

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:

David Krexa - In Christus allein

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6nZb7bKgN4>

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.

Evangelium vom Christkönigssonntag: Mt 25, 31–46

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern:

³¹Wenn der Menschensohn in seiner Herrlichkeit kommt

und alle Engel mit ihm, dann wird er sich auf den Thron seiner Herrlichkeit setzen.

³²Und alle Völker werden vor ihm versammelt werden und er wird sie voneinander scheiden, wie der Hirt die Schafe von den Böcken scheidet.

³³Er wird die Schafe zu seiner Rechten stellen, die Böcke aber zur Linken.

³⁴Dann wird der König denen zu seiner Rechten sagen:

Kommt her, die ihr von meinem Vater gesegnet seid, empfangt das Reich als Erbe, das seit der Erschaffung der Welt für euch bestimmt ist!

³⁵Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben;

ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben;

ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen;

³⁶ich war nackt und ihr habt mir Kleidung gegeben;

ich war krank und ihr habt mich besucht;

ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen.

³⁷Dann werden ihm die Gerechten antworten und sagen:

Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und dir zu essen gegeben

oder durstig und dir zu trinken gegeben?

³⁸Und wann haben wir dich fremd gesehen und aufgenommen

oder nackt und dir Kleidung gegeben?

³⁹Und wann haben wir dich krank oder im Gefängnis gesehen und sind zu dir gekommen?

⁴⁰Darauf wird der König ihnen antworten: Amen, ich sage euch:

Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.

⁴¹Dann wird er zu denen auf der Linken sagen: Geht weg von mir, ihr Verfluchten,

in das ewige Feuer, das für den Teufel und seine Engel bestimmt ist!

⁴²Denn ich war hungrig und ihr habt mir nichts zu essen gegeben;

ich war durstig und ihr habt mir nichts zu trinken gegeben;

⁴³ich war fremd und ihr habt mich nicht aufgenommen;

ich war nackt und ihr habt mir keine Kleidung gegeben;

ich war krank und im Gefängnis und ihr habt mich nicht besucht.

⁴⁴Dann werden auch sie antworten:

Herr, wann haben wir dich hungrig oder durstig oder fremd oder nackt

oder krank oder im Gefängnis gesehen und haben dir nicht geholfen?

⁴⁵Darauf wird er ihnen antworten:

Amen, ich sage euch: Was ihr für einen dieser Geringsten nicht getan habt, das habt ihr auch mir nicht getan.

⁴⁶Und diese werden weggehen zur ewigen Strafe, die Gerechten aber zum ewigen Leben.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B: **IMPRO: GL 375: Gelobt seist du, Herr Jesu Christ - Mediatio zur Kommunion an Christkönig 2019**
<https://www.youtube.com/watch?v=tbxK27xwd94>

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.:
Zehntausend Gründe (Komm und lobe den Herrn) – Soifah
<https://www.youtube.com/watch?v=AIFGVfJHkpY>