

Rauszeit für mich – für uns – Teil 20 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 04.04.2020)
In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 19!

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!

Da morgen Palmsonntag ist (heute also der Vorabend zu Palmsonntag), und Jerusalem dafür eine zentrale Rolle spielt, wird es heute statt einem Psalm einen Bibeltext über Jerusalem geben, denn Jerusalem ist ein zentrales Symbol für unseren Glaube. Da der Bibeltext auch in einem Popsong zitiert worden ist, ist ein Lied am Ende zur Auswahl aufgeführt, wer doch lieber ein eher religiöses Lied genießen möchte, für den ist auch ein anderer Ausklang vorgeschlagen. Beide sind hörens Wert!

Zur Einstimmung hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.:
„Hagios: Mache dich auf und werde Licht, denn Licht kommt Lumen de lumine (dt.:Licht vom Licht)“
<https://www.youtube.com/watch?v=IUubRa5WaV0>

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.

Aus der Offenbarung (Offb 21,1 – 22,5 stark gekürzt)

¹ Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde; [...]

² Ich sah die hl. Stadt,

das neue Jerusalem, von Gott her aus dem Himmel herabkommen; [...]

³ Da hörte ich eine laute Stimme vom Thron her rufen:

Seht, die Wohnung Gottes unter den Menschen!

Er wird in ihrer Mitte wohnen, und sie werden sein Volk sein;

und er, Gott, wird bei ihnen sein.

⁴ Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen:

Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal.

Denn was früher war, ist vergangen.

⁵ Er, der auf dem Thron saß, sprach: Seht, ich mache alles neu. [...]

¹⁰ Da [...] zeigte [er] mir die hl. Stadt Jerusalem, wie sie von Gott her aus dem Himmel herabkam, ¹¹ erfüllt von der Herrlichkeit Gottes.

Sie glänzte wie ein kostbarer Edelstein, wie ein kristallklarer Jaspis.

¹² Die Stadt hat eine große und hohe Mauer

mit zwölf Toren und zwölf Engeln darauf.

Auf die Tore sind Namen geschrieben:

die Namen der zwölf Stämme der Söhne Israels. [...]

¹⁸ Ihre Mauer ist aus Jaspis gebaut und die Stadt ist aus reinem Gold,

wie aus reinem Glas.

¹⁹ Die Grundsteine der Stadtmauer

sind mit edlen Steinen aller Art geschmückt; [...]

²¹ Die zwölf Tore sind zwölf Perlen;

jedes der Tore besteht aus einer einzigen Perle.

Die Straße der Stadt ist aus reinem Gold, wie aus klarem Glas.

²² Einen Tempel sah ich nicht in der Stadt.

Denn der Herr, ihr Gott, der Herrscher über die ganze Schöpfung,

ist ihr Tempel, er und das Lamm.

²³ Die Stadt braucht weder Sonne noch Mond, die ihr leuchten.

Denn die Herrlichkeit Gottes erleuchtet sie und ihre Leuchte ist das Lamm.

²⁴ Die Völker werden in diesem Licht einhergehen

und die Könige der Erde werden ihre Pracht in die Stadt bringen.

²⁵ Ihre Tore werden den ganzen Tag nicht geschlossen

- Nacht wird es dort nicht mehr geben.

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.:*

Vorschlag: Popsong.

der vor einigen Jahren in den Charts war: (interessantes Video)

Cassandra Steen – „Stadt“ ft. Adel Tawil

<https://www.youtube.com/watch?v=ltQNeihjqB0>

wer die Zitate aus dem Bibeltext vergleichen möchte: hier findet man den

Liedtext: <https://www.songtexte.com/songtext/cassandra-steen/stadt-23f0cc87.html>

Alternativvorschlag, Lied und Video über Jesrusalem:

[Music] Frieden dir, Jerusalem

[https://www.youtube.com/watch?v=mU4ksQO7QT0&list=RDmU4ksQO7QT0&start_radio=](https://www.youtube.com/watch?v=mU4ksQO7QT0&list=RDmU4ksQO7QT0&start_radio=1)

[1](https://www.youtube.com/watch?v=mU4ksQO7QT0&list=RDmU4ksQO7QT0&start_radio=1)