



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!

Wie auch in den letzten Wochen will 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.

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 Gottesdienste 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: „Der Herr ist gut, dankt ihm“ (Psalm 100). 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. „Gott, ich komme zu Dir mit Freude!“

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. Es ist auch der Wunsch Gottes, dass wir uns verändern und immer wieder neu anfangen. Im heutigen Text aus dem Matthäus-Evangelium lädt uns Jesus mit seinen Aposteln ein, aufzubrechen und von ihm zu erzählen. (Mt 9,36- 10, 8)

In jener Zeit als Jesus die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren müde und erschöpft wie Schafe, die keinen Hirten haben. Da sagte er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenig Arbeiter. Bittet also den Herrn der Ernte, Arbeiter für seine Ernte auszusenden! Dann rief



er seine zwölf Jünger zu sich und gab ihnen die Vollmacht, die unreinen Geister auszutreiben und alle Krankheiten und Leiden zu heilen. Die Namen der zwölf Apostel sind: an erster Stelle Simon, genannt Petrus, und sein Bruder Andreas, dann Jakobus, der Sohn des Zebedäus, und sein Bruder Johannes, Philíppus und Bartholomäus, Thomas und Matthäus, der Zöllner, Jakobus, der Sohn des Alphäus, und Thaddäus, Simon Kananäus und Judas Iskariot, der ihn ausgeliefert hat. Diese Zwölf sandte Jesus aus und gebot ihnen: Geht nicht den Weg zu den Heiden und betretet keine Stadt der Samariter, sondern geht zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel! Geht und verkündet: Das Himmelreich ist nahe! Heilt Kranke, weckt Tote auf, macht Aussätzige rein, treibt Dämonen aus! Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.

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 Aussendung der Freunde Jesu? Diese Impulsfragen können helfen aber die Gedanken sollen nicht an ihnen „kleben“.

- ! ? Fühle ich mich angesprochen, wenn Jesus seien Freunde aussendet?
- ! ? Wozu fühle ich mich gesendet?
- ! ? Was erwarte ich von Jesus, oder erwarte ich nichts?

- ! ? Welcher Apostel ist mir besonders sympathisch?
- ! ? Was bedeutet Aufbruch und Aussendung für mich in dieser aktuellen Zeit der Corona-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 können 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 unseren Gedanken und Gebeten verbunden, beten wir füreinander!

P. Simon Härting