



LICHT IM ALLTAG

Herzliche Einladung zu 4x60 Minuten Ruhe und innerer Sammlung Offen für alle Neugierigen

An vier Donnerstag-Abenden, jeweils von 20 bis 21 Uhr, möchten wir gemeinsam eine alte christliche Praxis neu erleben, die hilft, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Wir orientieren uns an einer Methode des meditativen Bibellesens, angelehnt an die Lectio Divina – ein ruhiger Weg, jahrhundertealte Weisheit in unserem modernen Leben wirken zu lassen.

Ablauf der Abende – lesen, hören, verweilen

- **Lesen (lectio):** Wir kommen an, begrüßen uns und lesen einen kurzen Bibeltext langsam und aufmerksam – vielleicht mehrmals. Erste Begegnung mit dem Wort
- **Nachsinnen (meditatio):** Anschließend lassen wir einige Minuten Stille zu, um persönlich über die Worte nachzusinnen. Gibt es eine Formulierung, die mich besonders anspricht oder nachdenklich macht? Hat dieser Impuls mit meinem Alltag zu tun? Zweite Begegnung mit dem Wort.
- **Antworten (oratio):** Wer mag, kann das Gelesene in ein stilles Gebet fließen lassen oder im Austausch teilen, was bewegt hat – ohne Zwang. Dritte Begegnung mit dem Wort.
- **Verweilen (contemplatio)** Zum Abschluss stärken wir Ruhe und Leichtigkeit durch sanfte Körperbewegungen. Ein kurzer Ausblick begleitet uns in die Woche. Vierte Begegnung mit dem Wort.

13. November "Ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht wie ein Kind annimmt, wird nicht hineinkommen." Lk 18,17 NGÜ

20. November "Seid still und erkennt: Ich bin Gott!" Psalm 46,11 LUT

27. November "Wenn Gott die Feldblumen ... so herrlich kleidet, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern?" Lk 6,30 NGÜ

04. Dezember "Doch die auf den HERRN hoffen, gewinnen neue Kraft. Sie heben die Schwingen empor wie die Adler." Jes 40,31 NGÜ

Jeweils donnerstags, 20–21 Uhr im Haus der Kirche an der evangelischen Martinskirche Bad Ems, Kirchgasse 15–17
Thomas Marxsen, Religionspädagoge