

Rauszeit für mich – für uns – Teil 28 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 12.04.2020)
In Schriftfarbe „ROT“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 27!

Suche Dir einen ruhigen Raum ohne viele Störquellen. Zünde eine Kerze an, die Beobachtung der Flamme kann helfen ruhig zu werden! Oder Du kannst einfach die Augen schließen, um stiller zu werden. Und wisse Dich verbunden mit denen, die auch die „RausZeit – für mich – für uns –“ genießen!



*Am Gründonnerstag (2020) am Morgen aus meinem Fenster heraus fotografiert!
Ein schönes Bild, die Wolken **verdenken oft die Sonne, aber es siegt immer die Sonne. Vor allem: auch wenn die Wolken da sind, die Sonne ist trotzdem vorhanden nur nicht sichtbar. Gut, dass das Licht der Welt alle Dunkelheiten der Welt besiegt!***

***Ich wünsche allen Frohe Ostern!**
Ihr/ Euer
Pastor S. Massolle*

OSTERN!

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

Es ist ein Klang

<https://www.youtube.com/watch?v=nsiOLrk-7Fg>

Einführung

Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du einfach nur sein und die ganze Zeit genießen.

Auch wenn du das Vater Unser gebetet wird, bitte ich Dich, es langsam zu lesen, statt es auswendig zu sagen, und einfach mal diese Worte mehr zu beachten und wirken zu lassen. Am Ende steht der Segen.

Wer möchte kann auch den Rauszeit-Dialog, der hier aufgeführt ist, weiterhin immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen.

RausZeit-DiaLog

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

(Hier kommt kein neuer Vorschlag, wegen der Vertrautheit mit der Musik!)

https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc

Währenddessen beschäftige Dich mit diesen Fragen und Aussagen, lass Dir Zeit. Vor allem die drei Sätze am Beginn, die dreimal wiederholt werden, sollen dir helfen ruhig zu werden!

Gott, ich komme zu Dir,

hilf mir Dich zu finden und auf meinen Tag mit Liebe und Geduld zurückzublicken. Ich bin mit allen meinen Gedanken hier, ich will sie mit Dir ordnen und anschauen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Guter Gott hilf mir,

mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können. Ich bringe Dir, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe.

Dein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran,
selbst mit Liebe zurückzublicken:

- wie ich anderen Menschen begegnet bin.
- welche Stellung Du, Gott, für mich hattest.
- wie ich mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin:

- wo ich Ermutigung bemerkt habe.
- wo ich Trost entdeckt habe.
- wo ich Hoffnung er- und gelebt habe.

Ich erinnere mich,

- wo ich Misstrauen gefunden u. gestreut habe.
- wo ich Angst gespürt habe.
- wo ich Entmutigung empfunden habe.

Wie im Gespräch mit einem guten Freund:

- Bringe ich Dir meine Bitten.
- Sage ich Dir meinen Dank.
- Trage ich zu Dir meine Klage.
- Preise ich Dich durch mein Lob.

Evangelium (Joh 20,1–18)

Aus dem heiligen Evangelium nach Johannes:

¹Am ersten Tag der Woche kam Maria von Mádala frühmorgens, als es noch dunkel war, zum Grab und sah, dass der Stein vom Grab weggenommen war.

²Da lief sie schnell zu Simon Petrus und dem anderen Jünger, den Jesus liebte, und sagte zu ihnen: Sie haben den Herrn aus dem Grab weggenommen und wir wissen nicht, wohin sie ihn gelegt haben.

³Da gingen Petrus und der andere Jünger hinaus und kamen zum Grab; ⁴sie liefen beide zusammen, aber weil der andere Jünger schneller war als Petrus, kam er als Erster ans Grab.

⁵Er beugte sich vor und sah die Leinenbinden liegen, ging jedoch nicht hinein.

⁶Da kam auch Simon Petrus, der ihm gefolgt war, und ging in das Grab hinein.

Er sah die Leinenbinden liegen ⁷und das Schweiß Tuch, das auf dem Haupt Jesu gelegen hatte; es lag aber nicht bei den Leinenbinden, sondern zusammengebunden daneben an einer besonderen Stelle. ⁸Da ging auch der andere Jünger, der als Erster an das Grab gekommen war, hinein; er sah und glaubte.

⁹Denn sie hatten noch nicht die Schrift verstanden, dass er von den Toten auferstehen müsse.

¹⁰Dann kehrten die Jünger wieder nach Hause zurück.

¹¹Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte.

Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein.

¹²Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten.

¹³Diese sagten zu ihr: Frau, warum weinst du?

Sie antwortete ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn gelegt haben. ¹⁴Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war.

¹⁵Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du?

Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen.

¹⁶Jesus sagte zu ihr: Maria!

Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbúni!, das heißt: Meister.

¹⁷Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen.

Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen:

Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott.

¹⁸Maria von Mádala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte.

Zum Innenhalten: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B:

Für Ostern und die Osteroktav:

„Hagios: Halleluja“

<https://www.youtube.com/watch?v=jCh6qFPNylk>

oder

„O’Neill Brothers: How Great Thou Art (Instrumental Version)“

<https://www.youtube.com/watch?v=sIhtNUaHs5M>

Lesen wir das Vater unser:

**Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.**

Segen

Es begleite mich die Kraft, die Stille und das Licht Gottes,

so segne mich, alle die mir am Herzen liegen und denen ich am Herzen liege:

der freudegebende, Friedenschenkende und lebensstiftende Gott:

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zum Ausklang: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:

Ein wenig längeres Stück, aber Geduld lohnt sich, es ist Ostern!

Halleluja, Christus Ist Auferstanden

<https://www.youtube.com/watch?v=Eb9oVzT0AjM>