

## **Meditation zum Licht**

Eine Kerze brennt, ihr Licht vertreibt die Dunkelheit, sammelt unsere Augen in seinem Schein, schenkt Hoffnung.

Was hat sich im Raum verändert? Was ist sichtbar geworden durch die eine helle Kerze? Welche Gedanken und Gefühle tauchen in mir auf?

Licht verändert, Licht wärmt, weckt unserer Sehnsucht, erzählt vom Leben, Gesichter werden vertraut, in jedem Menschen ist sein Schein - das eine Licht in uns.

*Kurze Stille*

**Liedruf:** Im Dunkel unsrer Nacht

## **Gedanken**

- Gott, dein Licht umhüllt uns wie ein wärmender Mantel, wie ein zärtlicher Hauch schützender Liebe. In deinem Licht sind wir geborgen.

- Gott, dein Licht erleuchtet unser Leben und durchstrahlt uns bis in die dunkelsten Abgründe unseres Herzens. In deinem Licht schauen wir die Wahrheit unseres eigenen Lebens und entdecken, wer wir wirklich sind.

- Gott, der Glanz deines Lichtes durchflutet unsere Herzen und verwandelt sie. Der Glanz deines Lichtes spiegelt sich in unserer Seele und in unseren Augen und durchflutet unser Sein. Dein Licht lässt uns spüren: es ist alles gut.

- Gott, in deinem Licht erstrahlt uns deine ganze Schönheit und Herrlichkeit. Die ganze Welt ist schön in deinem Licht.

- Gott, du bist das Licht unseres Lebens. Du tröstest und wärmst unsere Herzen, du erfüllst uns mit Freude und Glück, du schenkst uns Geborgenheit und Heimat "Du bist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht".

**Wort Gottes:** Jes 60, 1-2

Auf, werde Licht, denn es kommt dein Licht, und die Herrlichkeit des Herrn geht leuchtend auf über dir.

Denn siehe, Finsternis bedeckt die Erde und Dunkel die Völker, doch über dir geht leuchtend der Herr auf, seine Herrlichkeit erscheint über dir.

## **Gedanken zu Jes 60,1-2**

- Auf, werde Licht! Ist das nicht ein Wunsch, der tief in uns wohnt?

Dass es hell wird, wo es dunkel ist,  
dass Licht dorthin fällt, wo Schatten ist,  
dass Licht uns umgibt statt Finsternis - außen  
und wohl auch innen,  
dass es sich in unseren Augen spiegelt und  
unseren Gesichtern seinen Glanz verleiht!  
Auf werde Licht! Das ist die Einladung des  
Advents, weil uns verheißen ist, dass Gott selbst  
sich auf den Weg zu uns macht. Er ist das Licht,  
das uns erschienen ist, über uns aufgegangen  
ist, um uns ins rechte Licht zu rücken, in sein  
Licht.

Als ein von Gott beleuchteter Mensch darf ich  
mich auf den Weg machen, in seinem Licht den  
Menschen begegnen, über denen ebenso Gottes  
Herrlichkeit leuchtet. Ich darf mir in Zeiten der  
Angst, der inneren oder äußeren Bedrängnis  
dieses Lichtes gewiss sein, das mich umgibt.  
Machen wir uns in diesem Bewusstsein auf, dass  
wir Menschen des Lichtes sind, dass wir in  
Gottes Lichtkegel stehen (von seinem Spot  
beleuchtet) - wo immer wir sind und wie immer  
es uns ergehen mag. Sein Licht über uns  
vermag durch uns die Welt zu verwandeln.

## **Eröffnung**

**Lied** Wir sagen euch an (GL 223<sub>1+2</sub>)

Wir fangen heute mit Stille und Dunkelheit an,  
um uns einzustimmen auf eine Zeit, die uns zu  
mehr Ruhe und Besinnung einlädt.

Im Namen des Vater ...

## **Einleitung**

Es ist dunkel geworden. Wie ein Mantel legt sich  
die Dunkelheit um uns. Die Gesichter sind  
entschwunden. Der Nachbar, die Nachbarin sind  
zu Fremden geworden. Unsere Umgebung  
können wir nur noch umrisshaft erkennen. Wie  
fühlt sich die Dunkelheit an? Kalt? Angst  
machend? Macht sie mich einsam, unsicher oder  
werde ich ruhig, weil Hast, Eile und Lärm  
verstummen? Weil die Dunkelheit zudeckt, was  
am Tag bedrohlich wirkt?

Wonach sehne ich mich, wenn ich Dunkelheit  
verspüre? Was erzählt sie mir?

*Kurze Stille*

**Liedruf:** Im Dunkel unsrer Nacht

*Kerze wird entzündet*

*Viele Grüße aus dem Vorbereitungsteam!*

*Ulrike Dreher, Roswitha Zellhuber, Maria  
Hartmann (PG Memmingen), Christian Dorn  
(Cityseelsorge)*



**Bitten:**

Gott, wenn dein Licht uns berührt, dann wird unser Leben neu. So bitten wir dich:

- Lass uns in deinem Licht erkennen, was wichtig und gut ist, und gib uns die Kraft, das Gute auch zu tun:

A: Gott, mache uns so zum Licht für die Menschen

- Lass uns in deinem Licht erkennen, wie viele Menschen leiden und in Not sind, und gib uns den Mut, uns auf ihre Nöte einzulassen und ihnen zu helfen.

A: Gott, mache uns so zum Licht für die Menschen

- Lass uns in deinem Licht erkennen, wie schön und wunderbar du bist, und erleuchte unser Herz so, dass andere durch uns spüren, dass du da bist.

A: Gott, mache uns so zum Licht für die Menschen

**Vater unser**

**Lied:** Mache dich auf und werde licht (GL 219)

**Segensgebet:**

Der gute und barmherzige Gott lasse sein Licht aufgehen über uns.

Er erwärme unsere Herzen und heile, was in uns verwundet ist.

Er rühre uns an mit den Strahlen seiner Gegenwart und entfache das Feuer der Liebe wieder neu in uns, sodass wir selber zum Licht werden.

So segne uns der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

A: Amen

**Schlusslied:** Christus, dein Licht

## Zünd an ein Licht, das die Dunkelheit erhellt

Liebe Leserin und Leser,

schön, wenn Sie in diesen Zeiten zu Hause ein Licht der Hoffnung entzünden. Und schön, wenn wir so miteinander im Gebet verbunden sind.

Schaffen Sie sich zu Hause eine einladende Atmosphäre, dämmen Sie das Licht und halten Teelicht und Streichhölzer bereit. In dieser Vorlage sind alle Texte vorbereitet. Bei zwei Liedern ist angegeben, wo diese im Gotteslob zu finden sind. Die zwei anderen Lieder stammen aus der Gemeinschaft von Taizé. Sie können die Lieder z.B. auf YouTube finden. Gerne können Sie an den Stellen aber auch Lieder verwenden, die Sie gerne im Advent singen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Andacht und im Anschluss eine gute Zeit bei Kerzenschein und einer Tasse Tee.