

Rauszeit für mich – für uns – Teil 34 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 18.04.2020)
In Schriftfarbe „ROT“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 33!

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 - SAMSTAG

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

Hagios: Magnificat

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4RmfxZ3stw>

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.

Magnificat (Lk 1,46-55)

(Gebet im Abendgebet (Vesper) des Stundengebetes)

⁴⁶ Da sagte Maria:

Meine Seele preist die Größe des Herrn *

⁴⁷ und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.

⁴⁸ Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. *

Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.

⁴⁹ Denn der Mächtige hat Großes an mir getan *

und sein Name ist heilig.

⁵⁰ Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht*

über alle, die ihn fürchten.

⁵¹ Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: *

Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;

⁵² er stürzt die Mächtigen vom Thron *

und erhöht die Niedrigen.

⁵³ Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben *

und lässt die Reichen leer ausgehen.

⁵⁴ Er nimmt sich seines Knechtes Israel an *

und denkt an sein Erbarmen,

⁵⁵ das er unsern Vätern verheißen hat, *

Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

Nunc dimittis (Lk 2,29-32)

(Gebet im Nachtgebet (Komplet) des Stundengebetes)

[²⁸ (da) 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

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

Für Ostern und die Osteroktav:

„Hagios: 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.:*

Hagios: Ave Maria

<https://www.youtube.com/watch?v=-ej3WmSgtE>