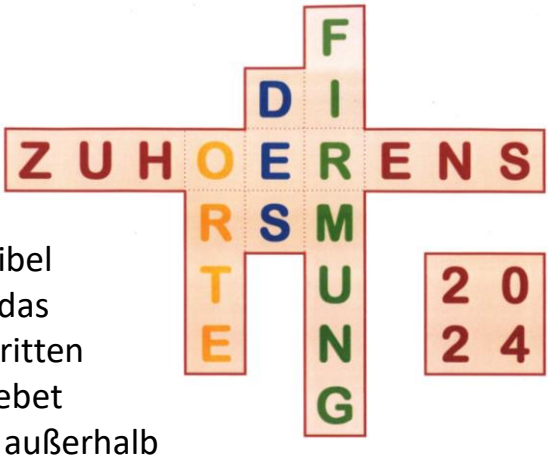


Heubach, Januar 2024

Hallo aus Heubach!

Nun, hat Dir die Firmbibel gefallen? Hier kommt das Materialheft für den dritten Abend zum Thema „Gebet und „Bibel“. Wenn Du außerhalb dieses Treffens mit Deiner Bibel umgehen und darin lesen möchtest, findest Du sicher auch hier gute Hilfe. Danke für Eure gute Beteiligung am gemeinsamen Gottesdienst zur Bibelübergabe.

Weiterhin gilt: Du musst Dich trauen, Dir Gedanken zu machen und Dir Zeit dafür zu nehmen. Ich hoffe, Du hast in der Familie oder im Freundeskreis jemand Vertrautes, wo sich auch religiöse Fragen ansprechen lassen.

Alles Gute und viel Freude dabei!

Bernhard Leiß

Ort der Stille und der Begegnung mit Gott

Für die Begegnung mit Gottes Wort, für das Gebet, für das Nachdenken kann es hilfreich sein, wenn Du dafür einen Ort hast, an dem Du ungestört bist. Bevor wir die Bibel aufschlagen, ist es sicher richtig, den Ort dafür zu finden.

Wo ist mein Rückzugsort? ☐ Mein Zimmer ☐ im Gartenhaus ☐ ein Platz in der Natur ☐ eine bestimmte Ecke auf dem Schulhof / am Sportplatz ☐ sonst wo:……..

Wer darf an diesem Ort mit mir sein? Mit wem kann ich über die ganz persönlichen Dinge reden? (Einfach nachdenken, aufschreiben ist nicht nötig.)

Wo ist der Ort für das persönliche Gebet? ☐ am Esstisch ☐ im Bett ☐ wo ich gerade bin, wenn ich es brauche ☐ ……

Mit wem kann ich zusammen beten? (Einfach nachdenken, aufschreiben ist nicht nötig.)

Was gehört zu meiner persönlichen Umgebung, damit ich mich geborgen fühle? ☐ Bilder ☐ Kuscheltier ☐ Kreuz ☐ Gegenstände mit Bedeutung für mich: ……

Was kann mir helfen, wenn ich bete oder in der Bibel lese? ☐ besonderes Licht ☐ leise Musik (am besten Stille)

Wann ist dafür die beste Tageszeit, der beste Moment …….

Du kannst ankreuzen oder eintragen, was für Dich zutrifft. Vielleicht findet ja die Bibel nun einen Platz unter den Dingen Deines ganz persönlichen Lebens.

Christliche Meditation:
Das "Jesusgebet" oder "Herzensgebet"

…ist ein besonders in den orthodoxen Kirchen weit verbreitetes Gebet. Damit wird der Aufforderung „Betet ohne Unterlass!“ (1 Thess 5,17) des Apostels Paulus gefolgt.

