

Geistliche Kommunion:

Der heilige Franz von Sales empfiehlt: „Kannst du in der heiligen Messe nicht wirklich kommunizieren, dann tu es wenigstens dem Herzen und dem Geiste nach, indem du voll heißer Sehnsucht dich mit dem lebenspendenden Leib des Heilands vereinigt.“

Der Text eines Gebetes, das auf den hl. Pater Pio zurückgehen soll:

Mein Jesus, ich glaube, dass Du im allerheiligsten Sakrament des Altares zugegen bist. Ich liebe dich über alles und meine Seele sehnt sich nach Dir. Da ich Dich aber jetzt im Sakrament des Altares nicht empfangen kann, so komme wenigstens geistigerweise zu mir. Ich umfange Dich, als wärest Du schon bei mir und vereinige mich mit Dir! Ich bete Dich in tiefster Ehrfurcht an. Lass nicht zu, dass ich mich je von Dir trenne. Amen

Wie lese ich in der Bibel?

Gott möchte mit Dir sprechen durch die Bibel!

Er hat sie schreiben lassen, wie einen Brief an Dich und an alle Menschen. Möchtest Du darin lesen? Hier eine kleine Hilfe dazu:

1. Lesen (Lectio)

Such Dir dafür einen ruhigen Platz und reserviere eine passende Zeit dafür. Beginne mit einem Gebet, vor allem zum *Heiligen Geist*. Dann *lies* Dir die Bibelstelle am besten halblaut und *aufmerksam* durch. Gott selbst möchte ja zu Dir sprechen! Lies die Stelle ruhig mehrmals! Deshalb soll die Stelle nicht zu lang sein. Höre erst einmal nur zu.

2. Betrachten (Meditatio)

Suche Dir den Satz oder den Teil aus, der Dich am meisten trifft/anspricht/bewegt/berührt. Wiederhole ihn öfter. Vielleicht fallen Dir andere passende Bibelstellen ein; oder Ereignisse aus deinem Leben. Frag Gott: „*Was möchtest Du mir heute damit sagen?*“ Du kannst Dir die Gedanken, die Dir kommen, auch aufschreiben.

3. Beten (Oratio)

Gott hat zu Dir gesprochen. *Antworte Ihm im Gebet!* Rede mit Ihm über das Wort, das Du bekommen hast, oder was Dich sonst bewegt. Preise, danke und bitte Ihn für andere und für Dich. Vielleicht möchtest Du Ihn auch um Verzeihung für etwas bitten.

4. Verweilen (Contemplatio)

Verweile bei Gott! Er ist da! Lass Dich von Ihm anschauen und von Ihm lieben. Oder sieh mit Seinen Augen auf Dich, dein Leben, die Mitmenschen, Begegnungen, usw. Oder stell Dir Jesus vor, wie Du Ihn eben kennen gelernt hast (wie Er heilt oder lehrt, am See, am Berg usw.)

5. Handeln (Actio)

Das Ergebnis soll sein, dass Gott Dich *verwandelt* und *führt*. Bemüh Dich das Verstandene mit Gottes Hilfe umzusetzen.

So wirst Du mit Gott immer vertrauter, **wie Freunde**, die viel miteinander reden, und das ist ein Glück wie kein anderes!

Gebet anlässlich des Coronavirus: (Johannes Hartl, Gebetshaus Augsburg)

Herr, unser Gott, wir bringen Dir alle Erkrankten und bitten um Trost und Heilung.

Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden. Bitte tröste jene, die jetzt trauern. Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie. Allen Krankenschwestern und Pflegern Kraft in dieser extremen Belastung. Den Politikern und Mitarbeitern der Gesundheitsämter Besonnenheit.

Wir beten für alle, die in Panik sind. Alle, die von Angst überwältigt sind. Um Frieden inmitten des Sturms, um klare Sicht. Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden haben oder befürchten. Guter Gott, wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen, sich einsam fühlen, niemanden umarmen können. Berühre Du Herzen mit Deiner Sanftheit. Und ja, wir beten, dass diese Epidemie abschwilt, dass die Zahlen zurückgehen, dass Normalität wieder einkehren kann.

Mach uns dankbar für jeden Tag in Gesundheit. Lass uns nie vergessen, dass das Leben ein Geschenk ist. Dass wir irgendwann sterben werden und nicht alles kontrollieren können. Dass Du allein ewig bist. Dass im Leben so vieles unwichtig ist, was oft so laut daherkommt. Mach uns dankbar für so vieles, was wir ohne Krisenzeiten so Schnellboot übersehen.

Wir vertrauen Dir. Amen.

Gebet zur Heiligen Corona:

Heilige Corona, jungfräulich hast Du Dich dem Herrn geschenkt und Deine Liebe im Martyrium bewiesen. Du bist durch Deine Liebe uns nahe und willst uns hilfreich sein im Gebet. Flehe am Thron des dreifaltigen Gottes um Seine Erbarmungen für unsere Zeit.

Schau, wie die Seuche des Corona uns heimsucht und Menschen in vielerlei Hinsicht in Gefahr geraten. Da sind die Kranken, die unter diesem Virus leiden, da sind die Pflegekräfte, die sich mühen. Da steht auch unsere Sorge um das wirtschaftliche Wohl vor unseren Augen und wir wissen nicht, wie wir dies alles bewältigen sollen.

Stehe uns hilfreich zur Seite und bitte Gott um Versöhnung, dass dieses Übel der Seuche von uns genommen wird. Bitte für die Kranken, welche unter diesem Elend leiden um die Gnade der Genesung und die Kraft das Kreuz zu tragen. Bitte ebenso für die Ärzte und die Pflegekräfte, dass sie mit Ausdauer und Güte sich der Nöte der Kranken erbarmen und hilfreich zur Seite stehen. Letztlich bitte auch für die Wirtschaft um Lösungen, damit Menschen nicht um ihren Job kommen und die Not der Familien gelindert und ausgelöscht werde.

Heilige Corona, so rufen wir in dieser Not zu Dir um Deine Fürbitte, um Deine Hilfe und um Deinen Beistand. Wir wissen, dass wir ohne Christus nichts tun können. So bitte ihn, der es liebt gnädig zu sein, um Sein Erbarmen und um unsere Rettung durch seine Wunden, durch die wir geheilt sind.

Amen.