

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:

Bach: Wachet auf, ruft uns die Stimme (passend zum Evangelium vom 32. Sonntag)

<https://www.youtube.com/watch?v=cZOL57lspSU>

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.

Erste Lesung des 32. Sonntags: Weisheit, 6,12-16

(+ vorherigen und nachfolgenden Text des Kapitels) **also gesamt: Buch der Weisheit 6,1-25**

Abschließende Mahnung und Vorblick auf den zweiten Buchteil

¹ Hört also, ihr Könige, und seid verständig, lernt, ihr Richter der Enden der Erde!

² Horcht, ihr Herrscher der Massen, die ihr stolz seid auf Völkerscharen!

³ Der Herr hat euch die Gewalt gegeben, der Höchste die Herrschaft,

→

er, der eure Taten prüft und eure Pläne durchforscht.

⁴ Ihr seid Diener seines Reichs, aber ihr habt nicht richtig Recht gesprochen,
das Gesetz nicht gewahrt und den Willen Gottes nicht befolgt.

⁵ Schnell und furchtbar wird er kommen und euch bestrafen;
denn über die Großen ergeht ein strenges Gericht.

⁶ Der Geringste erfährt Nachsicht und Erbarmen,
doch die Mächtigen werden geprüft mit Macht.

⁷ Denn der Gebieter über alles scheut niemand und weicht vor keiner Größe zurück.
Er hat Klein und Groß erschaffen und trägt gleiche Sorge für alle;

⁸ den Mächtigen aber droht strenge Untersuchung.

⁹ An euch also, ihr Gewalthaber, richten sich meine Worte,
damit ihr Weisheit lernt und euch nicht verfehlt.

¹⁰ Wer das Heilige heilig hält, wird geheiligt,
und wer sich darin unterweisen lässt, findet Rechtfertigung.

¹¹ Verlangt also nach meinen Worten, sehnt euch danach und ihr werdet Bildung erwerben!

(Erste Lesung des 32. Sonntags: Weisheit, 6,12-16:)

**¹² Strahlend und unvergänglich ist die Weisheit;
wer sie liebt, erblickt sie schnell, und wer sie sucht, findet sie.**

¹³ Denen, die nach ihr verlangen, kommt sie zuvor und gibt sich zu erkennen.

**¹⁴ Wer sie am frühen Morgen sucht, braucht keine Mühe,
er findet sie vor seiner Türe sitzen.**

**¹⁵ Über sie nachzusinnen, ist vollkommene Klugheit;
wer ihretwegen wacht, wird schnell von Sorge frei.**

**¹⁶ Sie geht selbst umher, um die zu suchen, die ihrer würdig sind;
freundlich erscheint sie ihnen auf allen Wegen
und kommt ihnen entgegen bei jedem Gedanken.**

¹⁷ Ihr wahrhafter Anfang ist Verlangen nach Bildung; Bemühen um Bildung aber ist Liebe.

¹⁸ Liebe aber ist Halten ihrer Gesetze, Beachten der Gesetze sichert Unvergänglichkeit,

¹⁹ Unvergänglichkeit aber bringt in Gottes Nähe.

²⁰ So führt das Verlangen nach Weisheit zur Herrschaft hinauf.

²¹ Ihr Gewalthaber der Völker, wenn ihr Gefallen an Thronen und Zeptern habt,
dann ehrt die Weisheit, damit ihr ewig herrscht!

Einleitung der Rede über die Weisheit

²² Was aber Weisheit ist und wie sie wurde, will ich verkünden

→

und euch kein Geheimnis verbergen.

Ich will ihre Spur vom Anfang der Schöpfung an verfolgen,
ihre Kenntnis will ich offenbar machen und nicht an der Wahrheit vorbeigehen.

²³ Wer sich vor Neid verzehrt, soll mich nicht auf meinem Weg begleiten;
denn er hat mit der Weisheit nichts gemein.

²⁴ Eine große Anzahl von Weisen ist Heil für die Welt,
ein kluger König ist Wohlstand für das Volk.

²⁵ Erwerbt also Bildung durch meine Worte; es wird euch von Nutzen sein

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

Ab 08.11. neu: Ich will Dich anbeten: Feiert Jesus! – Thema
<https://www.youtube.com/watch?v=LVRpfzCgDWA>

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 [II] - Helge Burggrave – Thema
<https://www.youtube.com/watch?v=4Lo5ESHpCY4>

Deutsche Übersetzung des Liedtextes:

Heilig ist Gott, mit seiner/ihrer heiligen Weisheit uns seinem/ihrer heiligen Geistkräften,
Dir danken wir.“ (Text +Musik +Übersetzung: Helge Burggrave)