

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus: 2. Woche: besondere Bibeltexe

**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:

**Gloria Hl. Geist Messe (Cover) - Break A Tie / SONGCAFE / Erzdiözese Wien**

<https://www.youtube.com/watch?v=DU1PPhNt-o>

**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](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.

### **Exodus 34 (Auswahl an Versen)**

*Vers 34 ist der zentrale Satz, der zeigt, schon der Gott des Alten Testaments offenbart sich als der liebende Gott.*

*Vielen ist der Satz als mein Primizspruch bekannt, aber in der Version des Psalmes 86,15, als Aussage des Psalmisten über Gott. Hier in der Exodus stelle ist es eine Selbstaussage Gottes, bevor er die Gebote Mose übergibt!*

*Teile von diesem Kapitel (Ex34,4b.5-6.8-9) sind die Worte der 1. Lesung des Dreifaltigkeitssonntages!*

## Vergebung und Bundeserneuerung

<sup>1</sup> Weiter sprach der HERR zu Mose: Hau dir zwei steinerne Tafeln zurecht wie die ersten!  
Ich werde darauf die Worte schreiben, die auf den ersten Tafeln standen,  
die du zerschmettert hast.

<sup>2</sup> Halte dich für morgen früh bereit!

Steig am Morgen auf den Sinai und dort auf dem Gipfel des Berges stell dich vor mich hin!

<sup>3</sup> Niemand soll mit dir hinaufsteigen;  
auch soll sich kein Mensch auf dem ganzen Berg sehen lassen  
und kein Schaf oder Rind soll am Abhang des Berges weiden.

<sup>4</sup> Da hieb Mose zwei Tafeln aus Stein zurecht wie die ersten.  
Früh am Morgen stand er auf und ging auf den Sinai hinauf,  
wie es ihm der HERR aufgetragen hatte. Die beiden steinernen Tafeln nahm er mit.

<sup>5</sup> Der HERR aber stieg in der Wolke herab und stellte sich dort neben ihn hin.  
Er rief den Namen des HERRN aus.

<sup>6</sup> Der HERR ging vor seinem Angesicht vorüber und rief:

**Der HERR ist der HERR,  
ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig und reich an Huld und Treue:**

<sup>7</sup> Er bewahrt tausend Generationen Huld, nimmt Schuld, Frevel und Sünde weg,  
aber er spricht nicht einfach frei, er sucht die Schuld der Väter  
bei den Söhnen und Enkeln heim, bis zur dritten und vierten Generation.

<sup>8</sup> Sofort verneigte sich Mose bis zur Erde und warf sich zu Boden.

<sup>9</sup> Er sagte: Wenn ich Gnade in deinen Augen gefunden habe, mein Herr,  
dann ziehe doch, mein Herr, in unserer Mitte!

Weil es ein hartnäckiges Volk ist, musst du uns unsere Schuld und Sünde vergeben  
und uns dein Eigentum sein lassen!

<sup>10</sup> Da sprach der HERR: **Hiermit schließe ich einen Bund:**

Vor deinem ganzen Volk werde ich Wunder wirken,  
wie sie auf der ganzen Erde und unter allen Völkern nie geschehen sind.  
Das ganze Volk, in dessen Mitte du bist, wird die Taten des HERRN sehen;  
denn was ich mit dir vorhabe, wird Furcht erregen.

<sup>11</sup> Bewahre, was ich dir heute auftrage! [...]

<sup>21</sup> Sechs Tage darfst du arbeiten, am siebten Tag sollst du ruhen; [...]

<sup>27</sup> Dann sprach der HERR zu Mose: Schreibe dir diese Worte auf!

**Denn diesen Worten gemäß schließe ich hiermit einen Bund mit dir und mit Israel.**

<sup>28</sup> Mose blieb dort beim HERRN vierzig Tage und vierzig Nächte.

➔ weiter: nächste Seite!

Er aß kein Brot und trank kein Wasser.

**Er schrieb auf die Tafeln die Worte des Bundes, die zehn Worte.**

<sup>29</sup> Als Mose vom Sinai herunterstieg,

hatte er die beiden Tafeln des Bundeszeugnisses in der Hand. [...]

<sup>32</sup> Dann kamen alle Israeliten herbei und er trug ihnen alles auf,  
was der HERR zu ihm auf dem Berg Sinai gesprochen hatte. [...]

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B.: (The O'Neill Brothers Group/  
PianoBrothers:) **The Lord's Prayer - Instrumental Piano Christian Music**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z0SMYjGTdfY>

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.:

**Hagios: Ebenbild-Hymnus**

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