

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ sind die Änderungen erkennbar!
Neue Rauszeiten für den November2020.

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:

Lass du mich stille werden · Kammerchor Wilhelmshaven

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

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 75: Gott, der Richter über Gerechte und Ungerechte

¹ Für den Chorleiter. Nach der Weise Zerstore nicht! Ein Psalm Asafs. Ein Lied.

² Wir haben dir gedankt, Gott, wir haben gedankt, *

nahe ist dein Name denen, die von deinen Wundern erzählten.

³ Ja, zu der Zeit, die ich selbst bestimme, *

richte ich in Geradheit.

⁴ Mag wanken die Erde mit all ihren Bewohnern, *
ich selber habe ihre Säulen fest gegründet. *

⁵ Ich sagte den Vermessenen: Seid nicht vermessen! *
und den Frevlern: Erhebt das Haupt nicht im Übermut!

⁶ Erhebt nicht so hoch euer Haupt! *
Redet nicht mit stolz gerecktem Nacken!

⁷ Denn weder vom Osten noch vom Westen *
noch von der Wüste kommt Erhöhung.

⁸ Nein, Gott ist der Richter; *
den einen erniedrigt, den andern erhöht er.

⁹ Ja, in der Hand des HERRN ist ein Becher, *
gefüllt mit gärendem, gewürztem Wein.
Er schenkt davon ein, bis zur Hefe müssen ihn schlürfen, *
müssen ihn trinken alle Frevler der Erde.

¹⁰ Ich aber werde verkünden auf ewig, *
singen und spielen will ich dem Gott Jakobs.

¹¹ Alle Häupter der Frevler schlage ich ab, *
doch erhöht wird das Haupt des Gerechten.

Psalm 76: Der Weltenrichter auf dem Zion

¹ *Für den Chorleiter. Mit Saitenspiel. Ein Psalm Asafs. Ein Lied.*

² Gott gab sich zu erkennen in Juda, *
sein Name ist groß in Israel.

³ Sein Zelt erstand in Salem, *
seine Wohnung auf dem Zion.

⁴ Dort zerbrach er die blitzenden Pfeile des Bogens, *
Schild und Schwert, die Waffen des Krieges.

⁵ Von Licht umstrahlt erscheinst du, *
herrlich von den Bergen des Raubes her.

⁶ Zur Beute wurden die beherzten Krieger, *
sie sanken hin in den Schlaf, allen Helden versagten die Hände.

⁷ Vor deinem Drohen, Gott Jakobs, *
erstarrten Wagen und Rosse.

⁸ Du, ja Furcht erregend bist du. *
Wer kann bestehen vor deinem Zorn seit jeher?

⁹ Vom Himmel her liebest du das Urteil hören, *
die Erde geriet in Furcht und verstummte,
¹⁰ da Gott sich erhob zum Gericht, *
um zu retten alle Gebeugten der Erde.
¹¹ Selbst der Grimm des Menschen muss dir danken, *
du gürtetest dich mit denen, die dem Grimm entkommen sind.
¹² Macht Gelübde und erfüllt sie dem HERRN, eurem Gott! *
Ihr alle ringsum, bringt Gaben dem, der Furcht erregt.
¹³ Er bricht den Hochmut der Fürsten, *
Furcht erregend ist er für die Könige der Erde.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Intermezzo 3
<https://www.youtube.com/watch?v=DTf7iyfmbBI>

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.:
Immanuel (Sein Name heißt Immanuel) Lyric Video - Martin Pepper official
<https://www.youtube.com/watch?v=i55Z1lqBEIg>