

Rauszeit für mich – für uns – Teil 30 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 14.04.2020)
In Schriftfarbe „ROT“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 29!

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!

OSTEROKTAV - DIENSTAG

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

Instrumental: GL 329 - Das ist der Tag den Gott gemacht | Hohenlimburg Orgel + Violine + Trompete

<https://www.youtube.com/watch?v=0jyWI917Wpl>

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.

Lesung aus der Apostelgeschichte 13,30–33

Gott hat Jesus von den Toten auferweckt,
und er ist viele Tage hindurch denen erschienen,
die mit ihm zusammen von Galiläa nach Jerusalem hinaufgezogen waren
und die jetzt vor dem Volk seine Zeugen sind.

So verkünden wir euch das Evangelium:

Gott hat die Verheißung, die an die Väter ergangen ist, an uns, ihren Kindern, erfüllt,
indem er Jesus auferweckt hat, wie es schon im zweiten Psalm heißt:

Mein Sohn bist du, heute habe ich dich gezeugt.

Psalm 2

Der Herr und sein Gesalbter

¹ Warum toben die Völker, *

warum ersinnen die Nationen nichtige Pläne?

² Die Könige der Erde stehen auf, *

die Großen tun sich zusammen gegen den HERRN und seinen Gesalbten:

³ Lasst uns ihre Fesseln zerreißen *

und von uns werfen ihre Stricke!

⁴ Er, der im Himmel thront, lacht, *

der HERR verspottet sie.

⁵ Dann spricht er in seinem Zorn zu ihnen, *

in seinem Grimm wird er sie erschrecken:

⁶ Ich selber habe meinen König eingesetzt auf Zion, *

meinem heiligen Berg.

⁷ Den Beschluss des HERRN will ich kundtun. /

Er sprach zu mir: **Mein Sohn bist du.** *

Ich selber habe dich heute gezeugt.

⁸ Fordere von mir und ich gebe dir die Völker zum Erbe *

und zum Eigentum die Enden der Erde.

⁹ Du wirst sie zerschlagen mit eisernem Stab, *

wie Krüge aus Ton wirst du sie zertrümmern.

¹⁰ Nun denn, ihr Könige, kommt zur Einsicht, *

lasst euch warnen, ihr Richter der Erde!

¹¹ Mit Furcht dient dem HERRN, *

jubelt ihm zu mit Beben,

¹² küsst den Sohn, damit er nicht zürnt *

und euer Weg sich nicht verliert,

denn wenig nur und sein Zorn ist entbrannt. *

Selig alle, die bei ihm sich bergen!

Zum Innenhalten: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B:

Für Ostern und die Osteroktav:

„Hagos: Halleluja“

<https://www.youtube.com/watch?v=jCh6qFPNylk>

oder „O’Neill Brothers: How Great Thou Art (Instrumental Version)“

<https://www.youtube.com/watch?v=sIhtNUaHs5M>

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 freudegebende, friedenschenkende und lebensstiftende Gott:

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zum Ausklang: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:

Ostern 2020 - Musikalischer Impuls zum Ostersonntag

<https://www.youtube.com/watch?v=l4wGwUVcA4Y>