

Rauszeit für mich – für uns – Teil 7 [Pastor Stephan Massolle, Beverungen 22.03.2020):
SONNTAGSAUSGABE. Erweiterung für den Tag des Herrn: plus Lesung und Canticum!
In Schriftfarbe „rot“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum **Teil 1 bis 6 !**

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: Öffne meiner Liebe einer Tor“
<https://www.youtube.com/watch?v=qQ7RdVy6rwc>

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

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, *

überevoll 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.

Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde von Ephesus (Eph 5, 8-14)

Schwestern und Brüder!

⁸ Einst wart ihr Finsternis,

jetzt aber seid ihr Licht im Herrn.

Lebt als Kinder des Lichts!

⁹ Denn das Licht bringt lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit hervor.

¹⁰ Prüft, was dem Herrn gefällt,

¹¹ und habt nichts gemein mit den Werken der Finsternis,

die keine Frucht bringen, deckt sie vielmehr auf!

¹² Denn von dem, was sie heimlich tun, auch nur zu reden, ist schändlich.

¹³ Alles, was aufgedeckt ist, wird vom Licht erleuchtet.

¹⁴ Dwnn alles Erleuchtete ist Licht.

Deshalb heißt es: Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten,

und Christus wird dein Licht sein.

Canticum: Ez 36, 24-28

²⁴ Ich nehme euch heraus aus den Nationen, /

ich sammle euch aus allen Ländern *

und ich bringe euch zu eurem Ackerboden.

²⁵ Ich gieße reines Wasser über euch aus, dann werdet ihr rein. *

Ich reinige euch von aller Unreinheit und von allen euren Götzen.

²⁶ Ich gebe euch ein neues Herz *

und einen neuen Geist gebe ich in euer Inneres.

Ich beseitige das Herz von Stein aus eurem Fleisch *

und gebe euch ein Herz von Fleisch.

²⁷ Ich gebe meinen Geist in euer Inneres /

und bewirke, dass ihr meinen Gesetzen *

folgt und auf meine Rechtsentscheide achtet und sie erfüllt.

²⁸ Dann werdet ihr in dem Land wohnen, *

das ich euren Vätern gegeben habe.

Ihr werdet mir Volk sein *

und ich, ich werde euch Gott sein.

ExtraTipp für den Sonntag:

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder **z.B.: „Hagios: Ebenbild Hymnus“**
<https://www.youtube.com/watch?v=KzHJeAPXdVE>

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 friedenschenkende Gott:
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zum Ausklang: Musik hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:
„Katharina Westerhorstmann: Wir rufen (Wenn es Abend wird)“
<https://www.youtube.com/watch?v=oe7SUP08IMQ>