



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!

Wir feiern an diesem Wochenende Pfingsten, es ist die „Zeit des Aufbruchs“ und des Abschlusses. Wie passend in dieser Zeit der Krise. Dieser kleine Baustein von sechs bis acht Minuten will Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit einem persönlichen Gottesdienst ganz ohne physischem Kontakt, der Gemeinde nahe zu fühlen.

Die Pfingstrose in der Überschrift soll ein erster Gruß des Aufbruchs sein. So wie die Rose aufblüht, ist auch das Fest von Pfingsten so eine Zeit der Veränderung. In diesem Jahr ganz besonders!

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 nochmals eine gehörige 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 an Pfingsten 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. Dies lehrt uns, dass man muss immer wieder an seiner Haltung arbeiten. Auch „Zeit des Aufbruchs“ hat etwas mit innerer und äußerer Haltung zu tun. Der äußere Aufbruch beginnt mit der richtigen Haltung und einer inneren Vorbereitung.

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: „Komm Geist des Aufbruchs!“. 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 am Pfingsttag in Form des Heiligen Geistes, 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 diese wertvolle Stille!

Hören

Nun ist ein guter Zeitpunkt, um in der Hl. Schrift zu lesen. Heute sprechen die Texte von der Gabe des Heiligen Geistes an die Freunde Jesu. Im farblich hervorgehobenen Textfeld finden Sie diesen Abschnitt aus der Apostelgeschichte (2,1-11.14a.15a).

Schließlich kam das Pfingstfest. Auch an diesem Tag waren sie alle wieder am selben Ort versammelt. Plötzlich setzte vom Himmel her ein Rauschen ein wie von einem gewaltigen Sturm; das ganze Haus, in dem sie sich befanden, war von diesem Brausen erfüllt. Gleichzeitig sahen sie so etwas wie Flammenzungen, die sich verteilten und sich auf jeden Einzelnen von ihnen niederließen. Alle wurden mit dem Heiligen Geist

erfüllt, und sie begannen, in fremden Sprachen zu reden; jeder sprach so, wie der Geist es ihm eingab.

Wegen des Pfingstfestes` hielten sich damals fromme Juden aus aller Welt in Jerusalem auf. Als nun jenes mächtige Brausen vom Himmel einsetzte, strömten sie in Scharen zusammen.

Fassungslos riefen sie: »Sind das nicht alles Galiläer, die hier reden? Wie kommt es dann, dass jeder von uns sie in seiner Muttersprache reden hört? Wir sind Parther, Meder und Elamiter; wir kommen aus Mesopotamien und aus Judäa, aus Kappadozien, aus Pontus und aus der Provinz Asien, aus Phrygien und Pamphylien, aus Ägypten und aus der Gegend von Zyrene in Libyen. Sogar aus Rom sind Besucher hier, sowohl solche, die von Geburt Juden sind, als auch Nichtjuden, die den jüdischen Glauben angenommen haben. Auch Kreter und Araber befinden sich unter uns. Und wir alle hören sie in unseren eigenen Sprachen von den wunderbaren Dingen reden, die Gott getan hat!«

Jetzt trat Petrus zusammen mit den elf anderen Aposteln vor die Menge. Mit lauter Stimme erklärte er: »Ihr Leute von Judäa und ihr alle, die ihr zur Zeit hier seid! Was hier geschieht, ist nichts anderes als die Erfüllung dessen, was Gott durch den Propheten Joel angekündigt hat!«

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. Erfüllung heißt Wandlung von allem was uns belastet.

Es tut heute gut, die letzten Wochen der Krise und der Beschränkungen noch einmal vor unserem geistigen Auge zurückzugehen. Diese Impulsfragen können helfen aber die Gedanken sollen nicht an ihnen „kleben“.

- ! ? Was ist passiert, wann war ich voller Sorge, wann voller Hoffnung?
- ! ? Welche Formen des Aufbruchs habe ich gewagt um mich wohl zu fühlen?
- ! ? Habe ich den Geist Gottes in dieser Zeit gespürt oder habe ich mich alleine gelassen gefühlt? Von Gott? Von Menschen?
- ! ? Auf was freue ich mich besonders in der Zeit des Aufbruchs?
- ! ? Spüre ich die schützende Hand Gottes in dieser Zeit der Krise?

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 Pfingstsonntag!

P. Simon Härting