

RausZeit A1-5 Do (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, Pfingsten 31.05.2020)
In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ sind die Änderungen erkennbar!

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus: Thema: Schöpfung

Vorbereitung / Einführung:

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!

Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du 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, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen.

Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen.

Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!

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

Wie ein Brausen des Himmels - Gebetshaus feat. Veronika Lohmer

(eine andere Version, als vor einigen Tage! Tolles Video!)

<https://www.youtube.com/watch?v=ezKfdv5l9Hc>

RausZeit-DiaLog (Stephan Massolle, 2008/09)

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. **Meditationsmusik** (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

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

Während der Meditation 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.

Schöpfungsbericht: Genesis:

Tag 5: Gen 1,20-23: Die Erschaffung der Welt

²⁰ Dann sprach Gott: Das Wasser wimmle von Schwärmen lebendiger Wesen und Vögel sollen über der Erde am Himmelsgewölbe fliegen. ²¹ Und Gott erschuf die großen Wassertiere und alle Lebewesen, die sich fortbewegen nach ihrer Art, von denen das Wasser wimmelt, und alle gefiederten Vögel nach ihrer Art. Gott sah, dass es gut war. ²² Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und mehrt euch! Füllt das Wasser im Meer und die Vögel sollen sich auf Erden vermehren. ²³ Es wurde Abend und es wurde Morgen: fünfter Tag.

Psalm 121

¹ Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: *

Woher kommt mir Hilfe?

² **Meine Hilfe kommt vom HERRN,
der Himmel und Erde erschaffen hat.**

³ Er lässt deinen Fuß nicht wanken; *
dein Hüter schlummert nicht ein.

⁴ Siehe, er schlummert nicht ein *
und schläft nicht, der Hüter Israels.

⁵ Der HERR ist dein Hüter, *
der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten.

⁶ Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden *
noch der Mond in der Nacht.

⁷ Der HERR behütet dich vor allem Bösen, *
er behütet dein Leben.

⁸ Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen *
von nun an bis in Ewigkeit

Psalm 134

¹ Wohlan, preist den HERRN, /
all ihr Knechte des HERRN, *
die ihr steht im Haus des HERRN in den Nächten.

² Erhebt eure Hände zum Heiligtum *
und preist den HERRN!

³ Es segne dich der HERR vom Zion her, *
er, der Himmel und Erde erschaffen hat.

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

Hagos: Höre den Herzschlag

<https://www.youtube.com/watch?v=RTDICxP8XKU>

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: Musik hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:

"Build your kingdom here" – Dein Reich komme

(in Englisch gesungen, mit Einblendung des deutschen Textes)

<https://www.youtube.com/watch?v=NoFG0MgPwGQ>