

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:

PS 103 Earth Choir and Animato Symphonic Orchestra

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

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 44 (Auswahl von Versen): Anklage Gottes Angesichts der Leiden des Gottesvolkes

¹ Für den Chormeister. Ein Weisheitslied der Korachiter.

² Gott, wir hörten es mit eigenen Ohren, *

unsere Väter haben uns erzählt

von dem Werk, das du in ihren Tagen vollbracht hast, *

in den Tagen der Vorzeit. [...]

⁵ Du bist es, mein König, Gott! *

Gebiete rettende Taten für Jakob!

⁶ Mit dir stoßen wir unsere Bedränger nieder, *

in deinem Namen zertreten wir, die gegen uns aufstehn. [...]

⁸ nein, du hast uns vor unseren Bedrängern gerettet; *

du hast mit Schmach bedeckt, die uns hassen.

⁹ Wir rühmten uns Gottes den ganzen Tag *

und deinem Namen werden wir ewig danken.

¹⁰ Doch nun hast du uns verstoßen und mit Schmach bedeckt, *

du ziehst nicht mehr aus mit unseren Heeren. [...]

¹⁸ All das ist über uns gekommen und doch hatten wir dich nicht vergessen

und deinen Bund nicht verraten.

¹⁹ Unser Herz wich nicht zurück *

und unser Schritt hat deinen Pfad nicht verlassen. [...]

²³ Ja, um deinetwillen wurden wir den ganzen Tag getötet, *

wir galten als Schafe, zum Schlachten bestimmt.

²⁴ Wach auf! Warum schläfst du, Herr? *

Erwache, verstoß nicht für immer!

²⁵ Warum verbirgst du dein Angesicht, *

vergisst unser Elend und unsre Bedrückung?

²⁶ Unsere Seele ist in den Staub gebeugt, *

unser Leib klebt am Boden.

²⁷ Steh auf, uns zur Hilfe! *

In deiner Huld erlöse uns!

Psalm 29: Lobpreis auf Gottes Herrlichkeit (Auswahl) – ¹ Ein Psalm Davids.

Bringt dar dem HERRN, ihr Himmlischen, *

bringt dar dem HERRN Ehre und Macht!

² Bringt dar dem HERRN die Ehre seines Namens, *

werft euch nieder vor dem HERRN in heiliger Majestät!

³ Die Stimme des HERRN über den Wassern:

Der Gott der Ehre hat gedonnert, der HERR über gewaltigen Wassern.

⁴ Die Stimme des HERRN voller Kraft, *

die Stimme des HERRN voll Majestät. [...]

⁷ Die Stimme des HERRN sprüht flammendes Feuer, [...]

In seinem Palast ruft alles: Ehre!

¹⁰ Der HERR thronte über der Flut, *

der HERR thronte als König in Ewigkeit.

¹¹ Der HERR gebe Macht seinem Volk. *

Der HERR segne sein Volk mit Frieden.

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

Mögest du Ruhe finden - Irischer Segenswunsch

<https://www.youtube.com/watch?v=-7rOKJu-tJQ>

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.:

Wunderbarer König · Kammerchor Wilhelmshaven

https://www.youtube.com/watch?v=vofPUknU9zM&list=OLAK5uy_lfuyImbCQbg4K6Rw7FCimSFiiFFiiNjNpA&index=5