

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:

So bist nur du

https://www.youtube.com/watch?v=VPiy_ZXay98

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 49: Vergänglichkeit des Menschen und seine Aufnahme bei Gott

¹ Für den Chorleiter. Ein Psalm der Korachiter.

² Hört dies an, ihr Völker alle, *

vernehmt es, alle Bewohner der Welt,

³ ihr Leute aus dem Volk und vom Adel, *

Reiche und Arme zusammen!

⁴ Mein Mund spreche weise Worte; *

was mein Herz ersinnt, sei voller Einsicht.

⁵ Ich wende mein Ohr einem Sprichwort zu, *
ich enthülle mein Rätsel beim Leierspiel.

⁶ Warum soll ich mich in bösen Tagen fürchten, *
wenn mich der Frevel tückischer Feinde umgibt?

⁷ Sie verlassen sich ganz auf ihren Besitz *
und rühmen sich ihres großen Reichtums. [...]

¹¹ Denn man sieht: Weise sterben; gemeinsam gehen Tor und Narr zugrunde *
und lassen andern ihren Reichtum.

¹² Sie meinen, ihre Häuser bestehen auf ewig, /
ihre Wohnungen von Geschlecht zu Geschlecht, *
nannten sie auch Länder nach ihrem Namen.

¹³ Doch der Mensch bleibt nicht in seiner Pracht; *
er gleicht dem Vieh, das verstummt.

¹⁴ So geht es denen, die auf sich selbst vertrauen, *
und nach ihnen denen, die sich in großen Worten gefallen. [...]

¹⁶ Doch Gott wird mich auslösen aus der Gewalt der Unterwelt, *
ja, er nimmt mich auf.

¹⁷ Lass dich nicht beirren, wenn einer reich wird *
und die Herrlichkeit seines Hauses sich mehrt;

¹⁸ denn im Tod nimmt er das alles nicht mit, *
seine Herrlichkeit steigt nicht mit ihm hinab.

¹⁹ Preist er sich im Leben auch glücklich: *
Man lobt dich, weil du es dir wohl sein lässt,

²⁰ so muss er doch zur Schar seiner Väter hinab, *
die das Licht nicht mehr erblicken.

²¹ Der Mensch in Pracht, doch ohne Einsicht, *
er gleicht dem Vieh, das verstummt.

Psalm 61 Fürbitte für den König – ¹ Für den Chormeister. Zum Saitenspiel. Von David.

² Höre doch, Gott, meinen Schrei, * achte doch auf mein Bittgebet!

³ Vom Ende der Erde rufe ich zu dir; * denn mein Herz ist verzagt.
Führe mich auf den Felsen, * der mir zu hoch ist!

⁴ Denn du bist meine Zuflucht, *
ein fester Turm gegen die Feinde.

⁵ In deinem Zelt möchte ich Gast sein auf ewig, *
mich bergen im Schutz deiner Flügel. *

⁶ Denn du, Gott, hast meine Gelübde gehört / und denen das Erbe gegeben, *
die deinen Namen fürchten.

⁷ Füge den Tagen des Königs noch viele hinzu! *

Seine Jahre mögen dauern von Geschlecht zu Geschlecht.

⁸ Er throne ewig vor Gottes Angesicht. *

Huld und Treue mögen ihn behüten.

⁹ Dann will ich allzeit deinem Namen singen *

und spielen und Tag für Tag meine Gelübde erfüllen.

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.:

Das Hymnen-Projekt – König Jesus – Lyric-Video

<https://www.youtube.com/watch?v=pk-mJaj4W2c>