



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 der Osterwoche 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!

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

Sie können auch für die Osterzeit einen Gebetsplatz vorbereiten: indem sie ein Tischtuch auflegen, die Osterkerze anzünden, sich ein Symbole zurechtlegen, das Ihnen hilfreich ist, etwa ein Kreuz, ein Bild, Blumen, eine Bibel, einen Rosenkranz...

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. Sie sollten aufrecht sitzen, beide Füße sind auf dem Boden. Der Kopf wird wie von einer unsichtbaren Schnur nach oben gezogen. 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: „Jesus ist für mich auferstanden, Halleluja“. 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 nach Jerusalem im heutigen Evangelium zieht Jesus auch zu uns in unsere Häuser und Wohnungen.

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. „Danket dem Herrn, denn er ist gut.“ (aus Psalm 188)

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!

Hören

Nun können Sie einen Schrifttext lesen, z.B. das Evangelium vom ungläubigen Thomas (Joh 19-31) oder aber auch die Erzählung der Emmaus-Jünger (Lk 24, 13-35). Danken Sie Gott für diesen Moment.

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 vor seiner Auferstehung erlebt. Auch er hat seine Gedanken zugelassen, er weiß um unsere Ängste, Sorgen, Freude und Trauer.

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 Zeichen dieser Tage.

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

Ich wünsche Ihnen eine Gute Meditation. Bleiben wir in unserer Gedanken und Gebeten verbunden! Beten wir füreinander! Frohe Ostern!

P. Simon Härting