

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:

Zu Bethlehem geboren – Adventskonzert 2018

https://www.youtube.com/watch?v=_H-FXp2CAT0

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.

Lesungen des zweiten Sonntages nach Weihnachten

Erste Lesung [Sir 24, 1–2.8–12]

„Die Weisheit Gottes schlug Wurzeln in einem ruhmreichen Volk“

Lesung aus dem Buch Jesus Sirach.

¹ Die Weisheit lobt sich selbst

und inmitten ihres Volkes rühmt sie sich.

² In der Versammlung des Höchsten öffnet sie ihren Mund

und in Gegenwart seiner Macht rühmt sie sich:

⁸ Der Schöpfer des Alls gebot mir, der mich schuf, ließ mein Zelt einen Ruheplatz finden.

Er sagte: In Jakob schlag dein Zelt auf und in Israel sei dein Erbteil!

⁹ Vor der Ewigkeit, von Anfang an, hat er mich erschaffen

und bis in Ewigkeit vergehe ich nicht.

¹⁰ Im heiligen Zelt diente ich vor ihm,
so wurde ich auf dem Zion fest eingesetzt.

¹¹ In der Stadt, die er ebenso geliebt hat, ließ er mich Ruhe finden,
in Jerusalem ist mein Machtbereich,

¹² ich schlug Wurzeln in einem ruhmreichen Volk,
im Anteil des Herrn, seines Erbteils.

Wort des lebendigen Gottes.

Zweite Lesung [Eph 1, 3–6.15–18]

„Gott hat uns im Voraus dazu bestimmt, seine Söhne zu werden durch Jesus Christus“

Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Ephesus.

³ Gepriesen sei Gott, der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus.

Er hat uns mit allem Segen seines Geistes gesegnet
durch unsere Gemeinschaft mit Christus im Himmel.

⁴ Denn in ihm hat er uns erwählt vor der Grundlegung der Welt,
damit wir heilig und untadelig leben vor ihm.

⁵ Er hat uns aus Liebe im Voraus dazu bestimmt,
seine Söhne zu werden durch Jesus Christus
und zu ihm zu gelangen nach seinem gnädigen Willen,

⁶ zum Lob seiner herrlichen Gnade.

Er hat sie uns geschenkt in seinem geliebten Sohn.

^{15,16} Darum höre ich nicht auf, für euch zu danken,
wenn ich in meinen Gebeten an euch denke;
denn ich habe von eurem Glauben an Jesus, den Herrn,
und von eurer Liebe zu allen Heiligen gehört.

¹⁷ Der Gott Jesu Christi, unseres Herrn, der Vater der Herrlichkeit,
gebe euch den Geist der Weisheit und Offenbarung, damit ihr ihn erkennt.

¹⁸ Er erleuchte die Augen eures Herzens,
damit ihr versteht,
zu welcher Hoffnung ihr durch ihn berufen seid,
welchen Reichtum
die Herrlichkeit seines Erbes den Heiligen schenkt.

Wort des lebendigen Gottes.

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

neu ab 03.01: Alle Jahre wieder – Klavier (nur instrumental)

<https://www.youtube.com/watch?v=dLMQnvn95E>

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

Irischer Neujahrssegens

Möge Gott dir im neuen Jahr mehr Zeit schenken
zu danken als zu klagen.

Mögen deine Freuden nach Tagen,
aber dein Kummer nach Stunden zählen.

Mögen die Zeiten selten sein,
an denen du deine Freunde entbehrst,
und kurz die Augenblicke
in der Gesellschaft von Dummköpfen.

Mögen alle Tränen des kommenden Jahres
Tränen der Freude sein.

**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.:

Bach/Sager - Vom Himmel hoch, da komm ich her (UniversitätsChor München)

<https://www.youtube.com/watch?v=SqMRqf8gD9U>