

Rauszeit für mich – für uns – Teil 49 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 03.05.2020)
In Schriftfarbe „rot“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 48!

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!

„GUTER-HIRTE“-SONNTAG

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

Du bist mein guter Hirte

<https://www.youtube.com/watch?v=r5iLzSWSRIk>

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 23

¹ Der HERR ist mein Hirt, *

nichts wird mir fehlen.

² Er lässt mich lagern auf grünen Auen *

und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

³ Meine Lebenskraft bringt er zurück. /

Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, *
getreu seinem Namen.

⁴ Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, *
ich fürchte kein Unheil;

denn du bist bei mir, *
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

⁵ Du deckst mir den Tisch *
vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, *
übertoll ist mein Becher.

⁶ Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang /
und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN *
für lange Zeiten.

Evangelium (Joh 10, 1–10; vom Gute-Hirten-Sonntag)

In jener Zeit sprach Jesus:

¹ Amen, amen, ich sage euch:

Wer in den Schafstall nicht durch die Tür hineingeht,
sondern anderswo einsteigt, der ist ein Dieb und ein Räuber.

² **Wer aber durch die Tür hineingeht, ist der Hirt der Schafe.**

³ Ihm öffnet der Türhüter und die Schafe hören auf seine Stimme;
er ruft die Schafe, die ihm gehören, einzeln beim Namen und führt sie hinaus.

⁴ Wenn er alle seine Schafe hinausgetrieben hat,
geht er ihnen voraus und die Schafe folgen ihm;
denn sie kennen seine Stimme.

⁵ Einem Fremden aber werden sie nicht folgen,
sondern sie werden vor ihm fliehen, weil sie die Stimme der Fremden nicht kennen.

⁶ Dieses Gleichnis erzählte ihnen Jesus;
aber sie verstanden nicht den Sinn dessen, was er ihnen gesagt hatte.

⁷ Weiter sagte Jesus zu ihnen:

Amen, amen, ich sage euch:

Ich bin die Tür zu den Schafen.

⁸ Alle, die vor mir kamen, sind Diebe und Räuber; aber die Schafe haben nicht auf sie gehört.

⁹ **Ich bin die Tür;**

wer durch mich hineingeht, wird gerettet werden;
er wird ein- und ausgehen und Weide finden.

¹⁰ Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten;
ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

Ergänzung: Joh 10,11:

¹¹ Ich bin der gute Hirt. Der gute Hirt gibt sein Leben hin für die Schafe.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

„O’Neill Brothers: Love always“

<https://www.youtube.com/watch?v=QTqWCRWrqp8>

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.:

Wunderbarer Hirt(e) - Anja Lehmann (Lyrik Video)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zvl-pY3vyuY>