

Rauszeit für mich – für uns – Teil 45 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 29.04.2020)
In Schriftfarbe „orange“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 44!

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!

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.:

Siegfried Fietz singt 'Von guten Mächten wunderbar geborgen

<https://www.youtube.com/watch?v=aN7dGz6NH5M>

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 119,153-168 („Resch“-„Schin“)

153 (Resch) Sieh doch mein Elend und befreie mich, *
denn ich habe deine Weisung nicht vergessen!
154 Verschaff mir Recht und löse mich aus, *
nach deinem Spruch belebe mich!
155 Fern ist den Frevlern die Rettung, *
denn sie suchen nicht deine Gesetze.
156 HERR, groß ist dein Erbarmen, *
nach deinen Entscheiden belebe mich!
157 Groß ist die Zahl meiner Verfolger und Bedränger, *
doch ich bin nicht abgewichen von deinen Zeugnissen.
158 Ich sah die Treulosen und empfand Ekel, *
weil sie deinen Spruch nicht beachteten.
159 Sieh doch, wie ich deine Befehle liebe. *
HERR, in deiner Liebe belebe mich!
160 Das Wesen deines Wortes ist Treue, *
jeder Entscheid deiner Gerechtigkeit hat Bestand auf ewig.

161 (Schin) Fürsten verfolgten mich grundlos, *
doch mein Herz erbebt nur vor deinem Wort.
162 Entzückt bin ich über deinen Spruch wie einer, *
der reiche Beute fand.
163 Ich hasse die Lüge, sie ist mir ein Gräuel, *
doch deine Weisung liebe ich.
164 Siebenmal am Tag singe ich dein Lob *
wegen der Entscheide deiner Gerechtigkeit.
165 Frieden in Fülle empfangen, die deine Weisung lieben, *
für sie gibt es keinen Anstoß zum Straucheln.
166 HERR, ich hoffe auf die Rettung durch dich *
und ich erfülle deine Gebote.
167 Meine Seele beachtete deine Zeugnisse, *
ich liebe sie innig.
168 Ich beachtete deine Befehle und deine Zeugnisse, *
denn alle meine Wege liegen offen vor dir.

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

Dona Nobis Pacem (Instrumental Version)

<https://www.youtube.com/watch?v=9GYX-Y7XnQw>

oder

„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

Der HERR segne uns und behüte uns.

Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der HERR wende uns sein Angesicht zu und schenke uns Frieden.

So komme der Segen auf uns herab,

der Segen des freudegebenden, Friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes:

Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

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

Heute etwas schneller nicht so recht ein meditatives Lied, aber es ist ein toller Text, es ist der Mottosong der Nordwestdeutschen Ministranten-Wallfahrt, die 2016 in Paderborn war, im Video sind Fotos der vorhergehenden Ministrantenwallfahrt in Kevelaer zu sehen:

**"Ich glaub an dich" Text und Musik: Stephanie Dormann Arrangement: Worshipcafé
Henrichenburg**

https://www.youtube.com/watch?v=i_GcGOLEsPs