

Allerseelen

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:

Gotteslobvideo (GL 423): Wer unterm Schutz des Höchsten steht

<https://www.youtube.com/watch?v=cE3qrk7k2yY>

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.

Lesung aus dem Buch Jesaja: (Jes 49,14-16a)

¹⁴ Zion sagt: Der HERR hat mich verlassen,
Gott hat mich vergessen.

¹⁵ Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, [...]
Eine Mutter ihren leiblichen Sohn?

Und selbst wenn sie ihn vergisst:
Ich vergesse dich nicht.

¹⁶ Sieh her: Ich habe dich eingezeichnet in meine Hände
- Spruch des Herrn.

Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Thessalónich.
(1 Thess 4,13–18)

¹³ Schwestern und Brüder,
wir wollen euch über die Entschlafenen nicht in Unkenntnis lassen,
damit ihr nicht trauert wie die anderen,
die keine Hoffnung haben.

¹⁴ Denn wenn wir glauben,
dass Jesus gestorben und auferstanden ist,
so wird Gott die Entschlafenen
durch Jesus in die Gemeinschaft mit ihm führen.

¹⁵ Denn dies sagen wir euch nach einem Wort des Herrn:
Wir, die Lebenden,
die noch übrig sind bei der Ankunft des Herrn,
werden den Entschlafenen nichts voraushaben.

¹⁶ Denn der Herr selbst wird vom Himmel herabkommen,
wenn der Befehl ergeht,
der Erzengel ruft und die Posaune Gottes erschallt.

Zuerst werden die in Christus Verstorbenen auferstehen;

¹⁷ dann werden wir, die Lebenden, die noch übrig sind,
zugleich mit ihnen auf den Wolken in die Luft entrückt
zur Begegnung mit dem Herrn.

Dann werden wir immer beim Herrn sein.

¹⁸ Tröstet also einander mit diesen Worten!

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

„O’NeillBrothers: *Love always*“

<https://www.youtube.com/watch?v=QTqWCRWrqp8>

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

Formuliert nach dem Segen aus dem Messbuch: In Messen für Verstorbene:

Die Gnade seines Segens schenke euch der Gott allen Trostes, der uns aus Liebe erschaffen und in Christus die Hoffnung auf die selige Auferstehung geschenkt hat. Amen.

Den Lebenden gewähre er die Verzeihung der Sünden,
die Verstorbenen führe er in sein Licht und seinen Frieden. Amen.

Der Lebenden und der Toten erbarme sich Christus,
der wahrhaft aus dem Grabe erstanden ist. Amen.

Der Segen, der Trost und die Kraft Gottes komme auf uns herab:

Der Segen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

ODER:

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.:

Corona Chor - Möge die Straße - deluxe

<https://www.youtube.com/watch?v=x6vsoPup0Nk>