

Rauszeit für mich – für uns – Teil 12 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 27.03.2020)
In Schriftfarbe „orange“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum **Teil 1 bis 11** !

In den nächsten Tagen wird es gegen Abend neue Rauszeiten geben mit anderen Musikvorschlägen und Psalmengebeten, gerne können mir Vorschläge geschickt werden! 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!

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.:
„Hagos: **Da pacem DOMINE**“ (lat. = deutsch: „Verleih‘ uns Frieden, Herr“)
<https://www.youtube.com/watch?v=Z6vruwXquw8>

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 1

¹ Selig der Mann, der nicht nach dem Rat der Frevler geht, /
nicht auf dem Weg der Sünder steht, *

nicht im Kreis der Spötter sitzt,
² sondern sein Gefallen hat an der Weisung des HERRN, *
bei Tag und bei Nacht über seine Weisung nachsinnt.
³ Er ist wie ein Baum, *
gepflanzt an Bächen voll Wasser,
der zur rechten Zeit seine Frucht bringt *
und dessen Blätter nicht welken.
Alles, was er tut, *
es wird ihm gelingen.
⁴ Nicht so die Frevler: *
Sie sind wie Spreu, die der Wind verweht.
⁵ Darum werden die Frevler im Gericht nicht bestehen *
noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten.
⁶ Denn der HERR kennt den Weg der Gerechten, *
der Weg der Frevler aber verliert sich.

Psalm 8

² HERR, unser Herr, /
wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde, *
der du deine Hoheit gebreitet hast über den Himmel.
³ Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge hast du ein Bollwerk errichtet /
wegen deiner Gegner, *
um zum Einhalten zu bringen Feind und Rächer.
⁴ Seh ich deine Himmel, die Werke deiner Finger, *
Mond und Sterne, die du befestigt:
⁵ Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, *
des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?
⁶ Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, *
du hast ihn gekrönt mit Pracht und Herrlichkeit.
⁷ Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über die Werke deiner Hände, *
alles hast du gelegt unter seine Füße:
⁸ Schafe und Rinder, sie alle*
und auch die wilden Tiere,
⁹ die Vögel des Himmels und die Fische im Meer, *
was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.
¹⁰ HERR, unser Herr, *
wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

Psalm 4

² Wenn ich rufe, gib mir Antwort, *

Gott meiner Gerechtigkeit!

Du hast mir weiten Raum geschaffen in meiner Bedrängnis. *

Sei mir gnädig und hör auf mein Flehen!

³ Ihr Mächtigen, wie lange noch schmähst ihr meine Ehre, *

wie lange noch liebt ihr das Nichtige und sucht die Lüge?

⁴ Erkennt, dass der HERR sich seinen Frommen erwählt hat, *

der HERR hört, wenn ich zu ihm rufe.

⁵ Erschreckt und sündigt nicht! *

Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still!

⁶ Bringt Opfer der Gerechtigkeit dar *

und vertraut auf den HERRN!

⁷ Viele sagen: Wer lässt uns Gutes schauen? *

HERR, lass dein Angesicht über uns leuchten!

⁸ Du legst mir größere Freude ins Herz, *

als andere haben bei Korn und Wein in Fülle.

⁹ In Frieden leg ich mich nieder und schlafe;

denn du allein, HERR, lässt mich sorglos wohnen.

Zum Innenhalten: Musik, die Du magst o. z.B.: „O'NeillBrothers: On Eagle's Wings“
https://www.youtube.com/watch?v=K3s0_ucQqsE

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

Es begleite mich die Kraft, die Stille und das Licht Gottes, so segne mich, alle die mir am Herzen liegen und denen ich am Herzen liege: der Friedenschenkende Gott:
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zum Ausklang: Musik hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.: (heute mit Video)
„Salve Regina - A Virtual Choir of Carmelites“ (Ein virtueller Chor der Karmeliten/innen)
<https://www.youtube.com/watch?v=FxElBk8FZQc>