

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:

Psalm 47: Singt unserem Gott

<https://www.youtube.com/watch?v=AZuEibpe8cw>

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.

Prophetenklage über Jerusalem (Jer 14,17-21) (¹⁷ Du sollst zu ihnen dieses Wort sagen:)

Meine Augen fließen über von Tränen bei Nacht *

und bei Tag und finden keine Ruhe.

Denn einen großen Zusammenbruch erlitt die Jungfrau, *

die Tochter, mein Volk, eine unheilbare Wunde.

¹⁸ Gehe ich aufs Feld hinaus *

- siehe: vom Schwert Durchbohrte!

Komme ich in die Stadt *

- siehe: vom Hunger Gequälte!

Ja, auch Prophet und Priester ziehen in ein Land, *
das sie nicht kennen.

¹⁹ Hast du denn Juda ganz verworfen, *
wurde dir Zion zum Abscheu?

Warum hast du uns so geschlagen, *
dass es für uns keine Heilung mehr gibt?

Wir hofften auf Heil, doch kommt nichts Gutes, *
auf die Zeit der Heilung, doch siehe: nur Schrecken!

²⁰ Wir erkennen, HERR, unser Unrecht, /
die Schuld unsrer Väter: *

Ja, wir haben gegen dich gesündigt.

²¹ Um deines Namens willen verschmäh nicht, /
verstoß nicht den Thron deiner Herrlichkeit! *
Gedenke! Brich nicht deinen Bund mit uns!

Heimkehr Jakobs zum Zion (=Jerusalem)(Jer 31, 7-14)

⁷ Ja, so spricht der HERR: *

Jubelt Jakob voll Freude zu und jauchzt über das Haupt der Völker!

Verkündet, lobsingt und sagt: *

Rette, HERR, dein Volk, den Rest Israels!

⁸ Siehe, ich bringe sie heim aus dem Nordland *

und sammle sie von den Enden der Erde,

unter ihnen Blinde und Lahme, Schwangere und Wöchnerinnen;*

als große Gemeinde kehren sie hierher zurück.

⁹ Weinend kommen sie *

und in Erbarmen geleite ich sie.

Ich führe sie an Wasserbäche, *

auf ebenem Weg, wo sie nicht straucheln.

Denn ich bin Vater für Israel *

und Efraim ist mein Erstgeborener.

¹⁰ Hört, ihr Völker, das Wort des HERRN, *

verkündet es auf den Inseln in der Ferne

und sagt: Der Israel zerstreut hat, *

wird es sammeln und hüten wie ein Hirt seine Herde!

¹¹ Denn der HERR hat Jakob losgekauft *

und ihn erlöst aus der Hand des Stärkeren.

¹² Sie kommen und jubeln auf Zions Höhe, /
sie strahlen vor Freude über die Wohltaten des HERRN, *
über Korn, Wein und Öl, über Lämmer und Rinder.

Sie werden wie ein bewässerter Garten sein *
und nie mehr verschmachten.

¹³ Dann freut sich die Jungfrau beim Reigentanz, *
ebenso Junge und Alte zusammen.

Ich verwandle ihre Trauer in Jubel, *
tröste sie und mache sie froh nach ihrem Kummer.

¹⁴ Ich labe die Priester mit Opferfett *
und mein Volk wird satt an meinen Gaben - Spruch des HERRN.

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.:

Johannes Hartl Und Freunde – Komm herab

<https://www.youtube.com/watch?v=3-Lov3CQd3k>