

Rauszeit für mich – für uns – Teil 47 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 01.05.2020)
In Schriftfarbe „rot“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 46!

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!

GEDENKTAG HL. JOSEF, DER ARBEITER

Den 1. Mai, der überall in der heutigen Welt als Tag der Arbeit begangen wird, hat Pius XII. 1955 zum Fest des heiligen Josef des Arbeiters bestimmt. Damit soll der heilige Josef geehrt, aber auch die Würde der menschlichen Arbeit bewusstgemacht werden. Josef hat als Handwerker gearbeitet und für seine Familie das Brot verdient.

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.:
Ein Licht in Dir geborgen - Gregor Linßen (Kirchenband Cover)
<https://www.youtube.com/watch?v=JSuAN0OaVw0>

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.

Psalm 127

¹ Wenn nicht der HERR das Haus baut, *
mühen sich umsonst, die daran bauen.

Wenn nicht der HERR die Stadt behütet, *
wacht umsonst, der sie behütet.

² Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch spät erst niedersetzt, /
um das Brot der Mühsal zu essen; *
was recht ist, gibt der HERR denen, die er liebt, im Schlaf.

³ Siehe, ein Erbteil vom HERRN sind Söhne, *

ein Lohn ist die Frucht des Leibes.

⁴ Wie Pfeile in der Hand eines Kriegers, *

so sind Söhne aus den Jahren der Jugend.

⁵ Selig der Mann, der mit ihnen den Köcher gefüllt hat! /

Sie werden nicht zuschanden, *

wenn sie mit ihren Feinden rechten im Tor.

Lesung Kol 3, 14-15.17.23-24 (Vom Gedenktag Hl. Josef, der Arbeiter)

Schwestern und Brüder!

¹⁴ Vor allem aber liebt einander, denn die Liebe ist das Band,
das alles zusammenhält und vollkommen macht.

¹⁵ In eurem Herzen herrsche der Friede Christi;
dazu seid ihr berufen als Glieder des einen Leibes. Seid dankbar!

¹⁷ **Alles, was ihr in Worten und Werken tut, geschehe im Namen Jesu, des Herrn.**

Durch ihn dankt Gott, dem Vater!

²³ Tut eure Arbeit gern, als wäre sie für den Herrn und nicht für Menschen;

²⁴ ihr wisst, dass ihr vom Herrn euer Erbe als Lohn empfangen werdet.

Dient Christus, dem Herrn!

Psalm 128

¹ Selig jeder, der den HERRN fürchtet, *

der auf seinen Wegen geht!

² Was deine Hände erarbeitet haben, wirst du genießen; *

selig bist du - es wird dir gut ergehn.

³ Deine Frau ist wie ein fruchtbarer Weinstock *

im Innern deines Hauses.

Wie Schösslinge von Ölbäumen sind deine Kinder *

rings um deinen Tisch herum.

⁴ Siehe, so wird der Mann gesegnet, *

der den HERRN fürchtet.

⁵ Es segne dich der HERR vom Zion her. *

Du sollst schauen das Glück Jerusalems alle Tage deines Lebens.

⁶ Du sollst schauen die Kinder deiner Kinder. *

Friede über Israel!

Zum Innenhalten: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B: **Dona Nobis Pacem**
<https://www.youtube.com/watch?v=9GYX-Y7XnQw>
oder „**O’Neill Brothers: Your Great Name - Contemporary Christian Piano**“
<https://www.youtube.com/watch?v=MBGslcyUINo>

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

Der HERR segne uns und behüte uns.

Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der HERR wende uns sein Angesicht zu und schenke uns Frieden.

So komme der Segen auf uns herab,

der Segen des freudegebenden, friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes:

Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

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

Nimm mein Leben - Prendi la mia vita

**- - - Passend zum Gedenktag: Der Hl. Josef ist das Beispiel, sich ganz zurückzunehmen,
und in den Willen Gottes einzuwilligen, ganz unspektakulär, ganz zurückhaltend. So wie
das Lied es ausdrückt:**

<https://www.youtube.com/watch?v=KUA2Kk4oeS4>