

Rauszeit für mich – für uns – Teil 29 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 13.04.2020)
In Schriftfarbe „ROT“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 28!

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!

OSTERMONTAG!

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

Christ ist erstanden (Gotteslobvideo zu GL 318)

<https://www.youtube.com/watch?v=I7m713y4xN8>

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 (Lk 24,13–35)

¹³Am ersten Tag der Woche

waren zwei von den Jüngern Jesu auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus,
das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist.

¹⁴Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte.

¹⁵Und es geschah: Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten,
kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen.

➔ *Weiter nächste Seite!*

¹⁶Doch ihre Augen waren gehalten, sodass sie ihn nicht erkannten.

¹⁷Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet?

Da blieben sie traurig stehen

¹⁸und der eine von ihnen – er hieß Kléopas – antwortete ihm:

Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als Einziger nicht weißt,
was in diesen Tagen dort geschehen ist?

¹⁹Er fragte sie: Was denn?

Sie antworteten ihm:

Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Tat
und Wort vor Gott und dem ganzen Volk.

²⁰Doch unsere Hohepriester und Führer
haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen.

²¹Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde.

Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist.

²²Doch auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt.

Sie waren in der Frühe beim Grab,

²³ fanden aber seinen Leichnam nicht.

Als sie zurückkamen, erzählten sie,
es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe.

²⁴Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten;
ihn selbst aber sahen sie nicht.

²⁵Da sagte er zu ihnen: Ihr Unverständigen, deren Herz zu träge ist,
um alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben.

²⁶Musste nicht der Christus das erliden und so in seine Herrlichkeit gelangen?

²⁷Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten,
was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

²⁸So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren.

Jesus tat, als wolle er weitergehen, ²⁹aber sie drängten ihn und sagten:

Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt!

Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben.

³⁰Und es geschah: Als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis,
brach es und gab es ihnen.

³¹Da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn;
und er entschwand ihren Blicken.

³²Und sie sagten zueinander:

➔ *Weiter nächste Seite!*

Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete
und uns den Sinn der Schriften eröffnete?

³³Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück
und sie fanden die Elf und die mit ihnen versammelt waren.

³⁴Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen.

³⁵Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten,
als er das Brot brach.

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

Für Ostern und die Osteroktav:

„Hagos: 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.:

„Katholischer Schulverband Hamburg - HALLELUJAH!“

Ein schönes Video, tolle Idee!

<https://www.youtube.com/watch?v=8Kq4KomqHdA>