

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:

Mein Herz kann reden (Die Stille lebt) Lyric Video - #MartinPepperOfficial

<https://www.youtube.com/watch?v=qzrPo0kD8c8>

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 50: Der rechte Gottesdienst –¹ *Ein Psalm Asafs.*

Gott, ja Gott, der HERR, hat gesprochen, *

er rief die Erde vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Untergang.

² Vom Zion her, der Krone der Schönheit, *

ging Gott auf in strahlendem Glanz.

³ Unser Gott möge kommen und nicht schweigen; *

Feuer frisst vor ihm her; um ihn stürmt es gewaltig.

⁴ Dem Himmel droben und der Erde ruft er zu, *

um sein Volk zu richten:

⁵ Versammelt mir all meine Frommen, *

die den Bund mit mir schließen beim Opfer!

⁶ Da taten die Himmel seine Gerechtigkeit kund; *

weil Gott selbst der Richter ist.

⁷ Höre, mein Volk, ich rede. /

Israel, ich bin gegen dich Zeuge,

Gott, dein Gott bin ich.

⁸ Nicht wegen deiner Opfer rüge ich dich, *

deine Brandopfer sind mir immer vor Augen.

⁹ Aus deinem Haus nehme ich keinen Stier an, *

keine Böcke aus deinen Hürden.

¹⁰ Denn mir gehört alles Wild des Waldes, *

das Vieh auf den Bergen zu Tausenden.

¹¹ Ich kenne alle Vögel der Berge, *

was sich regt auf dem Feld, ist mein Eigen.

¹² Hätte ich Hunger, ich brauchte es dir nicht zu sagen, *

denn mein ist der Erdkreis und seine ganze Fülle.

¹³ Soll ich denn das Fleisch von Stieren essen *

und das Blut von Böcken trinken?

¹⁴ Bring Gott ein Opfer des Dankes *

und erfülle dem Höchsten deine Gelübde!

¹⁵ Ruf mich am Tage der Not; *

dann rette ich dich und du wirst mich ehren.

¹⁶ Zum Frevler aber spricht Gott: /

Was zählst du meine Gebote auf *

und führst meinen Bund in deinem Mund?

¹⁷ Dabei war Zucht dir verhasst, *

meine Worte warfst du hinter dich.

¹⁸ Sahst du einen Dieb, hattest du an ihm Gefallen, *

mit Ehebrechern hattest du Gemeinschaft.

¹⁹ Dein Mund redete böse Worte *

und mit Betrug verbindet sich deine Zunge.

²⁰ Du setzt dich hin und redest gegen deinen Bruder, *
auf den Sohn deiner Mutter häufst du Verleumdung.

²¹ Das hast du getan und ich soll schweigen? /
Meinst du, ich bin wie du? *

Ich halte es dir vor Augen und rüge dich.

²² Ihr, die ihr Gott vergesst, begreift es doch! *
Sonst zerreiße ich euch und niemand kann euch retten.

²³ Wer Opfer des Dankes bringt, ehrt mich; *
wer den rechten Weg beachtet, den lasse ich das Heil Gottes schauen.

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.:
Lobe Den Herren, Den Mächtigen König Der Ehren - Klaus Heizmann
<https://www.youtube.com/watch?v=l3DCF5xPb2w>