

Rauszeit für mich – für uns – Teil 19 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 03.04.2020)
In Schriftfarbe „orange“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 18!

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.:
„Hagios: Unruhig ist mein Herz“
<https://www.youtube.com/watch?v=QDAisESaN9s>

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 25

¹Zu dir, HERR, erhebe ich meine Seele, *

² mein Gott, auf dich vertraue ich.

Lass mich nicht zuschanden werden, *

lass meine Feinde nicht triumphieren!

³ Es wird ja niemand, der auf dich hofft, zuschanden; *

zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue bricht.

⁴ Zeige mir, HERR, deine Wege, *

lehre mich deine Pfade!

⁵ Führe mich in deiner Treue und lehre mich; /

denn du bist der Gott meines Heils. *

Auf dich hoffe ich den ganzen Tag.

⁶ Gedenke deines Erbarmens, HERR, /

und der Taten deiner Gnade; *

denn sie bestehen seit Ewigkeit!

⁷ Gedenke nicht meiner Jugendsünden und meiner Frevel! *

Nach deiner Huld gedenke meiner, HERR, denn du bist gütig!

⁸ Der HERR ist gut und redlich, *

darum weist er Sünder auf den rechten Weg.

⁹ Die Armen leitet er nach seinem Recht, *

die Armen lehrt er seinen Weg.

¹⁰ Alle Pfade des HERRN sind Huld und Treue *

denen, die seinen Bund und seine Zeugnisse wahren.

¹¹ Um deines Namens willen, HERR, vergib meine Schuld, *

denn sie ist groß!

¹² Wer ist der Mensch, der den HERRN fürchtet? *

Ihm weist er den Weg, den er wählen soll.

¹³ Dann wird er wohnen im Glück, *

seine Nachkommen werden das Land besitzen.

¹⁴ Der Rat des HERRN steht denen offen, die ihn fürchten, *

und sein Bund, um ihnen Erkenntnis zu schenken.

¹⁵ Meine Augen schauen stets auf den HERRN; *

denn er befreit meine Füße aus dem Netz.

¹⁶ Wende dich mir zu und sei mir gnädig; *

denn ich bin einsam und arm!

¹⁷ Ängste haben mein Herz gesprengt, *

führ mich heraus aus meiner Bedrängnis!

¹⁸ Sieh meine Armut und Plage an *

und nimm hinweg all meine Sünden!

¹⁹ Sieh meine Feinde, wie zahlreich sie sind, *

mit welchem tödlichen Hass sie mich hassen!

²⁰ Erhalte mein Leben und rette mich, /

lass mich nicht zuschanden werden! *

Denn ich habe mich bei dir geborgen.

²¹ Unschuld und Redlichkeit mögen mich schützen, *

denn ich hoffe auf dich.

²² Gott, erlöse Israel *

aus all seinen Nöten!

Meditationsmusik z. Innehalten, .z.B. „***O'NeillBrothers: How Great Thou Art***“

<https://www.youtube.com/watch?v=slhtNUaHs5M>

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: *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:*

„**In deinen Händen; M. + J. Pepper**“

<https://www.youtube.com/watch?v=aW0XkkzNbl4>