

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:

Der Himmel geht über allen auf – auf alle über - ein virtueller Kanon

<https://www.youtube.com/watch?v=6o4CU2UkNFM>

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.

Canticum Offb 11, 17-18 + 12, 10b-12a

[¹⁵ Der siebte Engel blies seine Posaune. Da ertönten laute Stimmen im Himmel, die riefen: Nun gehört die Königsherrschaft über die Welt unserem Herrn und seinem Christus; und sie werden herrschen in alle Ewigkeit. ¹⁶ Und die vierundzwanzig Ältesten, die vor Gott auf ihren Thronen sitzen, warfen sich auf ihr Angesicht nieder, beteten Gott an: ^(17a) und sprachen:]

¹⁷ Wir danken dir, Herr und Gott, /
du Herrscher über die ganze Schöpfung, *
der du bist und der du warst;
denn du nahmst deine große Macht in Anspruch *
und tratest die Herrschaft an.

¹⁸ Die Völker gerieten in Zorn. *
Da kam dein Zorn: die Zeit, die Toten zu richten,
die Zeit, deine Knechte zu belohnen, *
die Propheten und die Heiligen
und alle, die deinen Namen fürchten, *
die Kleinen und die Großen,
die Zeit, alle zu verderben, *
die die Erde verderben.

[¹⁹ Der Tempel Gottes im Himmel wurde geöffnet *
und in seinem Tempel wurde die Lade seines Bundes sichtbar:
Da begann es zu blitzen, zu dröhnen und zu donnern, *
es gab ein Beben und schweren Hagel.]

[^{12,10} Da hörte ich eine laute Stimme im Himmel rufen:]

^{10a} Jetzt ist er da, der rettende Sieg, /
die Macht und die Königsherrschaft unseres Gottes *
und die Vollmacht seines Gesalbten;
denn gestürzt wurde der Ankläger unserer Brüder, *
der sie bei Tag und bei Nacht vor unserem Gott verklagte.

¹¹ Sie haben ihn besiegt durch das Blut des Lammes *
und durch ihr Wort und ihr Zeugnis.
Sie hielten ihr Leben nicht fest, *
bis hinein in den Tod.

¹² Darum jubelt, ihr Himmel *
und alle, die darin wohnen.

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.:
Gott sei mit Dir! Segenswunsch (Hans-Joachim Eckstein)
<https://www.youtube.com/watch?v=yO2gZvZn9j4>