

Rauszeit für mich – für uns – Teil 48 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 02.05.2020)
In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 47!

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!

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.:
Groß sein lässt meine Seele den Herrn (Gotteslob Paderborn Nr. 822)
(Zum Beginn des Marienmonats der Lobgesang Mariens)
https://www.youtube.com/watch?v=Se_LyiacWNE

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 129

¹ Sie haben mich oft bedrängt von Jugend an, *

- so soll Israel sagen - ,

² sie haben mich oft bedrängt von Jugend an, *

doch sie haben mich nicht bezwungen.

³ Auf meinem Rücken haben Pflüger gepflügt, *

ihre langen Furchen gezogen.

⁴ Der HERR ist gerecht, *

er hat den Strick der Frevler zerhauen.

⁵ Es sollen zuschanden werden und rückwärts weichen *

alle, die Zion hassen.

⁶ Sie sollen werden wie Gras auf den Dächern, *

das verdorrt ist, noch bevor man es ausreißt.

⁷ Kein Schnitter füllt damit seine Hand, *

kein Ährensammler den Bausch seines Gewandes.

⁸ Die an ihnen vorübergehen, werden nicht sagen: /

Der Segen des HERRN sei mit euch. *

Wir segnen euch im Namen des HERRN.

Psalm 130

Aus den Tiefen rufe ich, HERR, zu dir: *

Herr, höre doch meine Stimme!

Wende dein Ohr mir zu *

achte auf mein lautes Flehen.

Würdest du, HERR, die Sünden beachten, *

Herr, wer könnte bestehen?

Doch bei dir ist Vergebung, *

damit man in Ehrfurcht dir dient.

Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele,

ich warte voll Vertrauen auf sein Wort.

Meine Seele wartet auf meinen Herrn *

mehr als Wächter auf den Morgen,

Mehr als Wächter auf den Morgen. *

soll Israel harren auf den HERRN,

denn beim HERRN ist die Huld, *

bei ihm ist Erlösung in Fülle.

Ja, er wird Israel erlösen

aus all seinen Sünden.

Psalm 131

¹ HERR, mein Herz überhebt sich nicht, *

nicht hochmütig blicken meine Augen,

ich gehe nicht um mit großen Dingen, *
mit Dingen, die mir nicht begreiflich sind.

² Vielmehr habe ich besänftigt, *

habe zur Ruhe gebracht meine Seele.

Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, *

wie das gestillte Kind, so ist meine Seele in mir.

³ Israel, warte auf den HERRN *

von nun an bis in Ewigkeit!

Zum Innenhalten: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B: **Dona Nobis Pacem**

<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.:

Ave Maria, wir rufen zu dir

(Passend zu Beginn des Marienmonats Mai)

https://www.youtube.com/watch?v=2_k8S4dw5gw