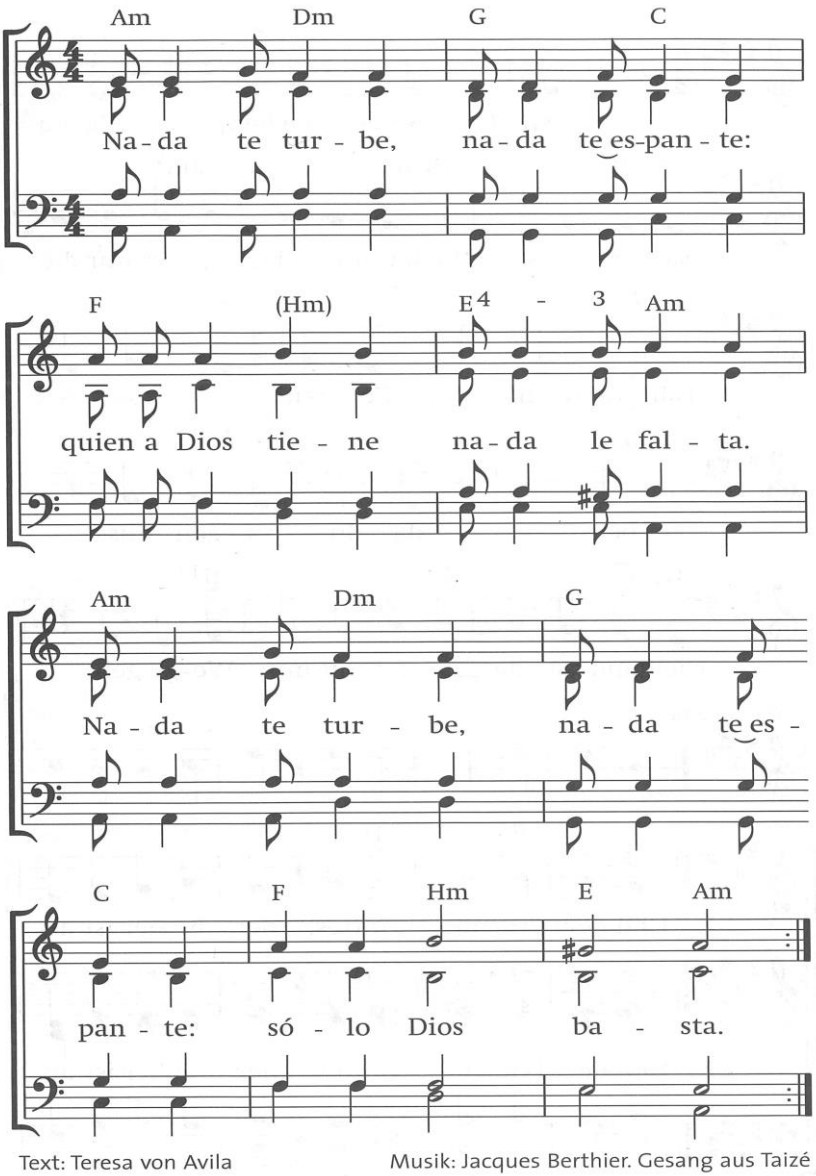
Die Form "Herr Jesus Christus - erbarme dich meiner" geht auf die Geschichte über den blinden Bettler Bartimäus zurück, der gesagt hatte: "Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner" (Mk 10,47). In einem ersten Schritt der Einübung wird das Herzensgebet laut gesprochen und sehr oft wiederholt. Im zweiten Schritt wird das Gebet zum inneren Gebet.

Nun kann bewusst auf die Atmung beim Gebet geachtet werden, also beim Einatmen etwa *Herr Jesus Christus* und beim Ausatmen *erbarme dich meiner* gebetet werden. Es wird versucht, den Atem durch die Nase ins Herzinnere einzuführen und sich dabei auf die Worte des Gebetes zu konzentrieren, sie zu meditieren und im Denken zu umkreisen. Spezialisten beten nach viel Übung auch im Rhythmus des Herzschlags.

Der Benediktinermönch Anselm Grün leitet das Jesusgebet in einer Form an, die der buddhistischen Meditation nahekommt.

Beim **Einatmen** wird
mit den Worten **"Herr Jesus Christus"** vorgestellt,
dass Gottes Liebe in das Herz des Betenden strömt,
beim **Ausatmen** wird vorgestellt,
mit den Worten **"Sohn Gottes, erbarme dich meiner"**
dass sich Gottes Liebe im Körper verteilt.

