

Liebe Nutzer/innen der RausZeit;

Es gibt als Jubiläums-Zugabe **die Lieder in gold**, 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, mit diesen RausZeiten **Nr. 201, 202, 203** (also es gibt über 200 verschiedene Ausgaben!) nutzen **ca. 120 Menschen** mittlerweile **seit über 280 Tagen (seit dem 16.03.2020)** mehr oder weniger täglich, teilweise oder ganz, diese Gebetsanregung. Es war gar nicht so einfach bei den noch nicht genutzten Psalm nur wenige Verse auszuwählen und es war schwierig sich auf wenige gute Liedern zu beschränken!
Gute Inspiration bei dieser RausZeit!

Gottes Segen!

Ihr Pastor Massolle / Euer Stephan

Vorbereitung / Allg. 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 vergangen 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

<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**“ 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!*

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

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 u. Ohren wahrnehmen zu können. Ich bringe Dir, was mich jetzt bewegt u. 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 105 (Auswahl)

¹ Dankt dem HERRN! Ruft seinen Namen aus! *

Macht unter den Völkern seine Taten bekannt!

² Singt ihm und spielt ihm, * sinnt nach über all seine Wunder!

⁴ Fragt nach dem HERRN und seiner Macht, * sucht sein Angesicht allezeit!

⁵ Gedenkt der Wunder, die er getan hat, * seiner Zeichen und der Beschlüsse seines Munds!

⁷ Er, der HERR, ist unser Gott. * Auf der ganzen Erde gelten seine Entscheide.

⁸ Auf ewig gedachte er seines Bundes, * des Wortes, das er gebot für tausend Geschlechter,

⁹ des Bundes, den er mit Abraham geschlossen, *

seines Eides, den er Isaak geschworen hat.

Psalm 107 (Auswahl)

¹ Dankt dem HERRN, denn er ist gut, * denn seine Huld währt ewig.

² So sollen sprechen die vom HERRN Erlösten, *

die er erlöst hat aus der Hand des Bedrängers.

¹⁹ Sie schrien zum HERRN in ihrer Bedrängnis * und er rettete sie aus ihren Nöten,

²⁰ er sandte sein Wort, um sie zu heilen * und sie zu befreien aus ihren Gruben.

²¹ Sie sollen dem HERRN danken für seine Huld, * für seine Wundertaten an den Menschen,
⁴¹ [Doch] Den Armen hob er empor aus dem Elend *
und machte seine Sippen zahlreich wie eine Herde.

⁴³ Wer ist weise, dass er dies alles beachtet? *

Wer wird die Taten der Huld des HERRN verstehen?

Psalm 113 (Auswahl)

¹ Halleluja! Lobt, ihr Knechte des HERRN, lobt den Namen des HERRN!

² Der Name des HERRN sei gepriesen von nun an bis in Ewigkeit.

⁴ Erhaben ist der HERR über alle Völker, über den Himmeln ist seine Herrlichkeit.

⁵ Wer ist wie der HERR, unser Gott, der wohnt in der Höhe,

⁶ der hinabschaut in die Tiefe, auf Himmel und Erde?

⁷ Den Geringen richtet er auf aus dem Staub, aus dem Schmutz erhebt er den Armen,

Psalm 116 (Auswahl)

¹ Ich liebe den HERRN; denn er hört meine Stimme, mein Flehen um Gnade.

² Ja, er hat sein Ohr mir zugeneigt, alle meine Tage will ich zu ihm rufen.

³ Mich umfingen Fesseln des Todes, [...], Bedrängnis und Kummer treffen mich.

⁵ Gnädig ist der HERR und gerecht, unser Gott erbarmt sich.

⁷ Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen.

¹⁷ Ich will dir ein Opfer des Dankes bringen, ausrufen will ich den Namen des HERRN.

¹⁹ in den Höfen des Hauses des HERRN, in deiner Mitte, Jerusalem. Halleluja!

Psalm 118 (Auswahl)

⁵ Aus der Bedrängnis rief ich zum HERRN, * der HERR antwortete und schuf mir Weite.

⁶ Der HERR ist für mich, ich fürchte mich nicht. * Was können Menschen mir antun?

⁷ Der HERR ist für mich, * er ist mein Helfer;

²⁷ Gott ist der HERR. * Er ließ Licht für uns leuchten. [...]

²⁸ Mein Gott bist du, dir will ich danken. * Mein Gott bist du, dich will ich erheben.

Psalm 137 (Auswahl)

¹ An den Strömen von Babel, da saßen wir * und wir weinten, wenn wir Zions gedachten.

³ Dort verlangten, die uns gefangen hielten[...]: * Singt für uns eines der Lieder Zions!

⁴ Wie hätten wir singen können die Lieder des HERRN, * fern, auf fremder Erde?

Psalm 140 (Auswahl)

³ vor denen, die Böses im Herzen sinnen, * jeden Tag schüren sie Kriege!

⁴ Sie schärfen ihre Zunge wie eine Schlange, * Viperngift ist unter ihren Lippen.

⁵ Behüte mich, HERR, vor den Händen der Frevler, [...] *

bewahre mich, die darauf sinnen, meine Schritte zum Wanken zu bringen!

¹³ Ich weiß, der HERR führt die Sache des Elenden, * Recht schafft er den Armen.

¹⁴ Ja, die Gerechten werden deinen Namen preisen, *
die Redlichen werden vor deinem Angesicht wohnen.

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

Für 08.01.: Und ein Licht leuchtet auf Heißbrügge

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/und-ein-licht-leuchtet-auf>

Diesmal nicht bei Youtube, aber auf der Seite des Musikers aus Paderborn.

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: für den 08.01.

„Nada Te Turbe - A Virtual Choir of Carmelites (Virtueller Chor der Karmeliterinnen)“

<https://www.youtube.com/watch?v=yCy0a5eHgVs>

Segen (Nach einem Liedtext, angepasst darauf sich dem Segen Gottes zu vergewissern und leicht verändert, Anpassung: S. Massolle, 15.11.2020)

Der Herr segne uns und behüte uns, er lasse sein Angesicht über uns leuchten
und er sei gnädig mit uns. Sein Angesicht sei uns zugewandt, Friede mit uns! Amen!

Seine Gunst sei immer auf uns und auf tausend derer nach uns
– auf den Kindern unserer Kinder und den Kindern ihrer Kinder.

Der Herr selbst sei immer mit uns, gehe vor uns her und auch hinter uns,
bei jedem Schritt sei er um uns und durchdringe uns. Amen.

Er sei mit uns! Jeden Tag, jeden Morgen und jeden Abend.

Wenn wir kommen und wenn wir gehen. Wenn wir weinen und wenn wir jubeln.
– Er ist für dich. – Er ist wür - dig! – Er ist für dich. – Amen.

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.:

Martin und Jennifer Pepper – Gott segne dich (Songvideo)

<https://www.youtube.com/watch?v=-5Ubb0QhEMk>