

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.:

„Ich bin das Brot des Lebens“ - (deutscher Gesang; im Video: Einblendung des engl. Text mit Angabe der Bibelstelle, die gesungen wird)

<https://www.youtube.com/watch?v=4e5MCGsD390>

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.

Dtn 8,14-16 (Auswahl aus der 1. Lesung zu Fronleichnam)

¹⁴ Nimm dich in Acht, dass dein Herz nicht hochmütig wird und du den Herrn, deinen Gott, nicht vergisst, der dich aus Ägypten, dem Sklavenhaus, geführt hat;

¹⁵ der dich durch [...] Wüste geführt hat, [...] durch ausgedörrtes Land, wo es kein Wasser gab;

der für dich Wasser aus dem Felsen der Steilwand hervorsprudeln ließ;

¹⁶ **der dich in der Wüste mit dem Manna speiste**, das deine Väter noch nicht kannten.

Das Mahl (Lukas 22,14-20)

¹⁴ Als die Stunde gekommen war, legte er sich mit den Aposteln zu Tisch.

¹⁵ Und er sagte zu ihnen: Mit großer Sehnsucht habe ich danach verlangt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen.

¹⁶ Denn ich sage euch:

Ich werde es nicht mehr essen, bis es seine Erfüllung findet im Reich Gottes.

¹⁷ Und er nahm einen Kelch, sprach das Dankgebet und sagte:

Nehmt diesen und teilt ihn untereinander!

¹⁸ Denn ich sage euch:

Von nun an werde ich nicht mehr von der Frucht des Weinstocks trinken, bis das Reich Gottes kommt.

¹⁹ Und er nahm Brot, sprach das Dankgebet, brach es und reichte es ihnen mit den Worten: Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. Tut dies zu meinem Gedächtnis!

²⁰ Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sagte:

Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut, das für euch vergossen wird. [...]

1 Kor 10,1-4 + 10,16-17(2. Lesung von Fronleichnam)

¹ Schwestern und Brüder!

Ihr sollt wissen, dass unsere Väter alle unter der Wolke waren, alle durch das Meer zogen

² und alle auf Mose getauft wurden in der Wolke und im Meer.

³ Alle aßen auch die gleiche geistgeschenkte Speise

⁴ und alle tranken den gleichen geistgeschenkten Trank;

denn sie tranken aus dem geistgeschenkten Felsen,

der mit ihnen zog. Und dieser Fels war Christus.

[...]

¹⁶ Ist der Kelch des Segens, über den wir den Segen sprechen, nicht Teilhabe am Blut Christi?

Ist das Brot, das wir brechen, nicht Teilhabe am Leib Christi?

¹⁷ Ein Brot ist es. Darum sind wir viele ein Leib; denn wir alle haben teil an dem einen Brot.

Psalm 114 (passend zu Dtn und 1 Kor)

¹ Als Israel aus Ägypten auszog, *

das Haus Jakobs aus dem Volk mit fremder Sprache,

² da wurde Juda sein Heiligtum, *

Israel das Gebiet seiner Herrschaft.

³ Das Meer sah es und flüchtete, *

der Jordan wandte sich rückwärts.

⁴ Die Berge hüpfen wie Widder, *
die Hügel wie junge Lämmer.

⁵ Was ist mit dir, du Meer, dass du flüchtest, *
du Jordan, dass du rückwärts dich wendest,

⁶ ihr Berge, dass ihr hüpfen wie Widder, *
ihr Hügel, wie junge Lämmer?

⁷ Vor dem Angesicht des Herrn tanze, du Erde, *
vor dem Angesicht des Gottes Jakobs,

⁸ **der den Fels zum Wasserteich wandelt, ***
Kieselgestein zu quellendem Wasser.

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=ZOSMyjGTdfY>

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.:
Brot des Lebens von Edith Kink (credo unplugged)
<https://www.youtube.com/watch?v=sRQZWPvsSBc>