

Sonntag nach Weihnachten: Sonntag der Hl. Familie

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

Vorbereitung / Allg. Einführung:

*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! Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du 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, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!*

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

Dresdner Kreuzchor "Ihr Kinderlein kommet" Der Dresdner Kreuzchor feiert Weihnachten (MDR 25.12.15)

<https://www.youtube.com/watch?v=pliUbJ9LU9Q>

RausZeit-DiaLog (Stephan Massolle, 2008/09) Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B.

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

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

Während der Meditation 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 2, 22-40) „Das Kind wuchs heran; Gott erfüllte es mit Weisheit“

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas

²²Es kam für die Eltern Jesu der Tag der vom Gesetz des Mose vorgeschriebenen Reinigung.

Sie brachten das Kind nach Jerusalem hinauf, um es dem Herrn zu weihen,

²³gemäß dem Gesetz des Herrn, in dem es heißt:

Jede männliche Erstgeburt soll dem Herrn geweiht sein.

²⁴Auch wollten sie ihr Opfer darbringen, wie es das Gesetz des Herrn vorschreibt:

ein Paar Turteltauben oder zwei junge Tauben.

²⁵In Jerusalem lebte damals ein Mann namens Simeon.

Er war gerecht und fromm und wartete auf die Rettung Israels,
und der Heilige Geist ruhte auf ihm.

²⁶Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden,
er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Messias des Herrn gesehen habe.

²⁷Jetzt wurde er vom Geist in den Tempel geführt;
und als die Eltern Jesus hereinbrachten, um zu erfüllen, was nach dem Gesetz üblich war,
²⁸nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten:

**²⁹Nun lässt du, Herr, deinen Knecht,
wie du gesagt hast, in Frieden scheiden.**

³⁰Denn meine Augen haben das Heil gesehen,

³¹das du vor allen Völkern bereitet hast,

**³²ein Licht, das die Heiden erleuchtet,
und Herrlichkeit für dein Volk Israel.**

³³Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden.

³⁴Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu:

Dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele durch ihn zu Fall kommen
und viele aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird.

³⁵Dadurch sollen die Gedanken vieler Menschen offenbar werden.

Dir selber aber wird ein Schwert durch die Seele dringen.

³⁶Damals lebte auch eine Prophetin namens Hanna,
eine Tochter Pénuels, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt.

Als junges Mädchen hatte sie geheiratet und sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt;

³⁷nun war sie eine Witwe von vierundachtzig Jahren.

Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.

³⁸In diesem Augenblick nun trat sie hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen,
die auf die Erlösung Jerusalems warteten.

³⁹Als seine Eltern alles getan hatten, was das Gesetz des Herrn vorschreibt,
kehrten sie nach Galiläa in ihre Stadt Nazaret zurück.

⁴⁰Das Kind wuchs heran und wurde kräftig;

Gott erfüllte es mit Weisheit, und seine Gnade ruhte auf ihm.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

neu ab 27.12.: Es ist ein Ros' entsprungen - Trombe e Tromboni - Blechbläserquintett - Deutsche Weihnachten

https://www.youtube.com/watch?v=3T_eBVrodKI

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 an Weihnachten (nach dem Messbuch)

Der barmherzige Gott hat durch die Geburt seines Sohnes die Finsternis vertrieben und diese Tage erleuchtet mit dem Glanz seines Lichtes; er mache eure Herzen hell mit dem Licht seiner Gnade. (Amen.)

Die Hirten ließ er durch die Engel die große Freude verkünden; mit dieser Freude erfülle er euer ganzes Lebens. (Amen.)

In Christus hat Gott Himmel und Erde verbunden; durch ihn schenke er allen Menschen guten Willens seinen Frieden, durch ihn vereine er euch mit der Kirche des Himmels. (Amen.)

Gott segne dich und schenke dir seinen 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: Musik hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:

GGB 665.2+3 (Nunc dimittis): Sei unser Heil, o Herr, derweil wir wachen

https://www.youtube.com/watch?v=Qq_Ot7wUBlg

(Vertonung des Mittelteiles des Evangeliums, der Lobgesang Simeons „Nunc dimittis“: der Teil des täglichen kirchlichen Stundengebetes in der Nacht „Komplet“ ist.)