

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus: 2. Woche: besondere Bibeltex**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:

Selig seid ihr - Gotteslob Nr. 548 (und Gotteslob Nr. 459)

<https://www.youtube.com/watch?v=pw6OEJYWZlg>

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.

Seligpreisungen und Weherufe (Lk 6, 20-26)

²⁰ Er richtete seine Augen auf seine Jünger und sagte:

Selig, ihr Armen, denn euch gehört das Reich Gottes.

²¹ Selig, die ihr jetzt hungert, denn ihr werdet gesättigt werden.

Selig, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen.

²² Selig seid ihr, wenn euch die Menschen hassen

und wenn sie euch ausstoßen und schmähen

und euren Namen in Verruf bringen um des Menschensohnes willen.

²³ Freut euch und jauchzt an jenem Tag; denn siehe, euer Lohn im Himmel wird groß sein.

Denn ebenso haben es ihre Väter mit den Propheten gemacht.

²⁴ Doch weh euch, ihr Reichen; denn ihr habt euren Trost schon empfangen.

²⁵ Weh euch, die ihr jetzt satt seid; denn ihr werdet hungern.

Weh, die ihr jetzt lacht; denn ihr werdet klagen und weinen.

²⁶ Weh, wenn euch alle Menschen loben.

Denn ebenso haben es ihre Väter mit den falschen Propheten gemacht.

Einleitung zur Bergpredigt (Mt 5,1-2)

¹ Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf den Berg.

Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm.

² Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach:

Die Seligpreisungen (Mt 5, 2-12)

³ Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.

⁴ Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.

⁵ Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben.

⁶ Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden.

⁷ Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden.

⁸ Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.

⁹ Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.

¹⁰ Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen;

denn ihnen gehört das Himmelreich.

¹¹ Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt

und alles Böse über euch redet um meinetwillen.

¹² Freut euch und jubelt:

Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel.

So wurden nämlich schon vor euch die Propheten verfolgt.

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.:

Warum feiern wir nicht - Koenige & Priester - christliches Musikvideo mit Lyrics deutsch
<https://www.youtube.com/watch?v=3f6j9VcZex4>