

# nach innen horchen

liedruf „schweige und höre“

## **Instrumentalstück**

## **Begrüßung**

## **Einleitung:**

Nach innen horchen –  
so lautet das Thema  
das heutigen Meditationsgottesdienstes.  
Das bedeutet „hinhorchen“ „hineinhorchen“,  
hinein in die Dinge,  
hinein in das Leben,  
hinein in mein Herz.  
Hineinhorchen in das Innerste,  
in das innerste Wesen,  
das jedem Sein und Geschehen zugrunde liegt.

Wer nach innen horcht,  
wer hineinhorcht,  
der muss schweigen  
und braucht Zeit -  
und oft auch Mut,  
weil viele Dinge von innen her gesehen  
anders sind, als wir sie sehen möchten.

Und weil es Mut braucht,  
dem eigenen Inneren zu begegnen.

Wir laden Dich / wir laden Sie nun ein,  
diesen Weg nach innen zu wagen.  
Zu schweigen, zu hören,  
das Ohr des Herzens zu neigen  
und zu finden, was im Innersten verborgen ist.

## **Instrumentalstück**

**Text:** Ich bin da. Ganz da.  
Im Hier und im Jetzt.  
Mitten hier in meinem Leben.  
Mitten hier in meiner Sehnsucht.  
Mitten hier in der Gegenwart Gottes.  
Da bin ich. In dir bin ich,  
liebende Gegenwart, die du mein Leben kennst.  
Schweigend und hörend neige ich dir  
meines Herzens Ohr.

Schweige und höre...

**Geste:** Ich lege meine Hände in den Schoß.  
Ich ruhe. Ich tue nichts.  
Ich warte und horche, horche nach außen  
und horche nach innen.  
Ganz still und konzentriert  
horche ich, was mein Herz mir sagen will.  
Offen sind meine Hände,  
offen und bereit, zu empfangen und anzunehmen.  
Schweigend und hörend  
neige ich Herzens Ohr

Schweige und höre...

**Geste:** Ich lege meine Hand auf's Herz,  
berühre meine innerste Mitte,  
und damit auch die Wahrheit meines Lebens,  
die ich suchen will.  
Hier wohnt mein Lieben, meine Sehnsucht,  
mein Innerstes Sein.  
Ihm will ich heute mein Herz neigen  
und schweigen und horchen,  
was es mir zu sagen hat.

Schweige und höre...

**Geste:** Ich zeichne mir ein Kreuz auf die Stirn.  
Ich bin nicht alleine.  
Ich bin bezeichnet mit der Verheißung einer Liebe,  
die größer ist als mein Denken.

Ich bin eingehüllt in eine Gegenwart,  
die mein Wesen durch und durch kennt  
und annimmt und liebt wie niemand sonst.

In die Gegenwart dieser Liebe hinein  
bette ich mein Herz und schweige und höre...

Schweige und höre...

**Text:** Nach innen horchen!  
Das kann so einfach sein und auch so schwer.  
Gott, neige du mein Herz  
hinein die Wahrheit deiner Gegenwart.  
Und neige auch du dein Herz  
ganz nah zu mir.

**Text:** Du kannst dich fragen:  
Welche Gedanken sind mir gekommen?  
Was ist in mir hochgestiegen?  
War es Freude? Oder Glück?  
Hast Du Frieden gespürt?  
Oder warme Geborgenheit.

Oder ist Angst in dir?  
Unsicherheit? Zweifel? Ärger oder Wut?  
Verdränge deine Gefühle nicht. Sie dürfen sein.  
Nimm deine Gedanken und Gefühle ernst,  
nimm dich selber ernst.

Aber frage dich und horche in sie hinein:  
Warum melden sie sich gerade jetzt?  
Was wollen sie mir sagen?  
Worauf weisen sie mich hin?

Hab Mut!  
Bleib nicht an der Oberfläche,  
sondern horche hinein  
bis in die innerste Mitte deines Herzens!

**Instrumentalstück**

**Text:** manchmal  
musst du tiefer horchen  
dahinter horchen  
hinter den lärm  
hinter den augenschein  
und hinter dein wollen  
dort hinein, wo die wahrheit ist

manchmal  
musst du tiefer horchen  
dahinter horchen  
hinter das scheitern  
hinter den schmerz  
hinter das leid  
dort hinein,  
wo der sinn sich formt

manchmal  
musst du tiefer horchen  
dahinter horchen  
hinter die sehnsucht  
hinter die gefühle  
hinter die leere  
dort hinein,  
wo die liebe wohnt

manchmal  
musst du tiefer horchen  
hinter den abschied  
hinter das sterben  
hinter den tod  
dort hinein,  
wo das leben  
immer neu  
aufersteht

**Instrumentalstück**

## **Lesung aus dem Buch Jesus Sirach** (Jesus Sirach 37,6 ff)

Vergiss nicht den Freund in deiner Seele! Vergiss ihn nicht in deinem Reichtum! Jeder Berater hebt einen Rat hervor, aber mancher erteilt nur für sich selbst Rat.

