

Rauszeit für mich – für uns – Teil 37 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 21.04.2020)
In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 36!

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!

Dienstag, 21.04.2020: Bei der Vielzahl der Rauszeiten, wird es sich nun nicht mehr vermeiden lassen, dass sich das eine oder andere Lied zur Einstimmung wiederholt, zum Ausklang bin ich bemüht immer noch andere passende und angemessene Lieder zu finden! Für heute es ist mir wieder gelungen, meditative/angemessene Vorschläge sind willkommen!

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

Les Fraternités Monastiques de Jérusalem - Venez, levez-vous et veillez

(Die monastischen Gemeinschaften von Jerusalem – Komm, steh auf und bitte)

Es ist sind Gemeinschaften der „Neuen geistl. Gemeinschaften“ aus Frankreich, darum der Gesang auf Französisch, die Gemeinschaften sind auch an Groß-St. Martin in Köln)

<https://www.youtube.com/watch?v=3hbxYAxKnQ&list=PL1nL8HRRj6UNPi9yEgSkavuFU0J9Q5euF>

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 119,57-72 (Abschnitte „Chet“ – „Tet“)

⁵⁷ (Chet) Mein Anteil ist es, HERR, *

das habe ich versprochen, deine Worte zu beachten.

⁵⁸ Ich warb um deine Gunst mit ganzem Herzen: *

Begnade mich gemäß deinem Spruch!

⁵⁹ Ich überdachte meine Wege, *

ich lenkte meine Schritte zu deinen Zeugnissen zurück.

⁶⁰ Ich eilte und säumte nicht, *

deine Gebote zu beachten.

⁶¹ Die Stricke der Frevler umfingen mich, *

doch ich vergaß nicht deine Weisung.

⁶² In der Mitte der Nacht stehe ich auf, *

dir zu danken wegen der Entscheide deiner Gerechtigkeit.

⁶³ Verbunden bin ich allen, die dich fürchten, *

die deine Befehle beachten.

⁶⁴ Von deiner Liebe, HERR, ist erfüllt die Erde. *

Lehre mich deine Gesetze!

⁶⁵ (Tet) Gutes hast du deinem Knecht erwiesen, *

o HERR, nach deinem Wort.

⁶⁶ Gutes zu verstehen und zu erkennen, *

lehre mich, denn ich glaube deinen Geboten!

⁶⁷ Ehe ich gedemütigt wurde, ging ich in die Irre, *

nun aber will ich deinen Spruch beachten.

⁶⁸ Gut bist du und tust Gutes. *

Lehre mich deine Gesetze!

⁶⁹ Stolze beschmutzten mich mit Lüge, *

ich aber bewahre mit ganzem Herzen deine Befehle.

⁷⁰ Fühllos wie Fett ist ihr Herz, *

ich aber ergötze mich an deiner Weisung.

⁷¹ Dass ich gedemütigt wurde, ist für mich gut, *

damit ich deine Gesetze lerne.

⁷² Gut ist für mich die Weisung deines Munds, *

mehr als große Mengen von Gold und Silber.

Zum Innenhalten: Meditationmusik, die Du magst oder z.B:
„O’Neill Brothers: Your Great Name - Contemporary Christian Piano“
<https://www.youtube.com/watch?v=MBGslcyUINo>

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.:*
Wie lang noch bis zum Morgenrot? (nach Psalm 130)
<https://www.youtube.com/watch?v=s6wLVvfNMAM>