



## 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 das Trinitatisfest das auch Dreifaltigkeitssonntag genannt wird. Dieser kleine Baustein von sechs bis acht Minuten will Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit einem persönlichen Gottesdienst ganz ohne physischen Kontakt, der Gemeinde nahe zu fühlen.

Die Pfingstrose in der Überschrift soll ein Gruß des Aufbruchs sein. So wie die Rose aufblüht, ist auch das Fest nach Pfingsten Stück für Stück eine Zeit der Veränderung. In diesem Jahr ganz besonders (wenn auch nicht immer so schnell wie wir es uns wünschen)!

### **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 wieder 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 soll noch einmal Pfingsten nachklingen in uns: „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, 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. „Herr in komme zu Dir!“

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. Gott kommt wie zu Mose zu uns auch in den Worten der heiligen Schrift. Im farblich hervorgehobenen Textfeld finden Sie diesen Abschnitt der Begegnung mit Gott, wie er im Buch Exodus aufgeschrieben steht (Ex 34, 4a-9a).

In jenen Tagen stand Mose früh am Morgen auf und ging auf den Sínai hinauf, wie es ihm der Herr aufgetragen hatte.

Der Herr aber stieg in der Wolke herab und stellte sich dort neben ihn hin. Er rief den Namen des Herrn aus.



Der Herr ging vor seinem Angesicht vorüber und rief: Der Herr ist der Herr, ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig und reich an Huld und Treue.

Sofort verneigte sich Mose bis zur Erde und warf sich zu Boden. Er sagte: Wenn ich Gnade in deinen Augen gefunden habe, mein Herr, dann ziehe doch, mein Herr, in unserer Mitte!

## **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.

Welche Gedanken kommen ihnen beim Lesen der Begegnung von Mose und Gott am Berg Sinai? Diese Impulsfragen können helfen aber die Gedanken sollen nicht an ihnen „kleben“.

- ! ? Wenn ich mich bildlich neben Mose stelle, was nehme ich war?
- ! ? Wie ist mein Verhältnis zu Gott im Moment? Bereit mich niederzuwerfen oder bin ich in Angst und Sorge, fühle mich verlassen?
- ! ? Was bedeutet „gnädiger Gott“ für mich?
- ! ? Wo ist die Mitte, in die Gott ziehen kann, wo ist der Rand? Wer ist am Rand?
- ! ? Habe ich auch einen „Berg Sinai“ an dem ich etwas von Gottes Nähe spüren kann oder gespürt habe?

## **Im Gebet**

Nun ist es gut zu beten. Sie können jedes Gebet sprechen, dass 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](mailto:haerting@donbosco.de)).

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

P. Simon Härting

