

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:

Passend zum Abschluss:

„Hagios: **Hineni (Here I am)**“

Übersetzung: Hineni (hebr.) = Here I am (engl.) = deutsch: **Hier bin ich**

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

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 104 (Verse 1+19-35 ! als Ergänzung zu gestern)

¹ Preise den HERRN, meine Seele! /

HERR, mein Gott, überaus groß bist du! *

Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet. ...

¹⁹ Du machst den Mond zum Maß für die Zeiten, *
die Sonne weiß, wann sie untergeht.

²⁰ Du sendest Finsternis und es wird Nacht, *
dann regen sich alle Tiere des Waldes.

²¹ Die jungen Löwen brüllen nach Beute, *
sie verlangen von Gott ihre Nahrung.

²² Strahlt die Sonne dann auf, so schleichen sie heim *
und lagern sich in ihren Verstecken.

²³ Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk, *
an seine Arbeit bis zum Abend.

²⁴ Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, /
sie alle hast du mit Weisheit gemacht, *
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

²⁵ Da ist das Meer, so groß und weit, *
darin ein Gewimmel, nicht zu zählen: kleine und große Tiere.

²⁶ Dort ziehen die Schiffe dahin, *
der Leviatan, den du geformt, um mit ihm zu spielen.

²⁷ Auf dich warten sie alle, *
dass du ihnen ihre Speise gibst zur rechten Zeit.

²⁸ Gibst du ihnen, dann sammeln sie ein, *
öffnest du deine Hand, werden sie gesättigt mit Gutem.

²⁹ Verbirgst du dein Angesicht, /
sind sie verstört, nimmst du ihnen den Atem, *
so schwinden sie hin und kehren zurück zum Staub.

³⁰ Du sendest deinen Geist aus: Sie werden erschaffen *
und du erneuerst das Angesicht der Erde.

³¹ Die Herrlichkeit des HERRN währe ewig, *
der HERR freue sich seiner Werke.

³² Er blickt herab auf die Erde und sie erbebt, *
er rührt die Berge an und sie rauchen.

³³ Ich will dem HERRN singen in meinem Leben, *
meinem Gott singen und spielen, solange ich da bin.

³⁴ Möge ihm mein Dichten gefallen. *
Ich will mich freuen am HERRN.

³⁵ Die Sünder sollen von der Erde verschwinden /
und Frevler sollen nicht mehr da sein. *
Preise den HERRN, meine Seele! Halleluja!

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
„O’Neill Brothers: How Great Thou Art (Instrumental Version)“
<https://www.youtube.com/watch?v=sIhtNUaHs5M>

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.:

Passend zum Psalm:

„National Youth Choir of Scotland- The Lord of sea and sky“

(dt.: Ich bin ich - Herr der See und des Himmels)

Hier das Liedvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=yhTpjdrLf0s>

Hier die Übersetzung des Textes:

<https://www.songtexte.com/uebersetzung/the-vandals/here-i-am-lord-deutsch-6bd6ee4e.html>