

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

Vorbereitung / Allg. 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:

Damit Sie Das Leben Haben (Emmanuel Music)

<https://www.youtube.com/watch?v=R00Nv9GrsH0>

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.

Psalm 17: Bittgebet eines verfolgten Gerechten

¹ *Ein Bittgebet Davids.*

Höre, HERR, die gerechte Sache, /
achte auf mein Flehen, *
vernimm mein Bittgebet von Lippen ohne Falsch!

² Von deinem Angesicht ergehe mein Urteil, *
deine Augen schauen, was recht ist.

³ Du hast mein Herz geprüft, bei Nacht es heimgesucht, /
du hast mich erprobt, nichts vermagst du zu finden. *
Ich habe mich besonnen, dass mein Mund sich nicht vergeht.

⁴ Bei allem, was Menschen tun, /
hielt ich mich an das Wort deiner Lippen. *
Ich habe mich gehütet vor den Pfaden der Gewalt.

⁵ Fest blieben meine Schritte auf deinen Bahnen, *
meine Füße haben nicht gewankt.

⁶ Ich habe zu dir gerufen, /
denn du, Gott, gibst mir Antwort. *
Wende dein Ohr mir zu, vernimm meine Rede!

⁷ Wunderbar erweise deine Huld! *
Du rettetest, die sich an deiner Rechten vor Empörern bergen.

⁸ Behüte mich wie den Augapfel, den Stern des Auges, *
birg mich im Schatten deiner Flügel

⁹ vor den Frevlern, die mich hart bedrängten, *
vor meinen Feinden, die mich wütend umringen!

¹⁰ Sie haben ihr hartes Herz verschlossen, *
stolze Worte im Mund geführt.

¹¹ Auf Schritt und Tritt haben sie mich jetzt umzingelt, *
ihre Augen richten sich darauf, mich zu Boden zu strecken,

¹² so wie der Löwe voll Gier zu zerreißen, *
wie der junge Löwe, der im Hinterhalt lauert.

¹³ Steh auf, HERR, tritt dem Frevler entgegen! *
Wirf ihn zu Boden, entreiß ihm mein Leben mit dem Schwert!

¹⁴ HERR, rette mich mit deiner Hand vor den Leuten, *
deren Teil am Leben keine Dauer hat!

**Du füllst ihren Leib mit deinen verborgenen Gütern, /
auch ihre Söhne werden satt *
und lassen das, was übrig ist, ihren Kindern.**

→ → →

¹⁵ Ich, in Gerechtigkeit werde ich dein Angesicht schauen, *
mich satt sehen an deiner Gestalt, wenn ich erwache.

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

neu ab 21.02: Still – Feiert Jesus! Klaus Göttler (Pure Guitar)

https://www.youtube.com/watch?v=HStOfyYo0Bo&list=OLAK5uy_IMnzxdsKee0iwB-EymehD_z3bPh7tgF_w&index=5

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.**

neu ab 21.02: Segen (Messbuch Segen im Jahreskreis V)

Gott, der allmächtige Vater, segne euch;
er bewahre euch vor Unheil und Schaden. (Amen.)
Er öffne eure Herzen für sein göttliches Wort
und bereite sie für die unvergänglichen Freuden. (Amen.)
Er lasse euch erkennen, was zum Heile dient,
und führe euch auf dem Weg seiner Gebote zur Gemeinschaft der Heiligen. (Amen.)
**Gott segne dich und schenke dir seinen 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.:

Leben in Fülle

(Text: Markus Heßbrügge auf notenfarbe.de)

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/leben-in-fuelle>

Mitten auf der Seite auf das Foto klicken, damit man das Lied anhören kann.