

Jubiläumsausgabe: Nr. 150 !!!

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

Liebe Nutzer/innen der RausZeit;

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, mit dieser RausZeit **Nr. 150** (also es gib 150 verschiedene Ausgaben!) nutzen **ca. 120 Menschen** mittlerweile **seit 233 Tagen** mehr oder weniger täglich, teilweise oder ganz, diese Gebetsanregung.

Gute Inspiration bei der RausZeit Nr. 150!

Gottes Segen!

Ihr Pastor Massolle / Euer Stephan

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 in der RausZeit Nr. 1:

Hagios: **Lass deinen Mund stille sein“**

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

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.

Psalm 146: Preislied auf Gott, den Helfer der Armen

¹ Halleluja! Lobe den HERRN, meine Seele! /

² Ich will den HERRN loben in meinem Leben, *
meinem Gott singen und spielen, solange ich da bin.

³ Vertraut nicht auf Fürsten, *

nicht auf den Menschen, durch den es keine Rettung gibt!

⁴ Schwindet sein Lebensgeist, kehrt er zurück zur Erde, *
an jenem Tag sind seine Pläne zunichte.

⁵ Selig, wer den Gott Jakobs als Hilfe hat, *

wer seine Hoffnung auf den HERRN, seinen Gott, setzt.

⁶ Er ist es, der Himmel und Erde erschafft, / das Meer und alles, was in ihm ist. *
Er hält die Treue auf ewig.

⁷ Recht schafft er den Unterdrückten, / Brot gibt er den Hungernden, *
der HERR befreit die Gefangenen.

⁸ Der HERR öffnet die Augen der Blinden, / der HERR richtet auf die Gebeugten, *
der HERR liebt die Gerechten.

⁹ Der HERR beschützt die Fremden, / er hilft auf den Waisen und Witwen, *
doch den Weg der Frevler krümmt er.

¹⁰ Der HERR ist König auf ewig, *

dein Gott, Zion, durch alle Geschlechter. Halleluja!

Jubiläums-Zugabe: wenn du möchtest:

Hagios: Du bist gesegnet, ein Segen bist du

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

Psalm 150(!): Das große Halleluja

¹ Halleluja! Lobt Gott in seinem Heiligtum, *

lobt ihn in seiner mächtigen Feste!

² Lobt ihn wegen seiner machtvollen Taten, *

lobt ihn nach der Fülle seiner Größe!

³ Lobt ihn mit dem Schall des Widderhorns, *

lobt ihn mit Harfe und Leier!

⁴ Lobt ihn mit Trommel und Reigentanz, *

lobt ihn mit Saiten und Flöte!

⁵ Lobt ihn mit tönenden Zimbeln, *

lobt ihn mit schallenden Zimbeln!

⁶ Alles, was atmet, *

lobe den HERRN. Halleluja!

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

wie in der RausZeit Nr. 1: „O’NeillBrothers: Love always“

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=410bOWzW0O8>

*In der RausZeit schlage ich noch einmal das Lied „Der Herr Segne Dich – The Blessing“ vor, weil ich von diesem Phänomen so fasziniert bin, denn: In vielen neuen Versionen wird es von verschiedenen christlichen Kirchen/Gemeinschaften (und jüdischen Gemeinden) in vielen Sprach- und Länderversionen und Musikvariationen gesungen wird, (teilweise mehrsprachig). Es ist erstaunlich wie dieses Lied seit der Premiere im März 2020(!) um die Welt geht. Nur schon das Original hat über **34 Mio. Aufrufe!** Ein Hoffnungsschimmer: - für die jetzige Coronakrise - für gemeinsames Beten aller Christen - für gemeinsames Beten über Sprachgrenzen hinweg! – (s. auch gestern: mit Symphonieorchester und im Original)*

Kraft der Bibeltexte, die seit ca. 3000 Jahre die Aussagekraft nicht verloren

haben! Hier auch: **Globale mehrsprachige Version** auch mit einer deutschen Liedzeile, am Ende hat es etwas vom Sprachenwunder von Pfingsten: The Blessing (Global Choir) | Live From Elevation Ballantyne | Elevation Worship:

<https://www.youtube.com/watch?v=y9EK8dAXl6I>

Segen

(Nach dem vorhergehenden 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.:

Alles, was atmet (von Martin Buchholz)

<https://www.youtube.com/watch?v=8qnlG7mbgTM>