



Newsletter für deutschsprachige Christ*innen Home-Liturgie

Die aktuelle Situation in der Welt fordert unterschiedliche neue Formen um den Alltag zu teilen. „Home-Office“ ist eine davon, „Home-Liturgie“ eine andere. Herzlich willkommen!

Auch in den Wochen vor Pfingsten, in der „Zeit des Aufbruchs“ will dieser kleine Baustein von sechs bis acht Minuten Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit einem persönlichen Gottesdienst der Gemeinde nahe zu fühlen.

Vorbereitung

Bitte suchen Sie sich in Ihrer Wohnung einen Platz für den Gottesdienst, ein Platz, an dem Sie sich wohl fühlen: beim Esstisch, im Wohnzimmer, auf ihrem Lieblingsplatz. Sie können sich auch in die Sonne setzen. Das bringt auch eine zusätzliche Portion Vitamin D und positive Energie!

Als äußeres Zeichen der Verbundenheit bietet es sich an, eine Kerze aufzustellen, gerne auch die Osterkerze. Das Handy sollte lautlos sein.

Vielleicht haben Sie sich auch für die Osterzeit einen Gebetsplatz vorbereitet: sie können ein Tischtuch aufgelegt, die Osterkerze aufgestellt, sich ein Symbole zurechtlegt, das Ihnen hilfreich ist, etwa ein Kreuz, ein Bild, Blumen, eine Bibel, einen Rosenkranz...dann ist nun die Zeit diesen Platz nochmals bewusst zu nutzen.

Es ist schön gemeinsam verbunden zu feiern. Als Orientierungszeit können Sie am Sonntag um 10 Uhr vormittags annehmen.

An den Ort begeben

Wenn Sie sich nun hinsetzen, achten Sie bitte auf Ihre Sitzhaltung. Es ist auch möglich auf dem Boden zu sitzen oder auch auf einem Kissen. Die Couch oder der Divan sind nicht geeignet. Besonders wenn Sie diese Home-Liturgie schon öfter gefeiert haben ist der Moment sich zu korrigieren besonders wichtig. Man muss immer wieder an seiner Haltung arbeiten. Auch „Zeit des Aufbruchs“ hat etwas mit innerer und äußerer Haltung zu tun.

Sollten Sie sich einmal schwer tun, die richtige Haltung einzunehmen, stehen Sie ruhig nochmals auf, gehen Sie etwas umher und bewegen Sie Schultern, Arme und Beine, und versuchen Sie es neu.

Sie sollten aufrecht sitzen, beide Füße sind auf dem Boden oder aber in gutem Bodenkontakt, z.B. im Meditationssitz. Der Kopf wird wie von einer

unsichtbaren Schnur nach oben gezogen, die Schultern hängen frei herunter, die Arme liegen locker auf. Sie sind nun aufgerichtet, wach, bereit.

Sie können zu sich sagen: „Ich bin nun ganz bei mir selbst und konzentriert. Ich lebe die nächsten Minuten aufmerksam und wach.“

Für ein paar Mal bietet es sich an, einen Spruch leise oder innerlich zu wiederholen. Diese Woche zum Beispiel: „Herr segne mein Gebet!“. Wenn Sie sich bereit fühlen, können Sie beginnen.

Vor Gott

Sprechen Sie laut oder leise: „Im Namen des Vaters, und des Sohnes, und des Hl. Geistes.“ Nun stellen Sie sich vor, Gott ist ganz bei Ihnen. Sie sind jetzt ein Teil der großen Gebetsgemeinschaft der Welt. Wie zu den Jüngern und zu seinen Freunden, so kommt Jesus auch zu uns in unsere Häuser und Wohnungen, in unseren Alltag, in unsere Normalität.

Sie dürfen jetzt ganz bei sich sein und ganz verbunden mit Gott und der Gemeinschaft der Christen. Für ein paar Mal bietet es sich an, nun einen Gruß leise oder innerlich zu wiederholen. „Gepriesen sei Gott.“

Es tut gut einfach ein bis zwei Minuten in dieser Position zu bleiben. Denken Sie an nichts, sondern versuchen Sie sich darauf zu konzentrieren, dass Sie im Gebet nicht alleine sind. Gott und die andere Menschen sind bei Ihnen. Die Gemeinschaft feiert, dass Jesus zu allen Menschen kommt. Sie dürfen diesen Moment genießen! Genießen Sie die Stille!

Hören

Nun ist ein guter Zeitpunkt, um in der Hl. Schrift zu lesen. Heute eignet sich ein Abschnitt aus der Apostelgeschichte. Dort ist von der Himmelfahrt Jesu die Rede, also von der „Zeit des Aufbruchs“ (Apg, 1,1-11). Sie finden es im farblich hervorgehobenen Text.

Im ersten Buch, lieber Theophilus, habe ich über alles berichtet, was Jesus getan und gelehrt hat, bis zu dem Tag, an dem er (in den Himmel) aufgenommen wurde.

