

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:

Jennifer Pepper- DU WEIBT

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh3LS88OEsQ>

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 63: Sehnsucht nach Gott

¹ *Ein Psalm Davids. Als er in der Wüste Juda war.*

² Gott, mein Gott bist du, dich suche ich, *
es dürstet nach dir meine Seele.

Nach dir schmachtet mein Fleisch *
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

³ Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum, *
zu sehen deine Macht und Herrlichkeit.

⁴ Denn deine Huld ist besser als das Leben.
Meine Lippen werden dich rühmen.

⁵ So preise ich dich in meinem Leben, *
in deinem Namen erhebe ich meine Hände.

⁶ Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele, *
mein Mund lobt dich mit jubelnden Lippen.

⁷ Ich gedenke deiner auf meinem Lager *
und sinne über dich nach, wenn ich wache.

⁸ Ja, du wurdest meine Hilfe, *
ich juble im Schatten deiner Flügel.

⁹ Meine Seele hängt an dir, *
fest hält mich deine Rechte.

¹⁰ Die mir nach dem Leben trachten, um mich zu vernichten, *
sie müssen hinabfahren in die Tiefen der Erde.

¹¹ Man gibt sie preis der Gewalt des Schwerts, *
sie werden den Schakalen zur Beute.

¹² Der König aber freue sich an Gott! /
Wer bei ihm schwört, darf sich rühmen. *
Doch allen Lügnern wird der Mund verschlossen.

Psalm 67 Gottes Segen über alle Welt

¹ *Für den Chormeister. Mit Saitenspiel. Ein Psalm. Ein Lied.*

² Gott sei uns gnädig und segne uns. *
Er lasse sein Angesicht über uns leuchten,
³ damit man auf Erden deinen Weg erkenne, *
deine Rettung unter allen Völkern.

⁴ Die Völker sollen dir danken, Gott, *
danken sollen dir die Völker alle.

⁵ Die Nationen sollen sich freuen und jubeln, /
denn du richtest die Völker nach Recht *
und leitest die Nationen auf Erden.

⁶ Die Völker sollen dir danken, Gott, *
danken sollen dir die Völker alle.

⁷ Die Erde gab ihren Ertrag. *
Gott, unser Gott, er segne uns!

⁸ Es segne uns Gott! *
Fürchten sollen ihn alle Enden der Erde.

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.:
Wir beten für Segen- Feiert Jesus! - Thema
<https://www.youtube.com/watch?v=gsUZc51XLto>