

RausZeit Jan06 (Nr. 200!!!) (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 05.01.2021)
dazu ab morgen das Jubiläums-Trio (die RausZeiten: Nr. 201, 202, 203)

Heute ist das Hochfest Erscheinung des Herrn“ / „Dreikönig“

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 vergangen 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.:

Sternsingerlied "Seht ihr unsern Stern dort stehen" von der Mädchenkantorei Stuttgart
<https://www.youtube.com/watch?v=ogs3Jmipsdk>

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.

EvangeliumMt 2, 1–12

„Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihm zu huldigen“

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

¹ Als Jesus zur Zeit des Königs Herodes

in Betlehem in Judäa geboren worden war,

siehe, da kamen Sterndeuter aus dem Osten nach Jerusalem

² und fragten: Wo ist der neugeborene König der Juden?

Wir haben seinen Stern aufgehen sehen

und sind gekommen, um ihm zu huldigen.

³ Als König Herodes das hörte, erschrak er

und mit ihm ganz Jerusalem.

⁴ Er ließ alle Hohepriester
und Schriftgelehrten des Volkes
zusammenkommen
und erkundigte sich bei ihnen,
wo der Christus geboren werden solle.

⁵ Sie antworteten ihm: in Betlehem in Judäa;
denn so steht es geschrieben bei dem Propheten:

⁶ Du, Betlehem im Gebiet von Juda,
bist keineswegs die unbedeutendste
unter den führenden Städten von Juda;
denn aus dir wird ein Fürst hervorgehen,
der Hirt meines Volkes Israel.

⁷ Danach rief Herodes die Sterndeuter heimlich zu sich
und ließ sich von ihnen genau sagen,
wann der Stern erschienen war.

⁸ Dann schickte er sie nach Betlehem
und sagte: Geht und forschet sorgfältig nach dem Kind;
und wenn ihr es gefunden habt, berichtet mir,
damit auch ich hingehe und ihm huldige!

⁹ Nach diesen Worten des Königs machten sie sich auf den Weg.
Und siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen,
zog vor ihnen her
bis zu dem Ort, wo das Kind war;
dort blieb er stehen.

¹⁰ Als sie den Stern sahen,
wurden sie von sehr großer Freude erfüllt.

¹¹ Sie gingen in das Haus
und sahen das Kind und Maria, seine Mutter;
da fielen sie nieder und huldigten ihm.
Dann holten sie ihre Schätze hervor
und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe als Gaben dar.

¹² Weil ihnen aber im Traum geboten wurde,
nicht zu Herodes zurückzukehren,
zogen sie auf einem anderen Weg heim in ihr Land.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

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

an Erscheinung des Herrn:

Lied: Stern über Bethlehem - mit Gebärden!

<https://www.youtube.com/watch?v=M8fodlFWpo0>

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 Erscheinung des Herrn

Gott, unser Vater,

hat uns aus der Finsternis in sein wunderbares Licht gerufen;

er segne euch und stärke euch im Glauben, in der Hoffnung und in der Liebe.

(Amen.)

Und Christus, der heute der Welt erschienen ist als Licht in der Finsternis,

leuchte auf in eurem Herzen

und mache euer Leben zum Licht für eure Schwestern und Brüder.

(Amen.)

Die Weisen sind dem Stern gefolgt und haben Christus gefunden;

Gott führe auch euch auf dem Weg der irdischen Pilgerschaft

zur Anschauung seiner Herrlichkeit.

(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.:

Die Priester - Es ist für uns eine Zeit angekommen 2017

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