

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

Im Namen des Vaters (Cover) - NGL Ensemble / SONGCAFE /Erzdiözese Wien

<https://www.youtube.com/watch?v=GP868IJLQOM>

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.

Schöpfungsbericht: Genesis:

Tag 7: Gen 2,1-3: Die Erschaffung der Welt

¹ So wurden Himmel und Erde und ihr ganzes Heer vollendet. ² Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk gemacht hatte. ³ Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte.

Psalm 136 (Auswahl, ohne Verse 17-24)

¹ Dankt dem HERRN, denn er ist gut, *

denn seine Huld währt ewig!

² Dankt dem Gott der Götter, *

denn seine Huld währt ewig!

³ Dankt dem Herrn der Herren, *

denn seine Huld währt ewig!

⁴ Ihm, der allein große Wunder tut, *

denn seine Huld währt ewig,

⁵ der den Himmel gemacht hat in Weisheit, *

denn seine Huld währt ewig,

⁶ der die Erde gefestigt hat über den Wassern, *

denn seine Huld währt ewig,

⁷ der die großen Leuchten gemacht hat, *

denn seine Huld währt ewig,

⁸ die Sonne zur Herrschaft über den Tag, *

denn seine Huld währt ewig,

⁹ den Mond und die Sterne zur Herrschaft über die Nacht, *

denn seine Huld währt ewig.

¹⁰ Ihm, der die Ägypter schlug in ihrer Erstgeburt, *

denn seine Huld währt ewig,

¹¹ und der Israel herausführte aus ihrer Mitte, *

denn seine Huld währt ewig,

¹² mit starker Hand und ausgestrecktem Arm, *

denn seine Huld währt ewig.

¹³ Ihm, der das Rote Meer zerschnitt in zwei Teile, *

denn seine Huld währt ewig,

¹⁴ und Israel hindurchziehen ließ in seiner Mitte, *

denn seine Huld währt ewig,

¹⁵ und den Pharao und sein Heer schüttelte ins Rote Meer, *

denn seine Huld währt ewig.

¹⁶ Ihm, der sein Volk durch die Wüste führte, *

denn seine Huld währt ewig.

[...]

→ weiter: nächste Seite!

²⁵ Der allem Fleisch Nahrung gibt, *

denn seine Huld währt ewig.

²⁶ Dankt dem Gott des Himmels,

*denn seine Huld währt ewig!

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

Hagios: Höre den Herzschlag

<https://www.youtube.com/watch?v=RTDICxP8XKU>

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.:

ALLES WAS ATMET | OFFICIAL HOME VERSION

(Etwas rhythmischer als hier sonst gewohnt, aber es ist teilweise eine passende Vertonung des Psalms 104, und schon öfters Teil der RausZeit gewesen, aber es passt perfekt zum Thema „Schöpfung“)

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