

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 139 - Von allen Seiten

<https://www.youtube.com/watch?v=HI75s074wuU>

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.

Gebet um Rettung Israels / Gebet für die heilige Stadt [Jesus Sirach 36,1-22]

[Es gibt unterschiedliche Nummerierungen der Verse aufgrund von Vertauschungen in den Kapiteln 30-37, darum fehlen einige Verse, andere sind im liturgischen Gebrauch ausgelassen, dafür sind hier die Verse 20-22 mitübernommen]

¹ Hab Erbarmen mit uns, Gebieter, du Gott aller, *

² sieh herab und wirf die Furcht vor dir auf alle Völker!

³ Erheb deine Hand gegen fremde Völker, *

sie sollen deine Macht sehen!

⁴ Wie du dich vor ihnen als heilig erwiesen hast an uns, *

so erweise dich als groß an ihnen vor unseren Augen!

⁵ Sie sollen dich erkennen, wie auch wir erkannt haben, *

dass es keinen Gott gibt außer dir, Herr!

⁶ Erneuere die Zeichen und wirke andere Wunder! *

⁷ Zeig die Herrlichkeit deiner Hand und des rechten Arms!

[...]

¹⁰ Beschleunige die Zeit und gedenke des Eides! *

Sie [– die anderen Völker –] sollen deine Großtaten erzählen.

[...]

¹³ Sammle alle Stämme Jakobs! * [...]

¹⁶ verteil den Erbesitz wie in den Tagen der Vorzeit!

¹⁷ Herr, hab Erbarmen mit dem Volk, das bei deinem Namen gerufen worden ist, *

und mit Israel, das du einem Erstgeborenen gleichgemacht hast!

¹⁸ Habe Mitleid mit der Stadt deines Heiligtums, *

mit Jerusalem, dem Ort deiner Ruhe!

¹⁹ Erfülle Zion mit deinem Lobpreis *

und dein Volk mit deiner Herrlichkeit!

²⁰ Gib Zeugnis für das, *

was du am Anfang geschaffen hast,

und erwecke die Prophezeiungen wieder, *

die in deinem Namen ergangen sind!

²¹ Gib den Lohn denen, die dich erwarten, *

und deine Propheten sollen sich glaubwürdig erweisen!

²² Erhöre, Herr, die Bitte deiner Diener *

gemäß dem Segen Aarons über dein Volk!

Alle auf der Erde werden erkennen, *

dass du Herr bist, der Gott der Ewigkeiten.

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.:

Deine Liebe tröstet mich Lyric Video - Martin Pepper official

<https://www.youtube.com/watch?v=THEqmy0wQ8c>