

Psalm 62,6



Bei Gott allein

werde **ruhig**
meine **Seele**
denn von ihm kommt
meine
Hoffnung

Novene

9 Hoffnungsimpulse

© chrisgarz

DIÖZESE EISENSTADT
www.martinus.at



Pastorale Dienste der Diözese Eisenstadt
Liturgie und Spiritualität
St. Rochus-Straße 21, 7000 Eisenstadt
www.martinus.at/glaubenundfeiern

Friede sei euch allen!
Gott liebt uns,
Gott liebt euch alle,
und das Böse wird nicht siegen!
Wir sind alle in Gottes Hand.
Deshalb lasst uns ohne Angst,
Hand in Hand
mit Gott und miteinander vereint,
voranschreiten.
Christus geht uns voraus.
Die Welt braucht sein Licht.

Der Friede sei mit euch!

Leo P.P. XIV

Hinführung

In unserem Leben erfahren wir Hoffnung genauso, wie wir auch mit Hoffnungslosigkeit konfrontiert sind.

In 9 Hoffnungsimpulsen möchten wir uns auf die Spur machen, Hoffnung in ihren unterschiedlichen Facetten zu entdecken.

Gleichbleibende Gebete und wechselnde Impulse begleiten uns in dieser Zeit der inneren Erkenntnis und Erfahrung, Gott zu begegnen, mir selbst Gutes zu tun und auch Hoffnung zu schenken.

Ablauf

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

*Bei Gott allein werde ruhig meine Seele,
denn von ihm kommt meine Hoffnung.*

Psalm 62,6

Gebet

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Impuls

Stille

Bitten und Danken

In der Stille und im persönlichen Gespräch mit Gott kann es passieren, dass Personen und Situationen vor dem inneren Auge auftauchen, Begegnungen und Gespräche kommen einem in den Sinn. All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank

Vater unser

All das Ausgesprochene und auch Unausgesprochene dürfen wir in das Gebet mithineinnehmen, das Jesus uns zu beten gelehrt hat.

Segen

Gesegnet

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.
Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.
Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.
Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Lukas 24,5

Und es geschah: Während er sie segnete, verließ er sie und wurde zum Himmel emporgehoben.

Impuls

Segnend
verlässt Jesus diese Welt
Gesegnet lässt er uns zurück ...

Mit diesem Gedanken und diesem Gefühl der Geborgenheit, der Sicherheit und des Schutzes, gehen wir durch diesen Tag - Geborgen im Segen Gottes, in seiner Liebe und mit seiner Zusage:



Du bist gesegnet!

© chrisgarz

Gesegnete Stille

1

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Hoffend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.
Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.
Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.
Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Psalm 62,9

Hoffet auf ihn allezeit ... schüttet euer Herz vor ihm aus;
Gott ist unsre Zuversicht.

Impuls

Staub
verschleiert
meine Gedanken
und doch
scheint Hoffnung
irgendwo
zu sein

der Schleier
der Angst
der Unsicherheit
verschwindet
(noch) nicht
„noch“ -
nicht, weil ich es schön reden will
sondern weil
irgendwo in mir
dieses Fünkchen Hoffnung ist
dass mich
noch
hoffen lässt
dank dir

Vertrauende Stille

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffnungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Erfüllend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.
Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.
Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.
Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Römer 15,13

Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und mit allem Frieden im Glauben, damit ihr reich werdet an Hoffnung in der Kraft des Heiligen Geistes.

Impuls

Ich spüre heute nach ...
wie Freude und Frieden mich erfüllt,
ich reich werde an Hoffnung,
die Kraft des Heiligen Geistes in mir zum Leuchten beginnt ...

Wie die Sonne mein Gesicht wärmt,
wärmt sich mein Herz bei dem Gedanken,
dass ich erfüllt bin ...

Ich schau in mein Inneres,
suche meine Mitte, den Ursprung des Lichtes,
die Quelle meiner inneren Kraft.
Die Kraft fließt in jede Zelle meines Körpers
und füllt mich aus
strahlt
leuchtet
wirkt
macht mich reich

Erfüllende Stille

© chrisgarz

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Tröstend

Persönliche Einstimmung

*Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze
Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln –
tief ein- und ausatmen
und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit
auf den eigenen Atem lenken –
achten, wie er kommt und geht
ohne, dass ich etwas dafür tun muss,
ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...*

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.
Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.
Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.
Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

2 Korinther 1,7

Unsere Hoffnung für euch ist unerschütterlich, denn wir wissen, dass ihr nicht nur an den Leiden teilhabt, sondern auch am Trost.

Impuls

Trost spenden
getröstet werden
die hingehaltene Hand
ergreifend
geschieht Wandlung
verwandelt es etwas in mir
mildert es Leid
in mir
neben mir
eine Berührung
ein Augen – Blick
der Hoffnung schenkt

Tröstende Stille

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffnungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Verbindend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.
Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.
Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.
Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

