

Rauszeit für mich – für uns – Teil 4 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen 19.03.2020)

In Schriftfarbe „grün“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 – 3!

In den nächsten Tagen wird es gegen Abend neue Rauszeiten geben mit anderen Musikvorschlägen und Psalmengebeten, gerne können mir Vorschläge geschickt werden! 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:

„Hagos: **Schweige und höre**“

<https://www.youtube.com/watch?v=se0SI4PPqto>

Einführung

Diese 20 min 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 24

¹ Dem HERRN gehört die Erde und was sie erfüllt,
der Erdkreis und seine Bewohner.

² Denn er hat ihn auf Meere gegründet,
ihn über Strömen befestigt.

³ Wer darf hinaufziehn zum Berg des HERRN,
wer darf stehn an seiner heiligen Stätte?

⁴ Der unschuldige Hände hat
und ein reines Herz,

der seine Seele nicht an Nichtiges hängt
und keinen trügerischen Eid geschworen hat.

⁵ Er wird Segen empfangen vom HERRN
und Gerechtigkeit vom Gott seines Heils.

⁶ Das ist das Geschlecht, das nach ihm fragt,
die dein Angesicht suchen, Jakob. [Sela]

⁷ Ihr Tore, hebt eure Häupter,
hebt euch, ihr uralten Pforten,

denn es kommt der König der Herrlichkeit!

⁸ Wer ist dieser König der Herrlichkeit?

Der HERR, stark und gewaltig,
der HERR, im Kampf gewaltig.

⁹ Ihr Tore, hebt eure Häupter,
hebt euch, ihr uralten Pforten,

denn es kommt der König der Herrlichkeit!

¹⁰ Wer ist er, dieser König der Herrlichkeit?

Der HERR der Heerscharen:

Er ist der König der Herrlichkeit.

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

„O‘NeillBrothers: Love always“

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

Lesen wir **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 friedenschenkende Gott:

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zum Ausklang: Musik: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.: (mit **Videosequenzen**)

„Hagios: Du bist gesegnet“

<https://www.youtube.com/watch?v=kEjD8VJUWlc>

Ein wenig Platz ist noch, folgendes Bild ist mir zum Teilen zugesendet worden: Danke!



**Nicht alles
ist abgesagt...**

Sonne ist nicht abgesagt
Frühling ist nicht abgesagt
Beziehungen sind nicht abgesagt
Liebe ist nicht abgesagt
Lesen ist nicht abgesagt
Zuwendung ist nicht abgesagt

Musik ist nicht abgesagt
Phantasie ist nicht abgesagt
Freundlichkeit ist nicht abgesagt
Gespräche sind nicht abgesagt
Hoffnung ist nicht abgesagt
Beten ist nicht abgesagt ...