

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:

Westerhorstmann: Nur Dich

<https://www.youtube.com/watch?v=e82EDvEcF24>

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.

Habakus Psalm [Habakuk 3, 1-10 Auswahl]

[¹ Gebet des Propheten Habakuk, nach der Melodie von Schigjonot.]

² HERR, ich höre die Kunde, *

ich sehe, HERR, was du früher getan hast.

Lass es in diesen Jahren wieder geschehen, *

offenbare es in diesen Jahren!

Auch wenn du zürnst, *

denk an dein Erbarmen!

³ Gott kommt von Teman her, *

der Heilige kommt vom Gebirge Paran.

Seine Hoheit überstrahlt den Himmel, *

sein Ruhm erfüllt die Erde.

⁴ Und ein Leuchten wie Licht wird sein, /

Strahlen gehen aus von seiner Hand, *

in ihnen verbirgt sich seine Macht.

[...]

¹³ Du ziehst aus, um dein Volk zu retten, *

um deinem Gesalbten zu helfen.

[...]

¹⁵ Du bahnst mit deinen Rossen den Weg durch das Meer, *

durch das gewaltig schäumende Wasser.

¹⁶ Ich zitterte am ganzen Leib, als ich es hörte, *

ich vernahm den Lärm und ich schrie.

Fäulnis befällt meine Glieder *

und es wanken meine Schritte.

Doch in Ruhe erwarte ich den Tag der Not, *

der dem Volk bevorsteht, das über uns herfällt.

¹⁷ Zwar blüht der Feigenbaum nicht, *

an den Reben ist nichts zu ernten,

der Ölbaum bringt keinen Ertrag, *

die Kornfelder tragen keine Frucht;

im Pferch sind keine Schafe, *

im Stall steht kein Rind mehr.

¹⁸ Ich aber will jubeln über den HERRN *

und mich freuen über Gott, meinen Retter.

¹⁹ GOTT, der Herr, ist meine Kraft. /

Er macht meine Füße schnell wie die Füße der Hirsche *
und lässt mich schreiten auf den Höhen.

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.:

Leuchtturm meiner Seele (Wer bin ich) - Martin Pepper

<https://www.youtube.com/watch?v=gbSX6DJl73I>