankommen und mich an neue (Lebens-) Aufgaben zu gewöhnen ist eine fast tägliche Herausforderung. Noomi und ihre Familie mussten alles zurücklassen und in eine ungewisse Zukunft ziehen.

Sie ist diesen Weg gläubig und vertrauend gegangen. Sie kam an in einem anderen Land mit fremder Kultur und Religion. Sie blieb, ließ sich nieder, lebte nun mit den anderen, freundeten sich an.

In der vergangenen Woche habe ich mich Stück um Stück der Stille, der Sehnsucht, dem Hunger, dem Loslassen, dem Wertvollen und dem Beängstigenden in meinem Alltag angenähert. Ich habe mich mit mir und mit dem ganz anderen/der ganz anderen – mit Gott – auseinander gesetzt.

Vielleicht habe ich mich entschieden, diesen Weg gemeinsam mit Gott zu gehen, der/die mir auch immer wieder fremd ist.

Vielleicht habe ich gespürt, wie ich auf dem eingeschlagenen (spirituellen) Weg immer mehr in der eigenen inneren Heimat ankomme.

Was ist mir Heimat?

Wer ist mir Heimat?

Stille

ich bin bei mir

und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Guter Gott,
segne meine zaghaften Schritte auf Neuland
hinein in mein Innerstes
hinein in die unbekannte Heimat.

Stärke mich mit deiner Zusage
„ich bin mit dir“
damit ich es schaffe
zu verweilen
auszuhalten
wenn die Wohnung noch nicht eingerichtet ist
wenn die Heimat noch fremd schmeckt.

Segne meinen Herzraum
mit deiner Wärme und Gegenwart
damit ich mich ausbreite in ihm
und in ihm wohne und lebe.

In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut

Erste Woche / Siebter Tag

ich betrachte die Woche achtsam Weggehen und Ankommen

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

aufbrechen
und suchen
neue Wege eröffnen ungeahnte Tiefen
erhellen
was verborgen
was sich ersehnt
wahrgenommen zu werden *

Das Buch Rut

Kapitel 1

1 Und es geschah in den Tagen, als die Richter richteten, da entstand eine Hungersnot im Land. Und ein Mann von Betlehem-Juda ging hin, um sich im Gebiet von Moab als Fremder aufzuhalten, er und seine Frau und seine beiden Söhne. 2 Und der Name des Mannes war Elimelech und der Name seiner Frau war Noomi und die Namen seiner beiden Söhne Machlon und Kiljon, Efratiter aus Betlehem-Juda. Und sie kamen im Gebiet von Moab an und blieben dort.

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Tagesimpuls

Stehen vor Gott

Ich stelle mich vor Gott, mit allem, was zu mir gehört.
Ich stelle mich fest auf beide Beine – hüftbreit, locker in den Knien. Ich nehme den Kontakt zum Boden wahr, die Berührung zwischen Fußsohle und Boden.
Ich atme in diese Berührung/Bodenhaftung.
Ich verwurzle mich, ich verweile in dieser Festigkeit.
Ich stehe aufrecht vor dem Angesicht Gottes. Mein Haupt streckt sich dem Himmel entgegen. Ich stehe in ganzer Größe vor Gott. Durch meinen Körper atmend bin ich aufmerksam da, bin lebendiges Gebet.

Im Vertrauen, dass Gott mich begleitet, lasse ich nun die vergangene Woche mit all ihrem Vertrauten und Fremden an mir vorbeiziehen und lege die Eindrücke und Erfahrungen in die Hände Gottes.

Stille

ich bin bei mir
und ich bin bei Gott

Segen für den Tag

Guter Gott, schenke mir deinen Segen.
dieser Segen möge in mir wirken
als jene Kraft
die mich ankommen lässt
bei den Menschen
und bei dir.

Dein bergender Segen begleite mich
wo ich auch bin
daheim
unterwegs im Gewohnten
oder in der Fremde.

Guter Gott,
segne mich
in meiner Unruhe und in meiner Ruhe
und gib mir Frieden
in meinem Sein.