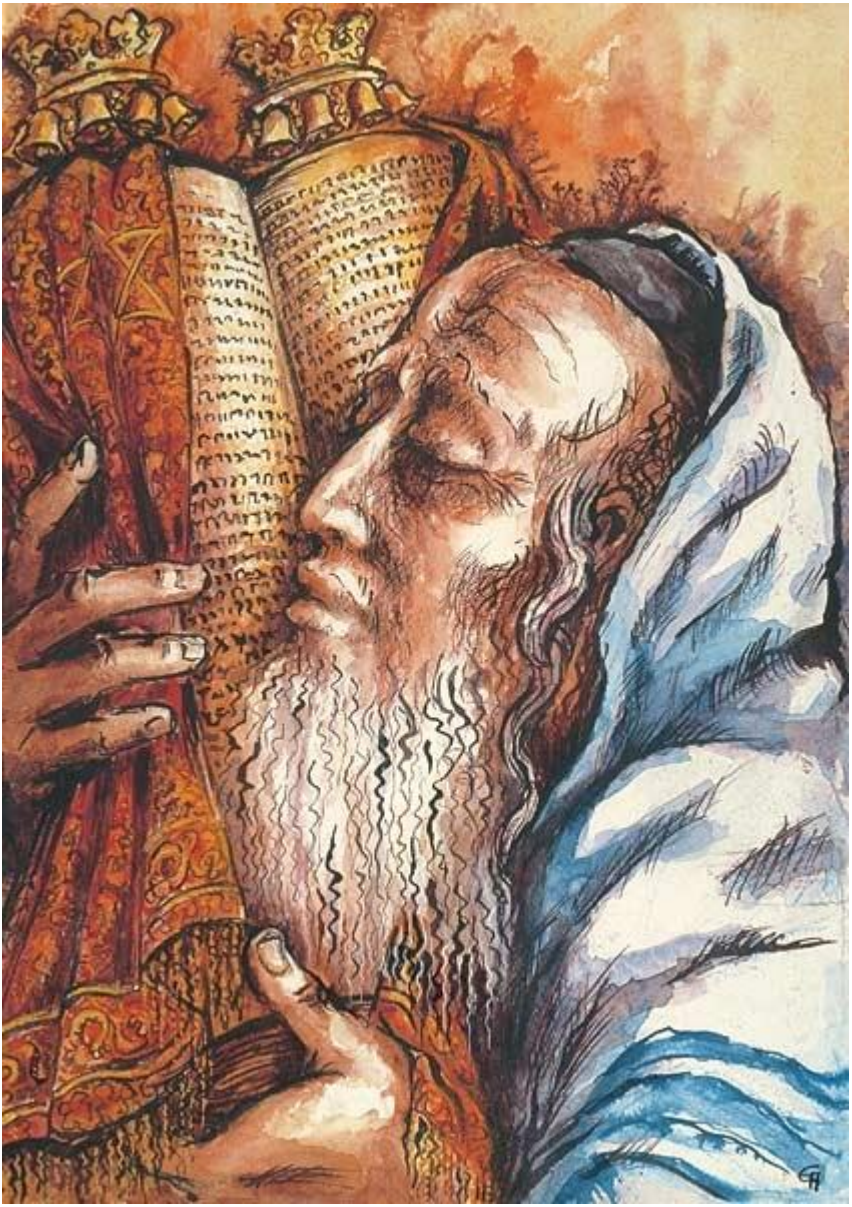
Dieses Gebet kann viele Dinge bewirken, die dem Beten oft zugeschrieben werden: Man bringt sein Leben in Berührung mit Gott, man fühlt sich beruhigt oder begleitet oder gestärkt oder belebt. Im Gebet kreisen die Gedanken um Dinge, die einen beschäftigen: Das scheint vom Beten wegzuführen, aber oft findet das eigene Leben dann wieder zurück zum Ansprechpartner des Gebets.



Deutscher, auch singbarer Text:

Nichts soll dich stören, nichts soll dich erschrecken,
wer sich an Gott hält, dem wird nichts fehlen.
Nichts soll dich stören, nichts soll dich erschrecken:
Dich trägt Gott. Amen.

Biblischer Zugang (I) – Bildbetrachtung



Ernst Alt „Jude mit Torarolle“

Biblischer Zugang (II) –
Lyrics: Lieder im Leben, Leben im Lied

Ein Lieblingslied von Pfr. Weiß

Was keiner wagt, das sollt ihr wagen
Was keiner sagt, das sagt heraus
Was keiner denkt, das wagt zu denken
Was keiner anfängt, das führt aus

Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen
Wenn keiner nein sagt, sagt doch nein
Wenn alle zweifeln, wagt zu glauben
Wenn alle mittun, steht allein

Wo alle loben, habt Bedenken
Wo alle spotten, spottet nicht
Wo alle geizen, wagt zu schenken
Wo alles dunkel ist, macht Licht

Lied: Konstantin Wecker - Cover: Reinhard Mey - Text: Lothar Zenetti

Bibel-Lesen – Wo soll ich anfangen?

Der Liedtext von Lothar Zenetti ist von der Bergpredigt Jesu geprägt. Wer nicht nur einzelne Sätze lesen möchte, kann diese Predigt gut am Stück lesen: Matthäus, Kapitel 5 bis 7.
Notiere Dir aus dem Lied den Satz, der für Dich am wichtigsten ist!

