

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:

„Hagios: **Schweige und höre**“

<https://www.youtube.com/watch?v=se0Sl4PPqto>

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 110: Gottes Einsetzung des Priesterkönigs auf dem Zion – ¹ *Ein Psalm Davids.*

So spricht der HERR zu meinem Herrn: /

Setze dich zu meiner Rechten *

und ich lege deine Feinde als Schemel unter deine Füße.

² Das Zepter deiner Macht streckt der HERR aus vom Zion her: *
Herrsche inmitten deiner Feinde!

³ Dich umgibt Herrschaft am Tag deiner Macht, *
im Glanz des Heiligtums.

Ich habe dich aus dem Schoß gezeugt vor dem Morgenstern. *
[Wie den Tau in der Frühe.]

⁴ Der HERR hat geschworen und nie wird es ihn reuen: *
Du bist Priester auf ewig nach der Ordnung Melchisedeks.

⁵ Der HERR steht dir zur Rechten; *
er zerschmettert Könige am Tag seines Zorns.[...]

⁷ Er trinkt auf dem Weg aus dem Bach; *
so kann er das Haupt erheben.

Psalm 112: Seligpreisung des Gottesfürchtigen

¹ Halleluja! Selig der Mann, der den HERRN fürchtet *
und sich herzlich freut an seinen Geboten.

² Seine Nachkommen werden mächtig im Land, *
das Geschlecht der Redlichen wird gesegnet.

³ Wohlstand und Reichtum füllen sein Haus, *
seine Gerechtigkeit hat Bestand für immer.

⁴ Im Finstern erstrahlt er als Licht den Redlichen:
Gnädig und barmherzig ist der Gerechte.

⁵ Glücklich ein Mann, der gnädig ist und leiht ohne Zinsen, *
der nach dem Recht das Seine ordnet.

⁶ Niemals gerät er ins Wanken; *
ewig denkt man an den Gerechten.

**⁷ Er fürchtet sich nicht vor böser Kunde, *
sein Herz ist fest, auf den HERRN vertraut er.**

⁸ Sein Herz ist getrost, er fürchtet sich nicht, *
er wird herabschauen auf seine Bedränger.

⁹ Reichlich gibt er den Armen, *
seine Gerechtigkeit hat Bestand für immer,
seine Macht steht hoch in Ehren. *

¹⁰ Der Frevler sieht es voll Unmut,
er wird mit den Zähnen knirschen und vergehen.*
Die Wünsche der Frevler werden zunichte.

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

„O’Neill Brothers: 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

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.:

„Hagios: *via Cordis*“ (*Dt. Herzens-Weg*)

<https://www.youtube.com/watch?v=7NidxBdTegY>