

Neue Bezeichnung („Nummerierung“) der Rauszeiten: Statt nur mit einer Nummer: wird es nun ein ähnliches Systems wie beim 4-Wochen-Rhythmus des kirchlichen Stundenbuches sein. Nach folgendem Schema:

RausZeit Woche (1 – 4) - Tag (1 – 7, 1 = So, 2 = Mo usw.) Wochentag (So – Sa)

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:

„Hagios: *Magnificat anima mea*“ („Meine Seele preist den Herrn (Lk 1,46)“)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4RmfxZ3stw>

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.

Magnificat (Lk 1,46-55)

(Gebet im Abendgebet (Vesper) des Stundengebetes)

⁴⁶ Da sagte Maria:

Meine Seele preist die Größe des Herrn *

⁴⁷ und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.

⁴⁸ Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. *

Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.

⁴⁹ Denn der Mächtige hat Großes an mir getan *

und sein Name ist heilig.

⁵⁰ Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht*

über alle, die ihn fürchten.

⁵¹ Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: *

Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;

⁵² er stürzt die Mächtigen vom Thron *

und erhöht die Niedrigen.

⁵³ Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben *

und lässt die Reichen leer ausgehen.

⁵⁴ Er nimmt sich seines Knechtes Israel an *

und denkt an sein Erbarmen,

⁵⁵ das er unsern Vätern verheißen hat, *

Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

Psalm 131

¹ HERR, mein Herz überhebt sich nicht, *

nicht hochmütig blicken meine Augen,

ich gehe nicht um mit großen Dingen, *

mit Dingen, die mir nicht begreiflich sind.

² Vielmehr habe ich besänftigt, *

habe zur Ruhe gebracht meine Seele.

Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, *

wie das gestillte Kind, so ist meine Seele in mir.

³ Israel, warte auf den HERRN *

von nun an bis in Ewigkeit!

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
„O’Neill Brothers: On Eagle’s Wings“
https://www.youtube.com/watch?v=K3s0_ucQqsE

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.:
Groß sein lässt meine Seele den Herrn
(moderne Vertonung des Magnificats / Gotteslob Paderborn Nr. 822)
https://www.youtube.com/watch?v=Se_LyiacWNE