

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ sind die Änderungen erkennbar!

**Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus:**

**4. Woche: Hymnen aus dem Neuen Testament**

**Liebe Nutzer/innen der RausZeit;**

**(Cantica)**

Es gibt als Jubiläums-Zugabe **die Lieder in grün**, die man hören kann aber nicht braucht. Wenn man alle Zugaben hört, überschreitet man diesmal auf jeden Fall die 20 Minuten! Gute Zeit mit diesem Gebetsimpuls und mit dem Meditationsangebot! Vielen Dank für die Treue u. das Vertrauen zu diesem Angebot, mittlerweile seit 100 Tagen nutzen 120-150 Menschen mehr oder weniger täglich, teilweise oder ganz, diese Gebetsanregung. Gute Inspiration bei der RausZeit Nr. 100!

**Gottes Segen!**

***Ihr Pastor Massolle / Euer Stephan***

**PS:** Nach dem Alternativ-4-Rhythmus wird es ein **Extra-4-Wochenrhythmus** geben, also wieder weitere 28 Ausgaben! Und heute zur Feier des Tages ein Hymnus aus dem Neuen Testamentes plus ein noch nicht in der RausZeit betrachteter Psalm!

**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.:*

**„Everyday God“** (Im Video wird der englische Liedtextes eingeblendet)

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

**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](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.

## Jubel im Himmel (Offb 19, 1-7 Auswahl)

(<sup>1</sup> Danach hörte ich etwas wie den lauten Ruf einer großen Schar im Himmel, sie sprachen:)

Halleluja! Das Heil und die Herrlichkeit \*

und die Macht ist bei unserm Gott.

<sup>2</sup> Seine Urteile sind wahr und gerecht. [...] \*

Amen, halleluja!

<sup>5</sup> [...] Preist unsern Gott, all seine Knechte \*

und alle, die ihn fürchten, Kleine und Große!

<sup>6</sup> [...] Halleluja! Denn König geworden ist der Herr, unser Gott, \*

der Herrscher über die ganze Schöpfung.

<sup>7</sup> Wir wollen uns freuen und jubeln \*

und ihm die Ehre erweisen.

Denn gekommen ist die Hochzeit des Lammes \*

und seine Frau hat sich bereit gemacht. [...]

Selig, wer zum Hochzeitsmahl des Lammes eingeladen ist! [...]

Gott bete an!

Jubiläums-Zugabe: wenn du möchtest:

**ALLES WAS ATMET | OFFICIAL HOME VERSION**

<https://www.youtube.com/watch?v=QNee7DDMyKU>

## Psalm 106 (Auswahl)

<sup>1</sup> Halleluja! Dankt dem HERRN,\*

denn er ist gut, denn seine Huld währt ewig.

<sup>2</sup> Wer kann die großen Taten des HERRN erzählen, \*

all seinen Ruhm verkünden?

<sup>3</sup> Selig, die das Recht bewahren, \*

die Gerechtigkeit üben zu jeder Zeit.

<sup>4</sup> Gedenke meiner, HERR, in Gnade für dein Volk, \*

such mich heim mit deiner Hilfe,

<sup>5</sup> dass ich das Glück deiner Erwählten schaue, /

mich freue an der Freude deines Volkes,\*

dass ich zusammen mit deinem Erbe mich rühme!

[...]

<sup>44</sup> [...] [Er] sah [...] auf ihre Drangsal, \*

als er auf ihr Schreien hörte,

<sup>45</sup> er gedachte ihnen zuliebe seines Bundes \*

und ließ es sich gereuen gemäß der Fülle seiner Huld.

<sup>46</sup> Er ließ sie Erbarmen finden \*

bei allen, deren Gefangene sie waren.

<sup>47</sup> Rette uns, HERR, unser Gott, \*

und sammle uns aus den Völkern,

damit wir deinem heiligen Namen danken \*

und uns in deinem Lobpreis rühmen!

<sup>48</sup> Gepriesen sei der HERR, der Gott Israels, \*

von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Alles Volk soll sprechen: \*

Amen. Halleluja!

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

**Lord I Lift Your Name On High - Contemporary Christian Piano**

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

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.**

**Jubiläums-Zugabe: wenn du möchtest:**

**Hagios: Du bist gesegnet, ein Segen bist du**

<https://www.youtube.com/watch?v=kEjD8VJUWLc>

### **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.:

**Der Herr segne dich (Cover „The Blessing“) - Gebetshaus feat. Markus Fackler und Veronika Lohmer**

<https://www.youtube.com/watch?v=410bOWzW008>