

Meditáció – Női lelki nap 2009.

Érzék a jóra – Lépések az egészséges életérzéshez

Előkészíteni:

- középre: terítőt, gyertyákat, Mária kép
 - magokat (napraforgómag) -> az elején mindenki 3 db magot kap a kezébe
 - CD-lejátszó
 - CD „Im Liebesbündnis” és Brian Longridge CD-je (Gertraud nővér hozza)
-

1. Ének:

1. felolvasó: Atyám, szeretnék most elcsöndesedni.
Hazajövök Hozzád.
Eléd hozom a szívem és mindent, ami foglalkoztat.

Hadd találjak nyugalmat jelenlétedben.
Hadd érezzem, ahogy szeretettel Rám nézel.
Hadd halljam a bensőmben, ahogy csendesen azt mondd:
„Mert értékes és becses vagy a szememben.”

Zene:

2. felolvasó: Atyám, a gyermeked vagyok.
A keresztségben elfogadtál engem.
Az enyém vagy – ezt mondtad.

Isteni életerővel ajándékoztál meg:
hittel, reménnyel és szeretettel,
Ezt a három isteni erényt, mint három magot a szívembe helyezted.

A gyermeked lehetek, Atyám.
Ez új, isteni életérzést ad.
Még ha oly gyöngének is érzem magam –
a gyermeked vagyok és az is maradok.

A három mag: hit, remény és szeretet.
Jele mindannak a nemesnek, nagynak és szépnek,
amit a szívembe helyeztél.

Zene:

1. felolvasó: A három mag: kicsi, átsiklik a tekintet rajta, jelentéktelen.
És mégis: koncentrált energia, életerő.
Remény a kibontakozásra, növekedésre és virágzásra.

Hit, remény, szeretet: mint három mag, a szívembe helyezve.
Néha alig érzékelhető, és mégis: erő, ami hordoz engem,
az isteni élet bennem.

Uram, add, hogy növekedjenek bennem ezek a kis magok.
Öntsd kegyelmed meleg sugarát, Szentlelkedet szívemre,
hogy hitem nagy legyen, reményem szilárd,
és szeretetem meleg és hűsleges.

Zene:

1. felolvasó: Növekedj bennem HIT isteni magja!

1. felolvasó: A hit
nem tudás kérdése, még kevésbé a tudálékosságé,
nem a könyvek vagy tudomány kérdése,
nem elvárások és követelmények kérdése.
A hit mindeneelőtt és elsősorban az,
Hogy Isten elfogad engem és én vágyom Ő utána.
(L. Weismantel után)

Zene: CD – Brian Longridge, 1. sz.

1. felolvasó: Minden mögött, ami történik TE állsz, Istenem.
Te, Ábrahám, Izsák és Jákob Istene.
Te vagy az én Istenem is, Te vezetsz minden utamon.
Itt vagy és soha nem hagysz egyedül,
se életemben, se halálomban.

Szentlélek, növeld bennem a HIT magját és tedd erőssé!

Zene: CD – Brian Longridge, 12. sz. (5:09)

1. felolvasó: Növekedj bennem REMÉNY isteni magja !

2. felolvasó: A reményre szüksége van az embernek, egész életében,
sőt még a halálon túl is.

Titokzatos erő, ami erősít
a hétköznapi minden nehézségében,
Isten legjobb segítségével az élethez, ami képessé
tesz, olykor szárnyakat ad, hogy a kilátástalan helyzeteket
ne adjam fel, és én pedig belé gyökerezem.

Vigasz forrása sok vigasztalanban,
Bizonyosság, ami mindennek értelmet ad,
Hogy Isten mindent, igen: mindent jóra tud fordítani.

Remény isteni erénye, varázsolj mosolyt a szívembe
és tedd a lépteimet könnyűvé,
mert erőm és dalom az Úr.

(L. Weismantel után)

1. felolvasó: Nagy bizalommal szeretnék, Istenem, MINDENT rád bízni.
Nem kell félnem és aggódnom.
Amit magam nem tudok megváltoztatni, azt Neked adom:
a hibáimat, amiken nem találok fogást; ami nyomaszt,
a csalódásaimat másokban – és magamban.

Istenem, határtalanok a lehetőségeid,
Add, hogy higgyek a csodában, és mindent Tőled reméljek.
Tégy az alázat, a bizalom és a türelem csodájává.

Zene: CD – Brian Longridge, Song for Rebecca – 6. sz.

1. felolvasó: Növekedj bennem SZERETET isteni magja !

1. felolvasó: A szeretet nem azt jelenti, hogy mindig mindent helyesen teszünk,
minden kívánságot teljesítünk,
hanem jóakarattal élünk.

A szeretet nem az, hogy a saját szükségleteinket
mindig a háttérbe állítjuk,
magunkért semmit nem teszünk,
hanem: a szívünk figyelmes.

A szeretet nem azt gondolja, hogy mindig még ügyesebben, jobban, sikerebben, tökéletesebben kell cselekedni, hanem egyszerűen JÓ akar lenni.

Igaz szeretet isteni erénye,
éltess engem, lakj bennem, növekedj bennem,
hogy a titkodból alkotni és gyümölcsöt tudjak hozni.
(L. Weismantel után)

Zene: CD – Brian Longridge, 1.sz.

1. felolvasó: Kereszténynek lenni azt jelenti: szeretve vagyok.
Ő – Krisztus – szeretett és értem odaadta önmagát.
Elég ezt tudni.

Zene:

2. felolvasó: Mária, a hit anyja,
a remény anyja,
a szép szeretet anyja,

segíts, hogy szívem minden ereje kibontakozzon.
Segíts, hogy a szívem szenvedélyeit a helyes cél felé irányítsam.
Hadd higgyek úgy, mint Te; reméljek, mint Te; szeressek, mint Te!

Segíts, hogy Hozzád hasonlóan teljes emberré váljak,
És másoknak áldás legyek. Amen.

2. Ének befejezésül: