

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus:3. Woche: Hymnen aus dem Alten Testament
(Cantica)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.:

Noch nie - Lena Belgart - Feiert Jesus 21

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

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.

Judits Lobgesang (Jdt 16,1-2a. 13-15)⁽¹⁾ Judit sang:)

Stimmt ein Lied an für meinen Gott unter Paukenschall, *
singt für den Herrn unter Zimbelklang!

Preist ihn und singt sein Lob, *

rühmt seinen Namen und ruft ihn an!

² Denn der Herr ist ein Gott, *

der den Kriegen ein Ende setzt;

er führte mich heim in sein Lager inmitten des Volkes *
und rettete mich aus der Hand der Feinde. [...]

¹³ Ich singe meinem Gott ein neues Lied; *

Herr, du bist groß und voll Herrlichkeit.

Wunderbar bist du in deiner Stärke, *

keiner kann dich übertreffen.

¹⁴ Dienen muss dir deine ganze Schöpfung. *

Denn du hast gesprochen und alles entstand.

Du sandtest deinen Geist, um den Bau zu vollenden. *

Kein Mensch kann deinem Wort widerstehen.

¹⁵ Meere und Berge erbeben in ihrem Grund, *

vor dir zerschmelzen die Felsen wie Wachs.

Doch wer dich fürchtet, *

der erfährt deine Gnade.

¹⁶ Zu gering ist jedes Opfer, um dich zu erfreuen, *

alle Fettstücke sind nichts beim Opfer für dich.

Wer den Herrn fürchtet, *

der ist groß für immer

Dan 3,26-27.29.34-41

(²⁵ Asarja blieb stehen, öffnete den Mund

und sprach mitten im Feuer folgendes Gebet:)

²⁶ Gepriesen und gelobt bist du, HERR, Gott unserer Väter; *

herrlich ist dein Name in alle Ewigkeit.

²⁷ Denn du bist gerecht in allem, *

was du getan hast.

All deine Taten sind richtig, deine Wege gerade. *

Alle deine Urteile sind wahr. [...]

²⁹ Denn wir haben gesündigt und durch Treubruch gefrevelt *

und haben in allem gefehlt [...]

³⁴ Um deines Namens willen verwirf uns nicht für immer; *

löse deinen Bund nicht auf!

³⁵ Versag uns nicht dein Erbarmen, deinem Freund Abraham zuliebe, *

deinem Knecht Isaak und Israel, deinem Heiligen,

³⁶ denen du Nachkommen verheißen hast /

so zahlreich wie die Sterne am Himmel*

und wie der Sand am Ufer des Meeres!

³⁷ Ach, HERR, wir sind geringer geworden als alle Völker. *

In aller Welt sind wir heute wegen unserer Sünden erniedrigt.

³⁸ Wir haben in dieser Zeit weder Vorsteher noch Propheten /
und keinen, der uns anführt, weder Brandopfer noch Schlachtopfer, *
weder Speiseopfer noch Räucherwerk,
noch einen Ort, um dir die Erstlingsgaben darzubringen *
und um Erbarmen zu finden bei dir.

³⁹ Du aber nimm uns an! *

Wir kommen mit zerknirschtem Herzen und demütigem Sinn. [...]

⁴¹ Wir folgen dir jetzt von ganzem Herzen, *
fürchten dich und suchen dein Angesicht.

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

Still - Feiert Jesus! Pure Piano

<https://www.youtube.com/watch?v=uhMjRbB-FsY>

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.:

Martin Pepper - Ströme der Heilung

<https://www.youtube.com/watch?v=AxJrXhkx8Sk>