

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:

Katharina Westerhorstmann - Komm, du Heiland aller Welt - SOS Christmas Charity C. 2018
<https://www.youtube.com/watch?v=N3gVmZdUuE4>

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.

Ps 81: Gottes Aufruf zur Treue – ¹ Für den Chorleiter. Nach dem Kelterlied. Von Asaf.

² Jubelt Gott zu, er ist unsere Stärke, *

jauchzt dem Gott Jakobs!

³ Stimmt an den Gesang, schlägt die Pauke, *

die liebliche Leier, dazu die Harfe!

⁴ Stoßt am Neumond ins Widderhorn, *

am Vollmond, zum Tag unsres Festes!

⁵ Denn das ist Satzung für Israel, *

Entscheid des Gottes Jakobs.

⁶ Das hat er als Zeugnis für Josef erlassen, /

als er gegen Ägypten auszog. *

Eine Stimme höre ich, die ich noch nie vernahm:

⁷ Seine Schulter hab ich von der Bürde befreit, *

seine Hände kamen los vom Lastkorb.

⁸ Du riefst in der Not und ich riss dich heraus; /

ich habe dich aus dem Versteck des Donners erhört, *

an den Wassern von Meriba geprüft.

⁹ Höre, mein Volk, ich will dich mahnen! *

Israel, wolltest du doch auf mich hören!

¹⁰ Kein fremder Gott soll bei dir sein, *

du sollst dich nicht niederwerfen vor einem fremden Gott.

¹¹ Ich bin der HERR, dein Gott, /

der dich heraufgeführt hat aus Ägypten. *

Weit öffne deinen Mund! Ich will ihn füllen.

¹² Doch mein Volk hat nicht auf meine Stimme gehört; *

Israel hat mich nicht gewollt.

¹³ Da überließ ich sie ihrem verstockten Herzen: *

Sollen sie gehen nach ihren eigenen Plänen.

¹⁴ Ach, dass mein Volk doch auf mich hörte, *

dass Israel gehen wollte auf meinen Wegen!

¹⁵ Wie bald würde ich seine Feinde beugen, *

meine Hand gegen seine Bedränger wenden.

¹⁶ Die den HERRN hassen, müssten ihm schmeicheln. *

Aber ihre Zeit soll zur Ewigkeit werden.

¹⁷ Ich würde es nähren mit bestem Weizen, *

dich sättigen mit Honig aus dem Felsen.]

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.:
Herr, bleib bei mir · Kammerchor Wilhelmshaven
<https://www.youtube.com/watch?v=75EEutUTqr0>