

Martinsmesse

Sonntag, 30. Mai 2021



Gottesdienstvorbereitung

Gestalte deinen Gottesdienstplatz – mit Kerze, Kreuz, Bibel, einem Bild, Blumen... – so, wie es für dich passt.

Wenn du Abendmahl feiern möchtest, bereite Brot und Wein oder Saft vor.

Lege dir ein Blatt Papier und einen Stift zurecht.

Vorbereitet haben Peter, Miriam, Angelika
Thema: Segnungsgottesdienst - als Pilgernde unterwegs
(Ps. 84)



Wir feiern die Martinsmesse miteinander

+ im Namen des Vaters + und des Sohnes + und des Heiligen Geistes.

Amen.

Meditation

Sitz gut aufgerichtet und entspannt, doch wach und ausgerichtet – oder nimm deine gewohnte Meditationshaltung ein. Spüre den Bodenkontakt, wie der Hocker, Stuhl oder das Kissen dein Gewicht über deine Sitzhöcker in den Boden ableitet. Fühle wie dein Kopf an einem goldenen Faden gen Himmel gezogen wird.

Nimm im nächsten Schritt deinen Atem wahr, der in deinen Körper einfließt – und wieder ausfließt.

„Glücklich sind die Menschen,
die einen sicheren Platz bei dir finden.
Sie gehen schon in Gedanken
auf Pilgerreise zu deinem Haus.“

Das Neue Testament spricht davon, dass dein Körper das Haus Gottes ist - ein Tempel des Heiligen Geistes. In ihm begib dich für die kommenden 10 Minuten auf eine innere Pilgerreise. Richte deine Aufmerksamkeit auf einen Körperteil nach dem anderen – reise mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Tu dies in dem Bewusstsein: Hier wohnt Gott.

Wortteil

Wir haben in der Meditation Kontakt zu unserem Körper erfahren. Heute beschäftigen wir uns mit dem Psalm 84, 2 - 9, 12 a - 13 - dieses Mal in der Übersetzung der Basisbibel:

Psalm 84

²Wie lieb sind mir deine Wohnungen, Herr Zebaoth.³Meine Seele sehnt sich danach und wünscht sich nur: Ich möchte so gerne beim Herrn sein, in den Höfen, die seinen Tempel umgeben. Mit Leib und Seele schreie ich nach dir, nach dem Gott meines Lebens.

⁴Sogar der Sperling hat ein Zuhause gefunden und die Schwalbe ein Nest für ihre Jungen. So ist es auch bei deinen Altären, Herr Zebaoth, mein König und mein Gott:

⁵Glücklich sind, die in deinem Haus wohnen und dich dort für immer preisen!

⁶Glücklich sind die Menschen, die einen sicheren Platz bei dir finden. Sie gehen schon in Gedanken auf Pilgerreise zu deinem Haus.

⁷Müssen sie durch ein dürres Tal, stellen sie sich eine Quelle vor Augen. Segensreich füllt der erste Regen den Teich.

⁸So wandern sie dahin mit wachsender Kraft, bis ihnen Gott auf dem Zion erscheint.

⁹Herr, Gott Zebaoth, hör meine sehnsuchtsvolle Bitte! Hab ein offenes Ohr, Gott Jakobs!

¹²Ja, Gott, der Herr, ist Sonne und Schild. Gnade und Würde verleiht uns der Herr.

¹³Glücklich sind die Menschen, Herr Zebaoth, die sich ganz auf dich verlassen.

Begib dich auf eine Pilgerreise in deinem Zimmer. Suche in deinem Zimmer

1. einen Platz, der die Sehnsucht repräsentiert.

2. einen Platz, wo du klagst.

3. einen Platz, wo du Ermutigung findest.

Nimm den Psalm und gehe zum 1. Platz. Lies die Worte des Psalms, die Sehnsucht in sich tragen: Zum Beispiel: Meine Seele sehnt sich nach einem Ort, wo ich bei Gott bin, in seinem Tempel. Wie ein Spatz oder eine Schwalbe suche ich ein sicheres Zuhause.

Nimm eine Körperhaltung der Sehnsucht ein – wo im Körper spürst du die Sehnsucht?

Dann gehe zum 2. Ort. Da hat die Klage einen Raum. Wo erlebst du das "dürre Tal"? Nenne, ja klage, was sich bei dir damit verbindet.

Auch da - nimm eine entsprechende Körperhaltung ein.

Am 3. Platz lies die ermutigenden Worte des Psalms. Zum Beispiel: Glücklich sind, die in deiner Nähe, in deinem Haus wohnen, die sich ganz auf dich verlassen. Du bist meine Sonne

und mein Schild. Nach dem dünnen Tal erfahre ich an der Quelle Erfrischung. Dein Segen ist wie ein vom Regen gefüllter Teich.

Wie willst du diese Gedanken körperlich ausdrücken?

Nimm dir am Schluss Zeit (vielleicht machst du das schriftlich?) und überlege

1. Was hat mich am meisten angesprochen?
2. Was gibt mir Kraft im Alltag? Wo habe ich es schon erlebt, dass Gott mich mit Kraft beschenkt?

Zum Abschluss lies bzw. bete den Psalm einmal im Ganzen.

Abendmahl

Im Abendmahl erfahren wir den Segen der Gemeinschaft mit Jesus Christus. In dieser Gemeinschaft will er uns begegnen und ermutigen.

Wenn wir das Brot teilen und essen und den Wein trinken, werden wir gestärkt und bekommen Kraft - Geschenk und Geheimnis zugleich.

Was hat das für eine große Bedeutung und Strahlkraft, wenn wir Christen verbunden mit allen Menschen dieser Erde, egal welcher Religion sie angehören, dieses Mahl feiern und darauf vertrauen, dass es dem Frieden und der Liebe untereinander dient.

Segen

Der Segen Gottes ist wie der Regen im dünnen Tal. Ich kann mich hineinstellen in diesen Segensregen. Gott segnet mich, wenn ich Anlass zu Furcht und Klage habe. Er schenkt mir Kraft und ermutigt mich in die kommende Woche zu gehen. Er ist mit mir und meinen Lieben. Er verleiht mir Gnade und Würde. Ich kann mich ganz auf ihn verlassen. Er segnet mich / uns.