

Herzensruhe

Hausgottesdienst zum 5. Sonntag im Jahreskreis am 7. Februar 2021

Eröffnung / Kreuzzeichen

Beginnen Sie ihren Hausgottesdienst mit einem bewussten, achtsam ausgeführten Kreuzzeichen:

A Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen!

Liedvorschlag

Gotteslob 415

„Vom Aufgang der Sonne
bis zu ihrem Niedergang“

(Alle vorgeschlagenen Lieder können auch gebetet werden, wenn die Hausgemeinschaft nicht gerne singt)

Einführung

Die Handlung im Evangelium des heutigen Sonntags ereignet sich in der Zeitspanne vom Abend bis zum frühen Morgen. Es ist also überwiegend dunkel. In diese Dunkelheit hinein dringt das Licht, das Jesus den Menschen bringt und Heilungsprozesse initiiert.

Mit Jesus können wir es wagen, uns den Dunkelheiten des Lebens zu stellen.

Entzünden Sie nun eine Kerze!

Kyrie-Rufe

V Jesus Christus, Abendstern in dunkler Nacht! Kyrie eleison.

A Kyrie eleison.

V Jesus Christus, Morgenstern nach dunkler Nacht! Christe eleison.

A Christe eleison.

V Jesus Christus, Licht der Welt! Kyrie eleison.

A Kyrie eleison.

Gebet

Beten Sie gemeinsam im Gotteslob Nr. 430 die 5. und 7. Strophe. Dies besonders im Hinblick auf die durch die geltenden Kontaktbeschränkungen entstehenden Ängste, Nöte und Einsamkeit.

Lass warm und still die Kerzen heute flammen, die du in unsre Dunkelheit gebracht. Fähr, wenn es sein kann, wie-

Bibeltext

Lesung aus dem Markus-Evangelium.

In jener Zeit brachte man ³²am Abend, als die Sonne untergegangen war, alle Kranken und Besessenen zu Jesus. ³³Die ganze Stadt war vor der Haustür versammelt ³⁴und er heilte viele, die an allen möglichen Krankheiten litten, und trieb viele Dämonen aus. Und er verbot den Dämonen zu sagen, dass sie wussten, wer er war.

³⁵In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen ein-

Impuls

„Von etwas besessen sein“ geht einher mit der Fixierung auf eine bestimmte Sache, mit Einseitigkeit und mangelnder Offenheit für anderes. Im besten Falle kann es zur Erreichung eines Zieles führen, doch durch die Vernachlässigung wichtiger anderer Lebensvollzüge zahlen Menschen dafür oft einen zu hohen Preis. Fixierungen gab es damals wie heute: Erfolg, Geld, das Eigenheim, Besitz in allen

der uns zusammen. Wir wissen es: Dein Licht scheint in der Nacht!

Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Amen.

samen Ort, um zu beten. ³⁶Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, ³⁷und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich. ³⁸Er antwortete: Lasst uns anderswohin gehen, in die benachbarten Dörfer, damit ich auch dort verkünde; denn dazu bin ich gekommen. ³⁹Und er zog durch ganz Galiläa, verkündete in ihren Synagogen und trieb die Dämonen aus.

(Mk 1, 32-39)

Variationen, Beliebtheit, Macht. Auch Jesus ist einer solchen Versuchung ausgesetzt: Er hätte nach seinen erfolgreichen Heilungen als Guru ein Bad in der Menge nehmen können. Doch er geht einen anderen Weg und sucht Stille in der Einsamkeit und die Nähe Gottes. Er zeigt uns damit einen Weg, wie wir unseren eigenen Engführungen auf die Spur kommen, und diese überwinden können.

Der spirituelle Lehrer und Theologe Antony de Mello* lädt ein, dies in der Einsamkeit und Ruhe des eigenen Herzens zu tun, und dort nach den Gedanken zu suchen,

- die einem inneren Frieden bringen können,
- die einem helfen, sich den Anforderungen des alltäglichen Lebens zu stellen,
- die einen im Herzen warm und gütig werden lassen, sowie Hass und Ärger vertreiben,
- die dem Leben Sinn zeigen, Zufriedenheit und Freude schenken und zur Mitmenschlichkeit anstiften.

Glaubensbekenntnis

Fürbitten und Vater unser

V Im Vertrauen auf Jesus, der Menschen Licht und Heil schenkt, bitten wir:

+ Um die Gabe, das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu können, und um die Kraft, unser Leben Wesentlichen auszurichten. Gott, unser Vater!

A Wir bitten dich, erhöre uns.

+ Für das Miteinander in unserer Gesellschaft, dass unter den nötigen Kontaktbeschränkungen leidet, um Solidarität und Zusammenhalt. Gott, unser Vater!

A Wir bitten dich, erhöre uns.

+ Für unsere Welt in all ihrer Gebrechlichkeit, um Ehrfurcht vor der Schöp-

Nehmen Sie sich nun ein wenig Zeit und überlegen sie im Stillen, was Ihnen hilft!

Welche Bilder, Gedanken, Musik, oder Tätigkeiten machen mich innerlich froh und öffnen mich für das Leben: Für mich selbst, die Menschen um mich herum, und für Gott?

Wenn sie möchten, können sie sich nach einer kurzen Zeit darüber austauschen und sich gegenseitig mit ihren Ideen bereichern. Vielleicht können Sie dann in der kommenden Woche mitten im Alltag auf die eine oder andere Idee aus diesem Gespräch zurückgreifen.

fung und ein Ende aller Ausbeutung. Gott, unser Vater!

A Wir bitten dich, erhöre uns.

+ Für alle unausgesprochenen persönlichen Anliegen, für jene, die uns nahe sind, und für alle Kranken und Sterbenden, um Deinen Beistand. Gott, unser Vater!

A Wir bitten dich, erhöre uns.

V Alle unsere Bitten fassen wir vertrauensvoll zusammen in dem Gebet, das Jesus uns überliefert hat:

A Vater unser im Himmel ...

*im Folgenden nach: Mello, Antony de in: Dass ich sehe: Meditation des Lebens. Freiburg 1994.

Segensbitte

V Es segne uns der gute Gott.

Er begleite uns auf unseren Wegen.

Er bewahre uns unseren Glauben.

Er stärke unsere Hoffnung und erneuere unsere Liebe.

Das gewähre uns der dreifaltige Gott,
dessen mütterliche Liebe uns umfängt:

der Vater, der Sohn und die Heilige Geisteskraft.

A Amen.

V Singet Lob und Preis.

A Dank sei Gott, dem Herrn.

Liedvorschlag

Gotteslob 798

„Durch das Dunkel hindurch
scheint der Himmel hell“