Hüte dich vor dem Ratgeber! Erkenne zuerst, was sein Vorteil ist - denn er wird für sich selbst beraten - damit er nicht über dich das Los wirft und zu dir sagt: Gut ist dein Weg! Jeder Ratgeber will raten, aber einige raten zu ihrem eignen Nutzen. Darum hüte dich vor dem Ratgeber: Überlege zuvor, was ihm nützlich sein kann, denn er denkt vielleicht daran, zu seinem Vorteil zu raten; lass ihn nicht über dich bestimmen!

Berate dich nicht mit einem, der dich missgünstig ansieht! Verbirg vor denen, die auf dich eifersüchtig sind, deinen Plan. Berate dich nicht mit einer Frau über ihre Rivalin, mit einem Feigling über den Krieg, mit dem Kaufmann über ein Tauschgeschäft, mit einem Käufer über ein Geschäft, mit einem Neider über Dankbarkeit, mit einem Erbarmungslosen über Herzensgüte, mit einem Faulen über irgendeine Arbeit ...

Doch harre aus bei einem frommen Mann, von dem du weißt, dass er die Gebote hält und in seiner Seele deiner Seele entspricht und mit dir leidet, wenn du strauchelst.

Doch achte auf den Rat des Herzens, denn niemand ist dir treuer als dieses ... Denn die Seele ... regt sich gewöhnlich eher als sieben Späher auf einem Wachturm.

Wegen alledem bitte den Höchsten, dass er in Wahrhaftigkeit deinen Weg lenkt.

### **Gedanken dazu**

Frage nicht den Ängstlichen, nicht den Bequemen oder Faulen, nicht den Eifersüchtigen.... (das alles ist auch in uns... ) wir müssen noch tiefer horchen: Hinter die Stimmen, die wir in unserem Hinterkopf haben. Hinter die vielen inneren Antreiber, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen.... Wir müssen auf unsere Seele horchen und unserer Seele trauen, unser Herz als unseren besten Ratgeber erkennen, weil darin Gott selbst wohnt und zu uns spricht.

Bleibe bei dem, was dein Herz dir rät,  
denn du wirst keinen treueren Ratgeber finden.

**Text:** bleibe bei dem,  
was dein herz dir rät  
lass dich nicht irremachen  
glaube daran, dass die wahrheit in dir ist  
dass gott selbst in dir ist  
der die wahrheit ist

## **Instrumentalstück**

**Text** Ich weiß, Gott, dass du mich führst.  
Ich kenne deine Stimme.  
Manchmal will ich sie nicht hören.

Manchmal habe ich Angst.  
Dann frage ich all die anderen, was ich tun soll  
und vertraue der Stimme meines Herzens nicht.  
Du aber bist da.  
Du, der du mich ins Leben gerufen hast  
und der du mich wolltest, so wie ich bin,  
du hast einen Weg für mich!

Besser und tiefer als alle anderen weißt du,  
was mir gut tut, was mich wachsen lässt und reifen.  
Gib mir den Mut, mein Gott, nach innen zu horchen  
und aus dem tiefsten Inneren heraus  
meinen Weg mit dir zu finden.  
Lass mich eins sein mit dir.

**Gebet:** Gott, du bist es, der uns den Weg nach innen führt.  
Du bist es, der unser Herz zum Schweigen bringt  
und zum Horchen und der sich finden lässt,  
wenn wir nur achtsam sind.

Gib uns den Mut, nach innen zu horchen  
und aus unserem tiefsten Inneren heraus  
unser Leben zu gestalten.  
Amen.

**Segensgebet:** Gott, der du geheimnisvolle Gegenwart bist,  
unumstößliche Wahrheit  
und liebendes Sein,  
dich bitten wir um deine segnende Kraft,  
auf dass unser Herz sich dir neigen mögen  
und auf deine Stimme zu hören vermag.

So segne uns, so segne dich  
der Gott, der in uns lebt.

Er öffne unseres Herzens Ohr,  
und erfülle uns mit Frieden.  
Amen.

## **Instrumentalstücke**

### **Einzelsegnen, gegenseitiger Segen ...**

Gott, der dir Nahe, er segne dich!  
Er öffne deines Herzens Ohr,  
erfülle dich mit Vertrauen  
und schenke dir seinen Frieden.  
Amen.