

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 werde still - Anja Lehmann (mit Text)

<https://www.youtube.com/watch?v=Dfl1icKFKSA>

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.

Mt 9,36 – 10,8 (u.a.: Aussendung der Zwölf)

^{9,36} Als Jesus die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen;

denn sie waren müde und erschöpft wie Schafe, die keinen Hirten haben.

³⁷ Da sagte er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenig Arbeiter.

³⁸ Bittet also den Herrn der Ernte, Arbeiter für seine Ernte auszusenden!

^{10,1} Dann rief er seine zwölf Jünger zu sich und gab ihnen die Vollmacht, die unreinen Geister auszutreiben und alle Krankheiten und Leiden zu heilen.

² Die Namen der zwölf Apostel sind: an erster Stelle Simon, genannt Petrus, und sein Bruder Andreas, dann Jakobus, der Sohn des Zebedäus, und sein Bruder Johannes,

³ Philíppus und Bartholomäus, Thomas und Matthäus, der Zöllner, Jakobus, der Sohn des Alphäus, und Thaddäus, ⁴ Simon Kananäus und Judas Iskariot, der ihn ausgeliefert hat.

⁵ Diese Zwölf **sandte Jesus aus** und gebot ihnen:

Geht nicht den Weg zu den Heiden und betretet keine Stadt der Samariter,

⁶ sondern geht zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel!

⁷ Geht und verkündet: Das Himmelreich ist nahe!

⁸ Heilt Kranke, weckt Tote auf, macht Aussätzigte rein, treibt Dämonen aus!

Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.

Der Auftrag des Auferstandenen (Mt 28,16-20)

¹⁶ Die elf Jünger gingen nach Galiläa auf den Berg, den Jesus ihnen genannt hatte.

¹⁷ Und als sie Jesus sahen, fielen sie vor ihm nieder, einige aber hatten Zweifel.

¹⁸ Da trat Jesus auf sie zu und sagte zu ihnen:

Mir ist alle Vollmacht gegeben im Himmel und auf der Erde.

¹⁹ **Darum geht und macht alle Völker zu meinen Jüngern;**

tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes

²⁰ und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe.

Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.

Weisungen und Himmelfahrt des Auferstandenen (Apg 1,4-8)

⁴ Beim gemeinsamen Mahl gebot er ihnen: Geht nicht weg von Jerusalem, sondern wartet auf die Verheißung des Vaters, die ihr von mir vernommen habt!

⁵ Denn Johannes hat mit Wasser getauft,

ihr aber werdet schon in wenigen Tagen mit dem Heiligen Geist getauft werden.

⁶ Als sie nun beisammen waren, fragten sie ihn:

Herr, stellst du in dieser Zeit das Reich für Israel wieder her?

⁷ Er sagte zu ihnen:

Euch steht es nicht zu, Zeiten und Fristen zu erfahren,
die der Vater in seiner Macht festgesetzt hat.

⁸ Aber ihr werdet Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch herabkommen wird;

und ihr werdet meine Zeugen sein

in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis an die Grenzen der Erde.

⁹ Als er das gesagt hatte, wurde er vor ihren Augen emporgehoben
und eine Wolke nahm ihn auf und entzog ihn ihren Blicken.

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.:

Offizielle deutsche WJT Hymne Panama 2019

Dieses Lied des Weltjugendtages 2019 nimmt den Missionbeauftragung auf, z.B. in der
Liedzeile „Herr, sende uns aus, der Welt die Frohe Botschaft zu verkünden.“

https://www.youtube.com/watch?v=IrDs_WaYuaI&feature=emb_logo