Er hat nach seinem Leiden durch viele Beweise gezeigt, dass er lebt; vierzig Tage hindurch ist er den Aposteln erschienen und hat vom Reich Gottes gesprochen.

Beim gemeinsamen Mahl gebot er ihnen: Geht nicht weg von Jerusalem, sondern wartet auf die Verheißung des Vaters, die ihr von mir vernommen habt. Johannes hat mit Wasser getauft, ihr aber werdet schon in wenigen Tagen mit dem Heiligen Geist getauft.

Als sie nun beisammen waren, fragten sie ihn: Herr, stellst du in dieser Zeit das Reich für Israel wieder her? Er sagte zu ihnen: Euch steht es nicht zu, Zeiten und Fristen zu erfahren, die der Vater in seiner Macht festgesetzt hat. Aber ihr werdet die Kraft des Heiligen Geistes empfangen, der auf euch herabkommen wird; und ihr werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis an die Grenzen der Erde. Als er das gesagt hatte, wurde er vor ihren Augen emporgehoben, und eine Wolke nahm ihn auf und entzog ihn ihren Blicken.



Während sie unverwandt ihm nach zum Himmel emporschauten, standen plötzlich zwei Männer in weißen Gewändern bei ihnen und sagten: Ihr Männer von Galiläa, was steht ihr da und schaut zum Himmel empor? Dieser Jesus, der von euch ging und in den Himmel aufgenommen wurde, wird ebenso wiederkommen, wie ihr ihn habt zum Himmel hingehen sehen.



In Mir

Egal welche Gedanken nun in Ihnen hochkommen, alles ist erlaubt. Es gibt keine falschen Gedanken! Wut ist erlaubt, Frust ist erlaubt, Freude ist erlaubt, Zorn ist erlaubt, Glück ist erlaubt, Angst ist erlaubt, Ratlosigkeit ist erlaubt. Lassen Sie diese Gedanken zu! Sie können mit den Händen eine Schale formen und so die Gedanken bildlich vor sich hinlegen. „Herr ich lege vor Dich was mich betrübt und sorgt, dankend lege ich auch alles vor Dich was mich aufbaut.“ Auch Jesus hat diese Momente in seinem Leben erlebt. Auch er hat seine Gedanken zugelassen, er weiß um unsere Ängste, Sorgen, Freude und Trauer.

Es ist nun gut ein wenig zu verweilen und die Gedanken kommen und gehen zu lassen. Dann können ein paar Impulse zum Bibeltext hilfreich sein.

- !/? Was berührt mich am heutigen Text?
- !/? Ein Gott, der die Menschen beauftragt – Was bedeutet das für mich?
- !/? Wie geht es mir mit diesem Bild in der aktuellen Krise?
- !/? Wie geht es mir mit dem Bild „Aufbruchs“?
- !/? Welche Gedanken und Vorstellungen löst eine “Zeit des Aufbruchs“ in mir aus?

Jede Frage ist nur ein Vorschlag. Die Gedanken geben die Richtung vor, die Fragen sollen nur die Gedanken anleiten.

Im Gebet

Nun ist es gut zu beten. Sie können jedes Gebet sprechen, das Sie wollen. Es bietet sich an ein Vater Unser zu sprechen. Wenn Sie dies nicht wollen, dann nehmen Sie ruhig ein anderes Gebet. Bitte denken Sie daran, im Gebet darf man wütend und zornig sein, man darf sich auch freuen. Sagen Sie sich ruhig: „Alles ist jetzt erlaubt!“

Abschied

Nun nehmen Sie innerlich von ihrer Gebetshaltung Abschied. Sie könne sich auch von den anderen Gemeindemitgliedern, die mit ihnen in der Gebetsgemeinschaft verbunden waren, innerlich verabschieden.

Schauen Sie nochmals auf die Osterkerze, das zentrale Zeichen in der „Zeit des Aufbruchs“.

Stehen Sie langsam (!) auf. Wenn Sie wollen können Sie mit einer Verneigung vor dem Kreuz oder der Kerze die Meditation beenden.

Wenn Sie die Home-Liturgie schon öfter gefeiert haben, bietet es sich an nun einen kurzen Rückblick zu halten. Ist es Ihnen leicht gefallen? Wie haben Sie in die Sitzhaltung gefunden? Wie geht es Ihnen mit den Gedanken, die in Ihnen hochkommen? Gibt es Gesprächsbedarf? Dann dürfen Sie sich gerne auch per Mail bei mir melden. Wir können auch ein Gespräch vereinbaren (mail: haerting@donbosco.de).

Ich wünsche Ihnen eine gute Meditation. Bleiben wir in unserer Gedanken und Gebeten verbunden, beten wir füreinander! Einen guten Sonntag!

P. Simon Härting

Und noch ein Wort zum Bild am Anfang des Textes. Es ist das Bild „Aufbruch“ von Sieger Köder: Papst Johannes XXIII. (Angelo Roncalli, +1963) und der französische Theologe, Naturwissenschaftler und Philosoph Pater Teilhard de Chardin SJ (+ 1955) im Gespräch über das Verständnis der Welt und ihrer Zukunft.