……
……
……
……

Bibel-Teilen eines Bibeltextes in sieben Schritten

1. Einladen: Wir laden den Herrn zu uns ein und begrüßen ihn in unserer Mitte durch unser Gebet. Wer möchte das tun?

2. Lesen: Wir schlagen in der Heiligen Schrift auf; das Buch, das Evangelium, den Brief. Einer liest die Stelle vor. Der Text sollte nicht zu lang sein, ... eine Geschichte, ein Kapitel, eine Seite.

3. Verweilen: Wir suchen in der Stille Worte oder kurze Sätze aus dem Text heraus, die uns besonders wichtig sind. Diese Worte oder kleine Sätze werden in der Runde laut gesprochen (langsam und deutlich). Es darf Wiederholungen geben.

4. Schweigen: Nun halten wir ein drei bis fünf Minuten Stille und lassen so Gott zu uns sprechen. Wer achtet auf die Zeit?

5. Austauschen: Wir tauschen uns darüber aus: Welches Wort, welcher Satz hat uns persönlich angesprochen? Auch das, was uns vielleicht ärgert oder stört, können wir ansprechen. Es geht nicht darum, recht zu haben. – Dieser Schritt soll eine Übung zur Mitteilung von Glaubenserfahrungen sein.

6. Handeln: Wir besprechen, was für unser Leben daraus folgt. Dieser Schritt ist nicht einfach: Das Sprechen über mögliche Aufgaben ist nicht leicht. Was will Gott uns mit diesem Text sagen, als Einzelne, aber auch als Gruppe? Was können wir davon als Gruppe anpacken?

7. Beten: Wir beten miteinander. Alle sind eingeladen, ein freies Gebet zu sprechen. Wir können aber auch ein fertiges Gebet beten oder ein (Segens-)Lied singen.

Die Bibel wörtlich nehmen?

Was die Bibel nicht ist…

…ein Gesetzbuch, wo man einfach nachschlagen kann, was zu tun und zu glauben ist.

…ein Buch, das man wie einen Roman von Anfang bis Ende durchlesen kann.

…ein Buch mit **einem** genialen Verfasser.

…wortwörtlich von Gott eingeflüstert.

…ein wissenschaftliches Werk über die Entstehung der Erde.

……

……

……..

Was die Bibel ist…

…eine Sammlung von Büchern und Schriften, die im Laufe einer langen Zeit entstanden ist.

…ein von Menschen geschriebenes Buch, das eine Geschichte hat.

…eine Ansammlung von Erfahrungen und Erlebnissen der Menschen mit Gottes Begleitung.

…eine Hilfe, um Gottes Spuren in der Welt zu entdecken.

…ein Buch, das in der Gemeinschaft gelesen werden und bedacht werden soll.

……

……

……

Vielleicht habt Ihr zuhause eine Familienbibel. Schau sie Dir mal an! Wie denken Deine Eltern und Deine Großeltern über die Bibel?

Die Bücher der Bibel mit Abkürzungen

Das Alte Testament

Die fünf Bücher Mose

Genesis (Gen)
Exodus (Ex)
Levitikus (Lev)
Numeri (Num)
Deuteronomium (Dtn)

Geschichte des Volkes Gottes

Josua (Jos) – Richter (Ri) – Rut (Rut) – 1+2 Samuel (1 Sam/2 Sam) – 1+2 Könige (1 Kön/2 Kön) – 1+2 Chronik (1 Chr/2 Chr) – Esra (Esra) – Nehemia (Neh) – Tobit (Tob) – Judit (Jdt) – Ester (Est) – 1+2 Makkabäer (1 Makk/2 Makk)

Die Bücher der Lehrweisheit und die Psalmen

Ijob (Ijob) – Psalmen (Ps) – Sprichwörter (Spr) – Kohelet (Koh) – Das Hohelied (Hld) – Weisheit (Weish) – Jesus Sirach (Sir)

Die Bücher der Propheten

Jesaja (Jes) – Jeremia (Jer) – Klagelieder (Klgl) – Baruch (Bar) – Ezechiel (Ez) – Daniel (Dan) - Hosea (Hos) - Joel (Joel) – Amos (Am) – Obadja (Obj) – Jona (Jona) – Micha (Mi) – Nahum (Nah) – Habakuk (Hab) – Zefanja (Zef) - Haggai (Hag) – Sacharja (Sach) – Maleachi (Mal)

Das Neue Testament

Die Evangelien

Matthäus (Mt)
Markus (Mk)
Lukas (Lk)
Johannes (Joh)

