

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 vergangen 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:

Kaputtes Glas - Jael Haar (Gebetshaus at home)

https://www.youtube.com/watch?v=kVR8O_VR9io

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 72: Vermächtnis des Königs für seinen Nachfolger – ¹ Für Salomo.

Verleih dein Richteramt, o Gott, dem König, *
dem Königssohn gib dein gerechtes Walten.

² Er regiere dein Volk in Gerechtigkeit *
und deine Elenden durch rechtes Urteil.

³ Dann tragen die Berge Frieden für das Volk *
und die Hügel Gerechtigkeit.

⁴ Er schaffe Recht den Elenden des Volks, / er rette die Kinder der Armen, *
er zermalme die Unterdrücker.

⁵ Er soll leben, solange die Sonne bleibt *
und der Mond - bis zu den fernsten Geschlechtern.

⁶ Er ströme wie Regen herab auf die Felder, *
wie Regenschauer, die die Erde benetzen.

⁷ In seinen Tagen sprosse der Gerechte *
und Fülle des Friedens, bis der Mond nicht mehr da ist.

⁸ Er herrsche von Meer zu Meer, *
vom Strom bis an die Enden der Erde.

⁹ Vor seinem Angesicht sollen sich beugen die Bewohner der Wüste, *
Staub lecken vor ihm seine Feinde.

¹⁰ Die Könige von Tarschisch und von den Inseln bringen Gaben, *
mit Tribut nahen die Könige von Scheba und Saba.

¹¹ Alle Könige werfen sich vor ihm nieder, *
es dienen ihm alle Völker.

¹² Ja, er befreie den Armen, der um Hilfe schreit, *
den Elenden und den, der keinen Helfer hat.

¹³ Er habe Mitleid mit dem Geringen und Armen, *
er rette das Leben der Armen.

¹⁴ Aus Unterdrückung und Gewalt erlöse er ihr Leben, *
kostbar sei ihr Blut in seinen Augen.

¹⁵ Er lebe und Gold von Saba soll man ihm geben! / Man soll für ihn allezeit beten, *
jeden Tag für ihn Segen erleben.

¹⁶ Im Land gebe es Korn in Fülle, *
es rausche auf dem Gipfel der Berge.

Wie der Libanon sei seine Frucht, *
sie sollen blühen aus der Stadt wie das Gras der Erde.

¹⁷ Sein Name soll ewig bestehen, *
solange die Sonne bleibt, sprosse sein Name.

Mit ihm wird man sich segnen, *
ihn werden seligpreisen alle Völker.

¹⁸ Gepriesen sei der HERR, der Gott Israels! *
Er allein tut Wunder.

¹⁹ Gepriesen sei der Name seiner Herrlichkeit auf ewig! *

Die ganze Erde sei erfüllt von seiner Herrlichkeit.

Amen, ja amen. *

²⁰ Zu Ende sind die Bittgebete Davids, des Sohnes Isaais.

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

neu: Ich will Dich anbeten ! Samuel Jersak - Feiert Jesus Piano

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

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: Segen (**Messbuch Segen im Jahreskreis VI, leicht verändert**)

Gott, unser Vater, segne euch mit allem Segen des Himmels, damit ihr rein und heilig lebt vor seinem Angesicht. (Amen.)

Er lehre euch durch das Wort der Wahrheit; er bilde euer Herz nach dem Evangelium Christi und gebe Anteil an seiner Herrlichkeit. (Amen.)

Er schenke euch jene geschwisterliche Liebe, an der die Welt die Jünger Christi erkennen soll. (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.:

Mittelpunkt (Live) - Juri Friesen & Worship Symphony Orchestra

<https://www.youtube.com/watch?v=fUcIqtY10MQ>