

RausZeit Josef Nr. 1 So (Nr. 232) (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 25.04.2021)
= RausZeit aus Anlass des Jahres des Hl. Josef: Nr. 1 (für Sonntag)

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:

#YoCanto – Aleluya de G.F.Händel

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

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.

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus. (Mt 2,13ff)

Die Flucht nach Ägypten

¹³ Als die Sterndeuter wieder gegangen waren, siehe, da erschien dem Josef im Traum ein Engel des Herrn und sagte:

Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter und flieh nach Ägypten; dort bleibe, bis ich dir etwas anderes auftrage; denn Herodes wird das Kind suchen, um es zu töten.

¹⁴ Da stand Josef auf und floh in der Nacht mit dem Kind und dessen Mutter nach Ägypten.

¹⁵ Dort blieb er bis zum Tod des Herodes. Denn es sollte sich erfüllen, was der Herr durch den Propheten gesagt hat: Aus Ägypten habe ich meinen Sohn gerufen.

Der Kindermord in Betlehem

¹⁶ Als Herodes merkte, dass ihn die Sterndeuter getäuscht hatten, wurde er sehr zornig und er sandte aus und ließ in Betlehem und der ganzen Umgebung alle Knaben bis zum Alter von zwei Jahren töten, genau der Zeit entsprechend, die er von den Sterndeutern erfahren hatte.

¹⁷ Damals erfüllte sich, was durch den Propheten Jeremia gesagt worden ist:

¹⁸ Ein Geschrei war in Rama zu hören, lautes Weinen und Klagen: Rahel weinte um ihre Kinder und wollte sich nicht trösten lassen, denn sie waren nicht mehr.

Die Rückkehr aus Ägypten

¹⁹ Als Herodes gestorben war, siehe,

da erschien dem Josef in Ägypten ein Engel des Herrn im Traum

²⁰ und sagte: Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter und zieh in das Land Israel; denn die Leute, die dem Kind nach dem Leben getrachtet haben, sind tot.

²¹ Da stand er auf und zog mit dem Kind und dessen Mutter in das Land Israel.

²² Als er aber hörte, dass in Judäa Archelaus anstelle seines Vaters Herodes regierte, fürchtete er sich, dorthin zu gehen.

Und weil er im Traum einen Befehl erhalten hatte, zog er in das Gebiet von Galiläa

²³ und ließ sich in einer Stadt namens Nazaret nieder.

Denn es sollte sich erfüllen, was durch die Propheten gesagt worden ist:

Er wird Nazoräer genannt werden.

Gebet

(Gebet, das am Ende der Verlautbarung: „Apostolischen Schreibens PATRIS des heiligen Vaters Papst Franziskus anlässlich des 150. Jahrestages der Erhebung des Heiligen Josefs zum Schutzpatron der ganzen Kirche“ steht, in der das Josefsjahr ausgerufen wird.)

Sei begrüßt, du Beschützer des Erlösers und Bräutigam der Jungfrau Maria.

Dir hat Gott seinen Sohn anvertraut, auf dich setzte Maria ihr Vertrauen,

bei dir ist Christus zum Mann herangewachsen.

O heiliger Josef, erweise dich auch uns als Vater, und führe uns auf unserem Lebensweg.

Erwirke uns Gnade, Barmherzigkeit und Mut, und beschütze uns vor allem Bösen. Amen.

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

O Pastor (S. Hildegard von Bingen) | Shepherd of souls

(= O Hirte (Hl. Hildegard von Bingen - Hirte der Seelen)

<https://www.youtube.com/watch?v=AooxQMaf1ck>

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.**

Abschlussgebet:

Allmächtiger Gott, gewähre uns deine Gnade.

Du hast dem hl. Josef auf Erden deinen Sohn anvertraut. Lass auch uns unter seinem Schutz geborgen sein. Durch seine Fürsprache: Segne die Familien, heile die Kranken, tröste die Einsamen, erleuchte die Suchenden, erbarme dich der Sterbenden und führe uns alle einst in die selige Gemeinschaft der Heiligen in deinem Licht. Amen. (Quelle unbekannt)

Segen: Haussegens zum heiligen Josef (Quelle: Unbekannt)

Heiliger Josef,

du halt' Haus und gieß des Himmels Segen aus. Hier über unsern kleinen Herd, dass Lieb und Eintracht stets sich mehrt, dass Fried und Freude uns begleitet', und Gottesfurcht uns stets zur Seit', dass unser Weg zum Himmel führ', und unser Tun die Tugend zier'. Das ist heut' meines Herzens Bitt': oh sei und bleib in unsrer Mitt'! Dir gebe ich mit frohem Blick den Schlüssel zu des Hauses Glück. Oh schließe du doch alles aus, was schaden könnte unserm Haus. Schließ' all die Meinen und auch mich in Jesu Herz, das bitt ich dich! Dass hier uns jeder Tag vergeht wie dir im Haus zu Nazareth! **(Quelle: Unbekannt)**

**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.:*

St. Joseph | an Homage | ZJP2 Worship

<https://www.youtube.com/watch?v=q5msKUO78mg>