Die Apostelgeschichte

Apostelgeschichte (Apg)

Die paulinischen Briefe

Römerbrief (Röm)
1+2 Korintherbrief (1 Kor/2 Kor)
Galaterbrief (Gal)
Epheserbrief (Eph)
Philipperbrief (Phil)
Kolosserbrief (Kol)
1+2 Thessalonicherbrief (1 / 2 Thess)
1+2 Timotheusbrief (1 Tim/2 Tim)
Titusbrief (Tit)
Philemonbrief (Phlm)
Hebräerbrief (Hebr)

Die katholischen Briefe

Jakobusbrief (Jak)
1+2 Petrusbrief (1 Petr/2 Petr)
1+2+3 Johannesbrief (1 Joh/2 Joh/3 Joh)
Judasbrief (Jud)

Offenbarung des Johannes

Offenbarung des Johannes (Offb)

Einmal am Tag

da solltest du ein Wort
in deine Hände nehmen,
ein Wort der Schrift.
Sei vorsichtig,
es ist so schnell erdrückt
und umgeformt, damit es passt.
Versuch nicht hastig, es zu „melken“,
zu erpressen,
damit es Frömmigkeit absondert.

Sei einfach einmal still.

Das Schweigen, Hören, Staunen,
ist bereits Gebet
und Anfang aller Wissenschaft und Liebe.

Betaste das Wort von allen Seiten,
dann halt es in die Sonne
und leg es an das Ohr wie eine Muschel.
Steck es für einen Tag
wie einen Schlüssel in die Tasche,
wie einen Schlüssel zu dir selbst.

Fang heute an!
Vielleicht damit:
Es geschehe dein Wille,
wie im Himmel, so auf der Erde.

Paul Roth

„Guter Vorschlag“ – Lies Dir dieses Gedicht langsam durch! Gestalte mit Farben oder mach Notizen!

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Aleph	**א**		*1*	Opferstier, ewiger Gott, Anfang, Stärke, Anführer
Bet	**ב**		*2*	Haus, Dualität, Teilung, innen
Gimel	**ג**		*3*	Kamel, Ideen, göttliche Intention, Fuß, Stolz
Daleth	**ד**		*4*	Tür, Schöpfung, hier und jetzt, Pfad
He	**ה**		*5*	Fenster, Ewigkeit, Jenseits, betrachte
Waw	**ו**		*6*	Nagel, haken, Verbindung, Sünde, Fleisch
Zajin	**ז**		*7*	Schwert, Konflikt, Perfektion, abschneiden
Chet	**ח**		*8*	Mauer, Zaun, Teilung, Neuanfang
Tet	**ט**		*9*	neues Leben, Frucht, Korb, Schlange, umschließen
Jod	**י**		*10*	Hand, Gesetz, Verantwortung, Tat, Arbeit
Kaph	**ך כ**		*20 500*	halten, Hand ausstrecken, öffnen
Lamed	**ל**		*30*	Ochse, Treiberstock, Kontrolle
Mem	**ם מ**		*40 600*	Versuchung, unbegrenztes Wasser, Chaos
Nun	**ן נ**		*50 700*	Fisch, individuell, Samen, Leben, Aktivität
Samech	**ס**		*60*	Schlange, Unterstützung, Stütze
Ayin	**ע**		*70*	Auge, sehen, Quelle, Wiederherstellung, Erfahrung
Pe	**ף פ**		*80 800*	Mund, Wort, sprechen
Tzade	**ץ צ**		*90 900*	Angel, Sehnsucht, Bedürfnis, Mann auf Seite
Qoph	**ק**		*100*	Nadelöhr, Sonne am Horizont, hinter
Resch	**ר**		*200*	auftauchender Kopf, ungenügend, Person, Erster
Schin	**ש**		*300*	Zahn, essen, verzehren, zerstören
Taw	**ת**		*400*	Kreuz, Ewigkeit, Ende, Bund, Zeichen

Aaronitischer Segen

Tora (Masoretentext)	Transkript (deutsche Ausssprache)	Die Schrift (Buber/Rosenzweig)
יְבָרֶכְךָ יְהוָה וְיִשְׁמְרֶךָ	*jewarechecha Adonai wejischmerecha*	Segne dich ER und bewahre dich,
יָאֵר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ	*ja'er Adonai panaw elecha wichuneka*	lichte ER sein Antlitz dir zu und sei dir günstig,
יִשָּׂא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם	*jissa Adonai panaw elecha wejasem lecha schalom*	hebe ER sein Antlitz dir zu und setze dir Frieden.