

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus: **4. Woche: Hymnen aus dem Neuen 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:

Jesus, du bist Herr

<https://www.youtube.com/watch?v=RM26sIG4yR0>

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.

Brief des Apostel Paulus an die Gemeinde in Philippi 2,6-11 (Die Erniedrigung und Erhöhung Christi)

⁵ Seid untereinander so gesinnt, *

wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht:

⁶ Christus Jesus war Gott gleich, *

hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein,

⁷ sondern er entäußerte sich und wurde wie ein Sklave *

und den Menschen gleich.

Sein Leben war das eines Menschen; /

⁸ er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, *

bis zum Tod am Kreuz.

⁹ Darum hat ihn Gott über alle erhöht *

und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen,

¹⁰ damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde *

ihr Knie beugen vor dem Namen Jesu

¹¹ und jeder Mund bekennt: *

Jesus Christus ist der Herr zur Ehre Gottes, des Vaters.

1. Brief des Petrus 2, 21-25

²¹ Dazu seid ihr berufen worden; *

denn auch Christus hat für euch gelitten

und euch ein Beispiel gegeben, *

damit ihr seinen Spuren folgt.

²² Er hat keine Sünde begangen *

und in seinem Mund war keine Falschheit.

²³ Als er geschmäht wurde, schmähte er nicht; /

als er litt, drohte er nicht, *

sondern überließ seine Sache dem gerechten Richter.

²⁴ Er hat unsere Sünden mit seinem eigenen Leib /

auf das Holz des Kreuzes getragen, *

damit wir tot sind für die Sünden und leben für die Gerechtigkeit.

Durch seine Wunden *

seid ihr geheilt.

²⁵ Denn ihr hattet euch verirrt wie Schafe, *

jetzt aber habt ihr euch hingewandt zum Hirten und Hüter eurer Seelen.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
Lord I Lift Your Name On High - Contemporary Christian Piano
<https://www.youtube.com/watch?v=XOXqDXtvaZw>

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.:
Wäre Gesanges voll unser Mund - Virtueller Chor
<https://www.youtube.com/watch?v=yMSy7k29KBk>