

RausZeit Josef Nr. 2 Mo (Nr. 233) (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 25.04.2021)
= RausZeit aus Anlass des Jahres des Hl. Josef: Nr. 2 (für Montag)

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:

Du bist, du warst | Staunen über Gott | Lyric Video | #MartinPepperOfficial

<https://www.youtube.com/watch?v=9RKfLo79gZ4>

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 Lukas. (Lk 2,22ff)

Das Zeugnis des Simeon und der Hanna

²² Als sich für sie die Tage der vom Gesetz des Mose vorgeschriebenen Reinigung erfüllt hatten, brachten sie das Kind nach Jerusalem hinauf, um es dem Herrn darzustellen,

²³ wie im Gesetz des Herrn geschrieben ist: Jede männliche Erstgeburt soll dem Herrn heilig genannt werden. ²⁴ Auch wollten sie ihr Opfer darbringen, wie es das Gesetz des Herrn vorschreibt: ein Paar Turteltauben oder zwei junge Tauben. ²⁵ Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm.

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

²⁷ Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, um mit ihm zu tun, was nach dem Gesetz üblich war,

²⁸ nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten:

²⁹ Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden.
³⁰ Denn meine Augen haben das Heil gesehen,
³¹ das du vor allen Völkern bereitet hast,
³² ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel.
³³ Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden.
³⁴ Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird, -
³⁵ und deine Seele wird ein Schwert durchdringen. So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden.
³⁶ Damals lebte auch Hanna, eine Prophetin, eine Tochter Penuëls, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt. Als junges Mädchen hatte sie geheiratet und sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt;
³⁷ nun war sie eine Witwe von vierundachtzig Jahren. Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.
³⁸ Zu derselben Stunde trat sie hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten.
³⁹ Als seine Eltern alles getan hatten, was das Gesetz des Herrn vorschreibt, kehrten sie nach Galiläa in ihre Stadt Nazaret zurück.
⁴⁰ Das Kind wuchs heran und wurde stark, erfüllt mit Weisheit und Gottes Gnade ruhte auf ihm.

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: Haussegen 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.:*

Gott ist gegenwärtig

<https://www.youtube.com/watch?v=dbwhWCMo0ZY>