

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 nach Ostern 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. 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. 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. Dann nehmen Sie wieder die richtige Haltung ein.

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: „Der Herr ist mein Hirte“ (Psalm 23). 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.

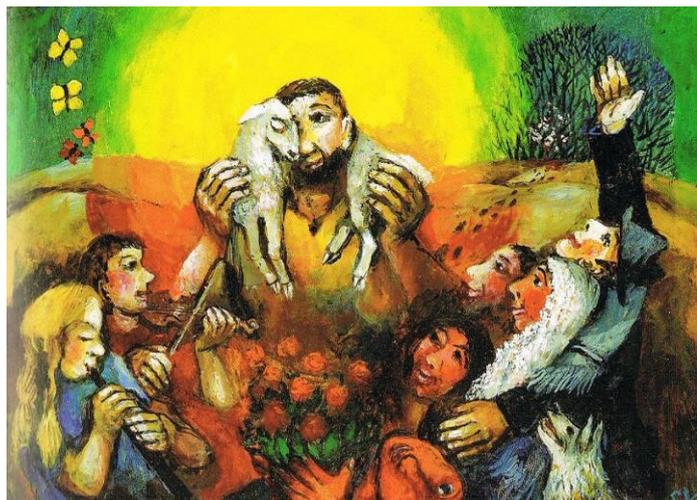
Sie dürfen jetzt ganz bei sich sein und ganz verbunden mit Gott und der Gemeinschaft der Christen. Für ein paar Mal bietet es sich an, nun einen Gruß leise oder innerlich zu wiederholen. „Jesus Christus, bei mir und in unserer Mitte.“

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 das Evangelium vom „Guten Hirten“ (Joh 10,1-10). Sie finden es im farblich hervorgehobenen Text.

In jener Zeit sprach Jesus:
Amen, amen, ich sage euch:
Wer in den Schafstall nicht durch die Tür hineingeht, sondern anderswo einsteigt, der ist ein Dieb und ein Räuber. Wer aber durch die Tür hineingeht, ist der Hirt der Schafe. Ihm öffnet der Türhüter und die Schafe hören auf seine Stimme; er ruft die Schafe, die ihm gehören, einzeln beim Namen und führt



sie hinaus. Wenn er alle seine Schafe hinausgetrieben hat, geht er ihnen voraus und die Schafe folgen ihm; denn sie kennen seine Stimme. Einem Fremden aber werden sie nicht folgen, sondern sie werden vor ihm fliehen, weil sie die

Stimme der Fremden nicht kennen. Dieses Gleichnis erzählte ihnen Jesus; aber sie verstanden nicht den Sinn dessen, was er ihnen gesagt hatte. Weiter sagte Jesus zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Ich bin die Tür zu den Schafen. Alle, die vor mir kamen, sind Diebe und Räuber; aber die Schafe haben nicht auf sie gehört. Ich bin die Tür; wer durch mich hineingeht, wird gerettet werden; er wird ein- und ausgehen und Weide finden. Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten; ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

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 Evangelium?
- ! ? Gott als guter Hirte – Was sind seine Merkmale?
- ! ? Welche Gedanken und Vorstellungen löst dieses Bild in mir aus?
- ! ? Jesus als Tür zu Gott – Welche Gedanken und Vorstellungen löst dieses Bild in mir aus?
- ! ? Leben in Fülle ist für mich...

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 Zeichen dieser Wochen.

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