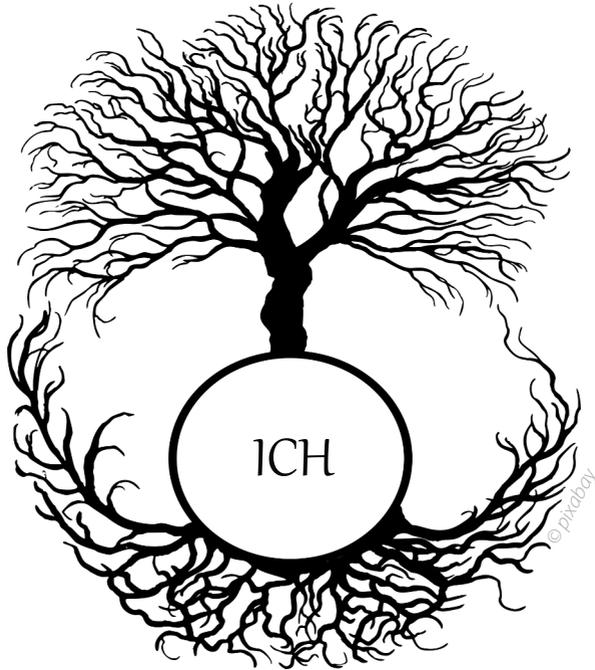
Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Hiob 14,7

Denn für den Baum besteht noch Hoffnung: Ist er gefällt, so treibt er wieder, sein Sprössling bleibt nicht aus.

Impuls

Das Bild des Baumes beinhaltet viele Facetten des Lebens – auch über Generationen hinweg.
Die Wurzeln und der Stamm, Die Äste und Zweige, wie die Blätter und Früchte können ein Bild sein, wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in den Ahnen bis zu künftigen Generationen verbunden sind.
Genauso worin oder wodurch ich verwurzelt bin –
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.



Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Begleitend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde, das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.

Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Jesaja 41,10

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott;
ich stärke dich, ich helfe dir auch ...

Impuls

helfend
tröstend
wärmend
zuhörend
ermutigend
schützend
ganz einfach
begleitend

der dir nah ist
 der für dich da ist
 der dir vergibt
 der dich sieht

in verschiedenen Gestalten
 als tröstendes Licht
 als helfende Hand
 als klärende Sicht

dieser Gott ist für dich ...



[Ein Engel, Wise guys](#)

Hörende Stille

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffnungsbringender Gott,
 segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe,
 vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Glaubend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.
Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.
Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.
Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Hebräer 11,1

Glaube aber ist: Grundlage dessen, was man erhofft, ein Zutagetreten von Tatsachen, die man nicht sieht.

Impuls

Was ist nun also (mein) Glaube?

Er ist das Vertrauen darauf,
dass das, was wir hoffen, sich erfüllen wird,
und die Überzeugung,
dass das, was man nicht sieht, existiert.



Stille

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

7

Segen

Hoffnungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Schützend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Entzünde in mir dein Feuer, damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,

wärmend und tröstend.

Breite dich aus, in meinem Inneren,

damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Jesaja 40,31

Die aber auf den HERRN hoffen,
empfangen neue Kraft, wie
Adlern wachsen ihnen Flügel.
Sie laufen und werden nicht
müde, sie gehen und werden
nicht matt.

Psalm 36,6.8.10

Herr, deine Liebe reicht, so weit der
Himmel ist, deine Treue bis zu den
Wolken. Wie köstlich ist deine Liebe,
Gott! Menschen bergen sich im
Schatten deiner Flügel. Denn bei dir
ist die Quelle des Lebens, in deinem
Licht schauen wir das Licht.

Impuls

geborgen im Schatten
deiner Flügel

wenn ich stehe und gehe – auch beim Weglaufen –
empfangen ich Kraft

unermüdlich
so weit der himmel reicht
wachse ich
so weit die flügel tragen
schwingt hoffnung
strömt leben
wie eine quelle
die meinen durst stillt
wie ein feuer
das mir wärme spendet
wie ein wolke
die mich schützend umgibt

köstlich
du

Geborgene Stille

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffnungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe, vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Befreiend

Persönliche Einstimmung

Kreuzzeichen, Entzünden einer Kerze, Spaziergang zu einem besonderen Ort, ... sich sammeln – tief ein- und ausatmen und dann für eine Weile die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenken – achten, wie er kommt und geht, ohne, dass ich etwas dafür tun muss, ohne, eine Leistung bringen zu müssen ...

Gebet

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Entzünde in mir dein Feuer,
damit ich selbst zum Licht werde,
das ausstrahlt,
wärmend und tröstend.

Breite dich aus, in meinem Inneren,
damit Zuversicht und Hoffnung meinen Weg begleiten.

Komm, Heiliger Geist, erfülle mich.

Hoffnung aus der Bibel schöpfen

Offenbarung 21,3-4

Er wird in ihrer Mitte wohnen und sie werden sein Volk sein; und er, Gott, wird bei ihnen sein.

Er wird alle Tränen von ihren Augen wischen ... keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen ...

Impuls

Vergangenes loslassen,
um frei zu sein und wieder atmen zu können -
nicht festhalten an Belastendem
das mich

immer wieder immer wieder immer wieder immer wieder immer wieder immer wieder
beschäftigt

mich festhält in Gedanken
mich aufhält im Vorankommen
mich hindert am Wachsen

9

Ich möchte
von meinem Recht Gebrauch machen,
verzeihen zu können,
dem anderen zu verzeihen,
mir selbst zu verzeihen

Er wohnt in unserer Mitte.

Befreiende Stille

Bitten und Danken

All das Erlebte kann ich Gott anvertrauen.

Zeit für persönliche Bitten und Dank und fürs Gebet.

Segen

Hoffnungsbringender Gott,
segne mich.

Deine unerschütterliche Hoffnung begleite mich tagtäglich.

Geborgen, in deiner bedingungslosen Liebe,
vertraue ich mich dir an.

Die Kraft deines Geistes erfüllt mein Inneres.

Gesegnet, gehe ich in diesen Tag.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

